



تاریخ	۱۲
مهر	
۱۳۹۷	
پنج‌شنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

هر کس محصول اعمال خویش است.

اسپانیولی

صفحه	۵
شماره	
۲۳۴۸	
سال	
یست و چهارم	

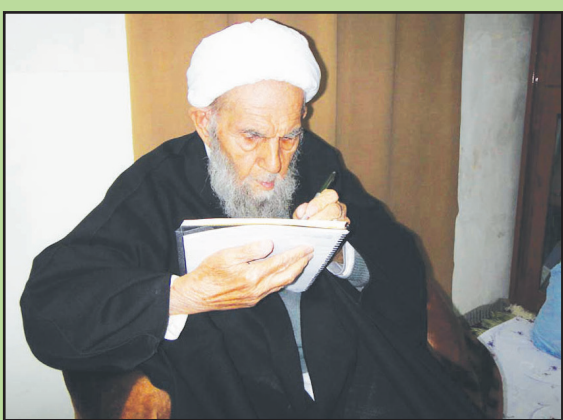
## گوناگون



### «استاد فرقانی»

## حجت‌الاسلام‌والمسلمین مرحوم حاج شیخ عبدالعظیم فرقانی (رضوان‌الله تعالی علیه)

شکرالله جهان مهین، استاد و رئیس گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم و رئیس بنیاد آیت‌الله حق‌شناس (ره) جهرم



رضا جهان مهین اخیراً توسط انتشارات مجلسی قم منتشر شده است. گفتنی است که بنده مجید رضا جهان مهین مختصری از زندگی‌نامه این روحانی بزرگوار تحت عنوان (روحانی پیشکسوت جهرم) در روزنامه طلوع مورخ دوم آذرماه ۱۳۹۶ و روزنامه اطلاعات سیزدهم آذرماه ۱۳۹۵ و در دوهفته‌نامه جهرم امروز در نیمه اول بهمن‌ماه ۱۳۹۴ و... نگاشته و منتشر نموده است؛ و همچنین در مقاله مشترکی با جناب آقای سید محی‌الدین حسینی در روزنامه طلوع مورخ ۱۳۹۷/۱/۲۷ و در هفته‌نامه اخبار جهرم مورخ ۱۳۹۷/۲/۳ به معرفی کتاب دعای نیکان (مُتَحَبَّبُ الْأَدْعِيَةِ) پرداخته‌اند.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ الْمُؤْمِنَاتِ وَ الْمُسْلِمِينَ وَ الْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَ الْأَمْوَاتِ، تَابِعْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَهُمْ بِالْخَيْرَاتِ إِنَّكَ مُجِيبُ الدَّعَوَاتِ إِنَّكَ غَافِرُ الذَّنْبِ وَ الْعَظِيمَاتِ وَ إِنَّكَ عَلِيُّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ بِحُرْمَةِ الْفَاتِحَةِ مَعَ الصَّلَوَاتِ وَ السَّلَامِ عَلَيْكَ وَ رَحْمَتِ اللَّهِ وَ بَرَكَاتِهِ.

و علما استان فارس بودند به‌تناسب، حقیر ارتحال ایشان را به ستم استاد بزرگوار و مرجع عالی‌قدر جهان تشییع حضرت آیت‌الله‌العظمی مکارم شیرازی (دامت برکاته) رساندم و گفتم که من خود یکی از شاگردان قدیمی ایشان هستم. بعد دستور فرمودند که پیام تسلیت صادر شود و پیام تسلیتی توسط دفترشان ارسال شد که فرموده بودند به بیت ایشان تسلیت گفته شود؛ و من به ستم خانواده محترم حاج فرقانی رساندم.

و همان ایام ارتحال ایشان، خدمت آیت‌الله مرحوم حاج سید عبدالحسین آیت‌اللهی (آقای بزرگ) متولی فقید مقبره قبر آقا، بودیم معظم له فرمودند: ششدهام آقای حاج فرقانی فوت شده است، ایشان مرد خوبی بود و برای ایشان طلب رحمت نمودند.

شایان‌ذکر است که حضرت حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج شیخ عبدالعظیم فرقانی، سالیان سال امام جماعت راتب امامزاده اسدالدهر (ع) جهرم نیز بودند و شایسته است همین‌جا از دیگر ائمه جماعت آن مکان، ازجمله استاد عالی‌قدم حضرت آیت‌الله مرحوم حاج شیخ حسین شب‌زنده‌دار جهرمی، عبد صالح مرحوم مغفور جناب آقای حاج ابوالحسن جوادی، مرحوم مغفور جناب آقای حاج عبدالحسین جناتی (فرزند عبد صالح مرحوم حاج شیخ لطفعلی جناتی)، حاج اسدالله شیرزادی (رضوان‌الله تعالی علیهم اجمعین) ذکر خیر نمایم و اکنون شادی روح و علو درجات آن بزرگواران را از درگاه باری تعالی خواهیم.

خدمتگزار آستان مقدس حسینی (ع)

کتاب خدمتگزار آستان مقدس حسینی (ع): مروری بر زندگی‌نامه عالم ربانی حضرت حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج شیخ عبدالعظیم فرقانی (طاب ثراه) که به روایت فرزند بزرگوارشان جناب آقای عبدالمحمد فرقانی با همکاری حجت‌الاسلام محمد مصلا ژباد و با ویراستاری حجت‌الاسلام محمدهادی فرقانی و به کوشش مجید

عصمت و طهارت (ع) از حدود نیم‌قرن خدمت حضرت استاد حجت‌الاسلام‌والمسلمین آقای فرقانی تجلیل و تقدیر به عمل آمد که جای تقدیر دارد.

شایسته است ذکر شود به‌تناسب و به خاطر ادای دین نسبت به ایشان در کتاب اثر آفرینان جهرم (۱۳۸۴) در صفحه ۳۷۱، زندگی‌نامه مختصری از حضرت حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج فرقانی نیز نگاشته‌ایم.

پیشنهاد

و اکنون نیز شایسته و بایسته است و پیشنهاد می‌شود که یکی از سالن‌های آن مسجد و یا امامزاده اسدالدهر (ع) و یا یکی از مکان‌های مذهبی جدیدالتأسیس و یا یکی از مدرسه‌ها و حجره‌های مدرسه‌های علمیه جهرم ازجمله حوزه علمیه حضرت ولی‌عصر (عجل الله تعالی فرجه الشریف) کنونی (مدرسه علمیه فخریه بروجردیه) سابق که آن استاد، سال‌ها در آنجا تدریس و تعلیم داشته‌اند و مدیر داخلی مدرسه بودند، (و همچنین برای دیگر علماء و روحانیون جهرم و حتی برای تجلیل و تکریم از علما برجسته جهرمی مقیم حوزه علمیه قم که مشغول خدمت و تدریس هستند)، نام‌گذاری شود و یاد و نام علماء و این استاد، دائماً زنده نگه‌داشته شود.

ارتحال و طلب رحمت

شایان‌ذکر است که حجت‌الاسلام فرقانی فرزند مرحوم مغفور کربلایی عبدالمحمد (معروف به کربلایی آخوند و آخوند کربلایی) در سن ۹۲ سالگی در نیمه شب جمعه چهارم دی‌ماه ۱۳۹۴ هجری شمسی به جوار رحمت حق پیوست و در روز پنجم دی‌ماه ۱۳۹۴ هجری شمسی بعد از تشییع جنازه باشکوه، در گلزار شهدای رضوان جهرم قطعه علماء و روحانیون مدفون گردیدند. وحش شاد و یادش گرامی باد.

گفتنی است با توجه به این‌که حجت‌الاسلام فرقانی از روحانیون

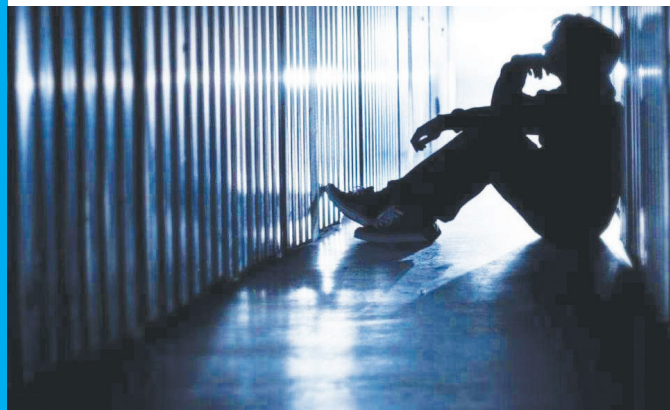
و در تفسیرالمیزان در ذیل آیات موردبحث در بحث روایی از امام جعفر صادق (ع) روایتی از کتاب شریف اصول کافی بیان شده که مضمون و خلاصه آن این است که وقتی ملک‌الموت برای قبض روح به سراغ مؤمنی می‌آید مؤمن در ابتدا وحشتی می‌کند. ملک‌الموت می‌گوید: ای بنده خدا، نگران نباش، من از پدر به تو مهربان‌ترم، بعداً اشاره می‌کند چشم برزخی آن مؤمن باز می‌شود انوار طیبیه‌ای را در بالای سر خود می‌بیند که نمونه‌های آن را ندیده و نشنیده است. چه‌بسا وصف‌شان هم به آن معنا به گوشش نرسیده باشد. سؤال می‌کند چه کسانی هستند؟ جواب می‌شود: این چهره خاتم انبیا حضرت محمد (ص) است، چهره دوم حضرت علی (ع) است، چهره سوم امام حسن مجتبی (ع) است، چهره چهارم امام حسین (ع) است تا می‌رسد به چهره آخر که چهره یا تمثال مبارک حضرت مهدی آل محمد (عجل الله تعالی فرجه الشریف) است با آن سفارش‌هایی که پیغمبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله و سلم) نسبت به چنین مؤمنی در آن حالت احتضار می‌کند جان‌کنند نه‌تنها آسان هست، لذت‌بخش می‌شود که امید است ان‌شاءالله این آیه هم در موقع احتضار شامل حال این استاد عزیز ما حضرت حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج فرقانی که ذاکر حقیقی حضرت اباعبدالله الحسین (ع) بود، شده باشد.

تجلیل و تقدیر

یک اقدام بسیار شایسته و بایسته که در زمان حیات استاد بزرگوار حضرت حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج شیخ عبدالعظیم فرقانی انجام شد؛ آن‌که در شب میلاد امام حسن مجتبی (ع) که سالیان سال است، هرساله در آن مسجد، ۲ شب مراسم جشن برگزار می‌شود، در شب جمعه مورخ ۱۵ رمضان المبارک ۱۴۲۱ هجری قمری مطابق با ۴ شهریورماه ۱۳۸۹ هجری شمسی در پایان مراسم جشن، توسط اهالی محل و نمازگزاران و هیئت ائمه‌الجماعت و ارادتمندان اهل‌بیت

## ابتلا به افسردگی،

## ۸ دلیل پنهان دارد!



افسردگی گاه مربوط به عوامل محیطی نیست و به شیمی مغز، هورمون‌ها، وراثت و ژنتیک است ولی برخی علل ابتلا به افسردگی وجود دارند که شاید تا به حال چندان با آنها آشنا نشده باشیم. افسردگی در اشکال مختلف ظاهر می‌شود و قادر است هر کسی را درگیر کند. فراموش نکنید که نادیده گرفتن این اختلال منجر به از بین رفتن آن نخواهد شد:

**محل سکونت**

محققان آمریکایی اعلام کرده‌اند کسانی که در مناطق شهری زندگی می‌کنند ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های روانی به‌خصوص افسردگی باشند. البته به گفته آنها علت این اتفاق پیچیده است؛ ولی به‌هرحال صرف زمان بیشتر در طبیعت یک پادزهر مفید تلقی می‌شود.

**رژیم غذایی**

گزارش کلینیک مایو نشان می‌دهد افرادی که از یک رژیم غذایی فقیر حاوی غذاهای پرگوشت و فرآوری شده، شکر و چربی پیروی می‌کنند، بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی هستند.

**بیش‌از حد نداشتن**

ورزش خلق‌وخوی را افزایش می‌دهد در مقابل عدم فعالیت افسردگی را به همراه دارد.

**کمبود خواب**

این اختلال تنها با سایر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، پرفشاری خون و دیابت همراه نیست بلکه شرایط عاطفی نامطلوب را نیز به همراه دارد. همان‌طور که خواب کم افسردگی ایجاد می‌کند، افسردگی نیز سبب خواب را به هم می‌زند و یک چرخه معیوب تولید می‌شود.

**التهاب مغز**

در حال حاضر پژوهش‌ها بیشتر روی این نکته متمرکزند که علائم افسردگی ممکن است به دلیل التهاب عصبی در مغز بروز کند. به گفته محققان التهاب مغز در افراد افسرده ۳۰ درصد بیشتر از سایر افراد است.

افسردگی گاه مربوط به عوامل محیطی نیست و به شیمی مغز، هورمون‌ها، وراثت و ژنتیک است ولی برخی علل ابتلا به افسردگی وجود دارند که شاید تا به حال چندان با آنها آشنا نشده باشیم. افسردگی در اشکال مختلف ظاهر می‌شود و قادر است هر کسی را درگیر کند. فراموش نکنید که نادیده گرفتن این اختلال منجر به از بین رفتن آن نخواهد شد:

**بیماری‌های مزمن**

برخورد با بیماری‌های مزمن تنها از نظر جسمی سخت نیست بلکه روان را نیز درگیر خود می‌کند. افرادی که از یک بیماری مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت رنج می‌برند، به‌احتمال بیشتری دچار افسردگی می‌شوند. ازاین‌رو کارشناسان بر مدیریت هر چه‌بهر سلامت روان در کنار مبارزه با بیماری مزمن تأکید می‌کنند.

**سیگار کشیدن**

محققان بریتانیایی در مطالعات خود در سال جاری میلادی پی برده‌اند که سیگاری‌ها به‌مراتب بیش از غیر سیگاری‌ها از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند.

**استفاده بیش‌از حد از رسانه‌های اجتماعی**

با توجه به مطالعات کسانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، سرمایه‌گذاری عاطفی بیشتری در دنیای مجازی کرده، عزت‌نفس پایینی داشته و بیش از بقیه افراد دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند.

## چرا غر زدن حس خوبی دارد؟

می‌تواند آسیب هم بزند. وقتی چند بار پشت سر هم غر بزنید و گله و شکایت کنید و این برای‌تان عادت شود، ممکن است در شرایطی استرس برانگیزتر قرار بگیرید و اوضاع را بدتر کنید.

### و اما مضرات زیاد غر زدن!

**روی خود مسئله متمرکز می‌شوید، نه راه‌حل‌های بالقوه**

هرچند شکایت کردن و غر زدن می‌تواند وسیله‌ای برای ایجاد انگیزه باشد؛ اما نباید تمرکز شما را روی خود مسئله نگه دارد و از راه‌حل‌های ممکن غافل شوید. اگر زمان زیادی را صرف غر زدن کنید ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که تسلیم خشم و ناراحتی‌تان شوید و به‌جای اینکه انگیزه موردنیازتان برای تغییر را پیدا کنید، در احساسات منفی گرفتار شوید.

**بدبین می‌شوید**

علم در مورد فواید نگرش خوش‌بینانه و ضعف‌های نگرش بدبینانه، زیاد برای‌مان گفته است. خوب است این را هم بدانید که طرز نگاه ما درست مانند عادت‌های ماست؛ ما عادت می‌کنیم که جور خاصی فکر کنیم و ناخودآگاه کم‌کم طرز فکر و نگاه ما ریشه می‌دواند و همیشگی می‌شود. عادت کردن به دیدن جوانب منفی از هر چیزی می‌تواند نگرش بدبینانه را در وجودمان جا بیندازد.

**جریان مداومی از خشم**

وقتی روی چیزهایی متمرکز می‌شوید که مردم اغلب در مورد آنها گله و شکایت دارند، احتمال اینکه شما هم عصبانی و عصبانی‌تر شوید بیشتر می‌شود. این خشم و ناراضی در وجود شما نهادینه می‌شود و شروع می‌کند به خو گرفتن با این حس بد. این خشم باعث مشکلات در روابط می‌شود که اصلاً اتفاق خوبی نیست.

**گروهی از آدم‌های منفی دور خود جمع می‌کنید**

شکایت کردن می‌تواند واگیردار شود. وقتی در میان گروهی از افراد قرار می‌گیرید که صرف همدلی با همدیگر، گله و شکایت‌های هم را تأیید می‌کنند، اتفاق نظر و تصدیق‌هایتان از شما گروهی از افراد ناراضی و بدبین می‌سازد که حس بد همدیگر را تغذیه می‌کنند. اگر متوجه شدید شما و دوستانتان عادت کرده‌اید به غر زدن در مورد همان موضوعات همیشگی و بعدازآن هم هیچ حس خوبی پیدا نمی‌کنید که تسکین‌تان بدهد، پس زمان آن است که موضوع گفتگوهایتان را جو‌گروه را کاملاً عوض کنید.

**سر دیگران خالی می‌کنید**

آن‌هایی که مدام شکایت می‌کنند مانند خون‌آشام‌هایی هستند که انرژی دیگران را می‌بلعند. پس مراقب باشید که غر زدن‌های شما آن‌قدر سنگین و مکرر نشود که شونده‌هایتان را آشفته و تخلیه انرژی کند.

مشکلاتی که در موردشان غر می‌زنیم نیاز به راه‌حل دارند و استرس این چالش‌ها باید مدیریت شده و به حداقل برسد. بدون تردید، غرولند کردن فوایدی دارد و می‌تواند استرس را کم کند اما به این شرط که تحت کنترل‌تان باشد. بیش‌از حد شکایت کردن و ابراز ناراحتی از مسائل، چه کوچک و چه بزرگ، شما را به هیچ راه‌حلی نمی‌رساند. غر زدن‌هایتان را محدود کنید تا بهتر بتوانید دنیای پیرامون‌تان را با خوش‌بینی و قدردانی ببیند.

**بهرتر به راه‌حل می‌رسیم**

بررسی یک مشکل به‌عنوان یک تیم می‌تواند توانمندی‌ها و مهارت‌های چند نفر را همزمان به کار بگیرد. شکایت کردن نزد دیگران بابت چیزی که آزارتان می‌دهد، شما را از مهارت‌ها و نظرات آنها بهره‌مند می‌کند و شاید برخی از این راه‌حل‌ها و نظرات هرگز به فکر شما خطور نکرده باشند. خیلی وقت‌ها ناخودآگاه به‌قصد کمک و راه‌حل خواستن پیش دیگران شکایت می‌کنیم و غر می‌زنیم.

**ممکن است به نگرش‌های متفاوتی نیاز داشته باشیم**

وقتی خیلی در متن یک موقعیت هستیم معمولاً طبیعی است که فقط از نگاه خودمان به ماجرا نگاه کنیم و مشکلات پیش رو را بزرگنمایی کنیم و غیرعادی جلوه دهیم. بعضی وقت‌ها خوب است که به یک دوست اعتماد کنیم تا ببینیم از دید او موقعیت چگونه است و آیا ممکن است چیزی وجود داشته باشد که ما آن را نمی‌بینیم، یا اصلاً می‌شود جور دیگری به موقعیت نگاه کرد. اگر برای شنیدن حرف‌های جدید و نظرات دیگران، شتوا و پذیرا باشیم، بررسی نگاه دیگران و نظر خواستن از آنها و طرز تلقی‌شان از چیزی که ما را ناراحت می‌کند واقعاً مفید خواهد بود. گاهی دیدن چیزی از زاویه دیدی متفاوت واقعاً می‌تواند خشم‌ها و خستگی‌های ما را برطرف کند یا حتی راه‌حل‌های جدید و کاربردی پیش پای ما بگذارد.

**ممکن است واقعاً نیاز به انگیزه داشته باشیم**

گاهی می‌دانیم باید چیزی را تغییر دهیم اما فقط مشکل این است که آماده ریسک کردن و تلاش کردن نیستیم چون امید و انگیزه نداریم. پس اگر گاهی دیدید خیلی روی مشکلی که دارید متمرکز شده‌اید، ممکن است علامت این باشد که به دنبال راهی برای ایجاد انگیزه جهت تغییر و تحول هستید و این بخشی از پروسه رسیدن به هدف است.

### گاهی غر زدن باعث برطرف شدن مشکل می‌شود

درست مانند چرخشی که جیرجیر می‌کند تا اعلام کند نیاز به روغن کاری دارد؛ گاهی ابراز شکایت و غرولند کردن راهی است برای برداشتن یک مانع یا حل مشکل. اگر از کسی شکایت کنید که می‌دانید شرایط تغییر را دارد و رویکردتان باسیاست رفتاری مناسبی همراه باشد، غر زدن و شکایت کردن می‌تواند بسیار مؤثرتر از صرفاً چیزی نگفتن یا مثلاً قهر کردن واقع شود. در خیلی از موارد، مؤدبانه شکا یت کردن، نتیجه می‌دهد. اما غر زدن

خیلی از تکنیک‌های مؤثر کنترل استرس بر فواید «نگرش مثبت» تأکید دارند. تفکر مثبت امتیازات زیادی دارد و نگاه مثبت و روشن می‌تواند به روش‌های جالبی به اطرافیان سرایت کند؛ اما منفی‌بینی و منفی‌اندیشی می‌تواند خیلی از لذت‌های زندگی را مبهم و دور از درک کند، رویکرد قدرشناسانه را از بین ببرد و انرژی اطرافیان را نیز تخلیه کند.

غر زدن و شکایت کردن رفتاری است که در بیشتر گروه‌ها دیده می‌شود. غرولند کردن تا حدودی تسکین‌دهنده استرس است اما اگر به حالت خشم و نشخوار فکری تبدیل شود می‌تواند تخریب‌کننده باشد. ابراز دلخوری‌ها و خستگی‌ها به مقدار کم مانند مسکنی برای استرس‌هایتان عمل می‌کند و در این مطلب برایتان می‌گوییم چرا معمولاً غر می‌زنیم و بابت این غر زدن‌ها حس خوبی هم داریم.

**گاهی نیاز داریم که دق دلمی‌مان را خالی کنیم**

وقتی تحت‌فشار هستیم گاهی احساس می‌کنیم داریم منفجر می‌شویم و این زمان است که واقعاً نیاز پیدا می‌کنیم مقداری از خشم‌مان را تخلیه کنیم. اجازه دادن به تخلیه خشم و احساس منفی، تنش درونی‌مان را تسکین می‌دهد و احساس می‌کنیم کمی از شرایط سختی که در آن بوده‌ایم فاصله گرفته‌ایم، درنتیجه برای روبرویی با مشکل بعدی آماده‌تریم. بعضی وقت‌ها فقط نیاز داریم با ابراز خودمان و درونمان، عصبانیت‌مان را بیرون بریزیم.

**مورد تأیید قرار گرفتن حس خوبی دارد**

گاهی به دلایلی احساس سرخوردگی و فرسودگی می‌کنیم و گرفتن تائیدی از سوی یک نفر دیگر مانند مرهمی برای زخم‌ها و کوفتگی‌های روحی ماست. اینکه بشنویم کسی می‌گوید: «می‌دانم چه احساسی داری و درکت می‌کنم، من هم جای تو بودم خسته می‌شدم»، می‌تواند مثل یک آغوش گرم و امن عمل کند. بعد از مورد تأیید قرار گرفتن مانند کودک گریان و عصبانی که فقط یک بوسه از مادرش دریافت می‌کند، احساس اعتمادبه‌نفس پیدا می‌کنیم تا سر موقعیت‌مان برگردیم و با مشکلاتمان روبرو شویم.

