کربلای سامرا، ماتم سرای ما شده است
نیست جز حجت(عج) دوای درد بی درمان ما

گروه اندیشه - یازدهمین تجلی امامت که بر طلوعی بی‌زوال تکیه دارد، درد را چه عمیق درک کرده است. تبسم قدسی لحظاتش، همه صبر بود و اشک‌های نیمه شب‌هایش، تمام، شوق وصال؛ مهربانی محض بود و صبر تمام. زنجیرهای اسارت را بر دست و پای خود تحمل کرد تا مردم، زمین گیر نشوند؛ تا جهانی را از اسارت خاک برهاند. مانند فردایی، امامی جوان، در گوشه سامرا، سر بر بالین شهادت می‌گذارد. شش سال است که بار سنگین هدایت را بر شانه‌های استوار خویش حمل می‌کند و اکنون، دل به فردایی سپرده است که مهدی(عج)، حقیقت دین را فریاد زند. می‌رود و دنیا را با همه فراز و نشیب‌هایش، با همه پستی و بلندی‌هایش، به او می‌سپارد. باشد تا خروش و فریاد حسینی‌اش، روزی با قیام فرزند برومندش، به گوش جهانیان برسد و پر از عدل و داد شود، جهانی که از ظلم و ستم لبریز شده است. فردا آغاز امامت حضرت ولی‌عصر(عج) نیز هست، طلوع آفتابی که جهانیان به انتظار دیدن او نشسته‌اند؛ آن منجی عالم بشریت، آن شکننده شوکت ظالمان و کژاندیشان، آن دستگیرنده محرومان، آن عزت دهنده آزادگان، مهدی موعود(عج).

در گفت‌وگو با دکتر هادی وکیلی، استاد تاریخ بررسی شد

ارکان نهضت علمی فرهنگی شیعیان در عصر غیبت صغری

امام عصر(عج) چگونه توانست با مدیریت کارآمد و حساب‌شده خود، زمینه را برای عبور پیروانش از بحران‌ها و حرکت به سوی احیا و باز تولید ساختارهای فکری فراهم کند؟

نوائیان - آغاز امامت حضرت ولی‌عصر(عج)، نقطه عطفی در تاریخ تشیع بود. تا پیش از آن، شیعیان ولو با مشکلات و سختی‌های مختلف، قادر بودند به محضر امام(ع) شرفیاب شوند، از دانش الهی او برخوردار باشند، مشکلات خود را مطرح کنند و پاسخ بگیرند؛ اما آغاز عصر غیبت، مصادف با محرومیت قاطبه شیعیان از دسترسی مستقیم به امام(ع) بود؛ اتفاقی که جامعه شیعه را با سردرگمی‌هایی مواجه کرد و اگر مدیریت کارآمد ائمه پیشین(ع) و راهبردهای مؤثر حضرت حجت(عج) نبود، شرایط به‌وخامت می‌گرایید و ساختارهای فکری شیعه با بحران‌های جدی مواجه می‌شد. این که امام زمان(عج) با چه راهبرد و سیاستی، شیعیان را به سلامت از این پیچ سرنوشت‌ساز تاریخی گذراند و زمینه را برای بالندگی فقه پویای شیعه و فعالیت گسترده فقها در قرون بعدی و عصر غیبت کبری فراهم کرد، موضوعی بسیار جالب توجه و با اهمیت است؛ موضوعی که بنا داریم در آستانه آغاز دوران امامت حضرت ولی‌عصر(عج) به بررسی آن بپردازیم. برای بیشتر دانستن درباره این مسئله، با دکتر هادی وکیلی، استاد تاریخ دانشگاه فردوسی مشهد و متخصص تاریخ تشیع، هم‌صحبت می‌شویم. او ضمن تشریح شرایط خاص شیعیان در دوران غیبت صغری و بحران‌هایی که آن‌ها پیش رو داشتند، اطلاعات بسیار ارزشمندی را درباره تمهیدات امام(ع) در این دوره حساس تاریخی، در اختیار ما قرار داد که با هم مرور می‌کنیم.

به نظر می‌رسد با آغاز عصر غیبت، شرایط برای شیعیان و دوستداران اهل‌بیت(ع) به‌ویژه در مورد مسئله ارتباط با امام(ع) و استفاده از دانش الهی وی برای حل مشکلات مختلف، دچار بحران می‌شود. حضرت ولی‌عصر(عج) با چه راهبرد و سیاستی، جامعه شیعه را از این گردنه سخت تاریخی عبور می‌دهد؟

با آغاز غیبت صغری، جامعه شیعه و به‌ویژه شیعیان اثناعشری با چالش‌های متعددی مواجه شدند که باید برای عبور به سلامت از آن‌ها تمهیداتی اندیشیده می‌شد. عدم توجه به این چالش‌ها، می‌توانست بحران‌ها را وارد فاز خطرناک‌تری کند. چالش نخست، خود مسئله غیبت بود؛ این که یکی از مهم‌ترین امتیازات جامعه شیعه از او گرفته می‌شد. تا آن زمان، شیعیان همواره امام معصوم را در دسترس داشتند و می‌توانستند از طریق مراجعه به او، پاسخ سوالات و ابهاماتشان را بیابند. با آغاز دوران غیبت، امام(ع) عملاً از دسترس شیعیان خارج می‌شد و این مسئله می‌توانست برای شیعیان مشکلات جدی ایجاد کند. ساده‌ترین نوع اشکال، ابهاماتی بود که مخالفان و معاندان به این قضیه وارد می‌کردند؛ این‌ها می‌کوشیدند با وارد کردن چنین ابهاماتی، امام(ع) را برای شیعیان غیرواقعی جلوه دهند و با القای این شبهه، به اعتقادات شیعی آسیب بزنند. از سوی دیگر، همان‌طور که اشاره کردیم، دسترسی شیعیان به امامشان برای رفع شبهات و پاسخگویی به پرسش‌های دینی و اعتقادی، ضروری بود و به واقع، مهم‌ترین چالشی که پیروان مذهب اهل‌بیت(ع) با آغاز عصر غیبت پیش روی خود مشاهده می‌کردند، همین مسئله محسوب می‌شد. در این شرایط، مسائلی مانند فعالیت جریان‌های فکری و فرقه‌های گوناگون با ادعاهای متفاوت و گاه عجیبی که مطرح می‌کردند، وضعیت را حادتر هم می‌کرد.

برای مدیریت این اوضاع، دو راهبرد ویژه در نظر گرفته شد؛ پیاده کردن راهبرد نخست یا مرحله اول مدیریت این شرایط خاص، از سال‌ها قبل آغاز شده بود؛ یعنی زمانی که هنوز شرایطی مانند شرایط عصر غیبت وجود نداشت، در دوره امام دهم و یازدهم(ع). از دوران امامت امام هادی(ع) به تدریج امام از امت، خواسته یا ناخواسته فاصله گرفت. سیاست حکومت عباسی و به ویژه اقدامات متوکل، با وجود همه تضییقات و مشکلاتی که برای ائمه(ع) و شیعیان به وجود آورد، به این راهبرد کمک کرد. امام(ع) را از مدینه به سامرا منتقل کردند و در یک پادگان نظامی، با امکان دسترسی بسیار مشکل و پیچیده تحت نظر قرار دادند. در واقع عصر این دو امام معصوم(ع)، عصر گذار از دوران حضور به دوره غیبت است؛ این تهدیدی بود که به یک فرصت عالی برای تمرین شرایط پس از آغاز امامت حضرت ولی‌عصر(عج) تبدیل شد و به شیعیان نشان داد که چگونه می‌توانند بدون آن که به امام معصوم(ع) دسترسی داشته باشند، مسیر صحیح را طی کنند و تا حدی، مسائلی را که ممکن بود برای آن‌ها پیش بیاید، حل کرد. راهبرد دوم، مربوط به پس از آغاز غیبت امام زمان(عج) بود. به نظر می‌رسد این که برای غیبت امام(عج) دو مرحله در نظر گرفته شد، یک سیاست و راهکار ویژه برای حل مسائلی بود که درباره آن صحبت کردیم. در واقع غیبت صغری، جامعه را برای ورود به مرحله غیبت کامل یا کبری آماده کرد. در دوره هفتاد ساله غیبت صغری، ارتباط میان امام و شیعیان به طور کامل قطع نیست؛ حضرت ولی‌عصر(عج)، با واسطه وکلای خود، با مردم ارتباط دارد. بنابراین، مدیریت امام زمان(عج) برای کنترل شرایط به وجود آمده، پس از غیبت، از طریق این وکلا در جامعه شیعه اعمال می‌شود. نکته مهم دیگر این است که در همین مقطع، با راهنمایی و هدایت امام(عج)، نهضت علمی و فرهنگی در میان علما و بزرگان شیعه به راه می‌افتد؛ نهضتی که مبتنی بر جمع‌آوری و حفظ میراث روایی شیعه است. مانند کاری که کلینی با «کافی» انجام می‌دهد یا پیش از او، احمد بن محمد برقی به آن مبادرت می‌ورزد و پس از آن‌ها، بزرگانی مانند ابن‌قولویه و شیخ صدوق در مسیر آن گام برمی‌دارند. این فعالیت‌ها بسیار منضبط و حساب‌شده صورت گرفت و هدف آن پر کردن خلأ علمی و فرهنگی ناشی از ورود به عصر غیبت بود و باعث جلوگیری از حیرت جامعه شیعه و عبور آن‌ها از بحرانی شد که به واسطه عدم دسترسی به امام(عج) با آن روبه‌رو بودند. جامعه شیعه اثناعشری، در این دوره، به صورت آگاهانه وارد مسائل سیاسی حاد زمانه خودش نمی‌شود. این دوره، دوره حکومت خلفای عباسی است و حکومت این دودمان، نزد شیعیان به صورت قاطع، نامشروع تلقی می‌شود؛ خلفای عباسی عامل به شهادت رساندن شش تن از ائمه شیعه(ع) هستند، از امام صادق(ع) تا امام حسن عسکری(ع). اما معنای این موضع‌گیری این نبود که شیعیان به هر جریانی که علیه بنی‌عباس قیام کند، بپیوندند. الگوی این قیام‌ها و جنبش‌ها، نظیر قیام صاحب‌الزنج (زنگیان) یا جریان قرمطیان، مطابق با الگوی مورد پذیرش شیعیان نبود و این قیام‌ها، از نظر جامعه شیعه و مبانی اعتقادی‌ای که به آن باور داشت، نمی‌توانستند صلاح و رستگاری امت اسلامی را در پی داشته باشند. این‌ها نوعی اعتراض به حاکمیت عباسیان محسوب می‌شدند، اما پاسخی برای مسائل مورد ابتلای جامعه اسلامی نبودند. این است که می‌بینیم شیعیان، با راهبردی که در عصر غیبت داشتند، از چنین جریان‌هایی فاصله گرفتند و به جای درگیر شدن در فضای مبارزات سیاسی و اقدامات نظامی، وارد فضای مطالعات اعتقادی و ایدئولوژیک شدند و کوشیدند تا راهبردی فکری برای حل معضلات جهان اسلام بیابند. این چاره‌جویی، بر بستر همان میراث بزرگی بود که از ائمه معصومین(ع) و با همت برخی از بزرگان شیعه، به دست قاطبه جامعه شیعیان رسید. علمای شیعه قادر بودند با تکیه بر همین میراث، ساختارهای فکری را احیا و بازتولید کنند و با ورود به فضای اجتهاد، در مسیر روزآمدسازی آن‌ها گام بردارند و این موفقیت، جز با آن راهبرد حیاتی که در عصر غیبت صغری و با مدیریت حضرت ولی‌عصر(عج) به اجرا درآمد، ممکن نبود.

۶ سال جهاد امام یازدهم(ع) برای احیای دانش اهل بیت(ع)

گفت‌وگو با آیت‌ا... نجم‌الدین طبسی، عضو جامعه مدرسین درباره سیره عملی امام حسن عسکری(ع) برای مقابله با جریان‌های انحرافی، انتشار معارف ناب اسلامی و تقویت بنیان‌های فکری شیعیان

حلا جیان – دوران امامت امام حسن عسکری(ع)، تنها شش سال به طول انجامید. آن حضرت در این مدت کوتاه، باید آخرین سازمان‌دهی‌ها را برای ورود شیعیان به عصر غیبت انجام می‌داد، موانع را از سر راه آن‌ها برمی‌داشت و از همه مهم‌تر، جانشین خود را، در عین رازداری و پرده‌پوشی، به شیعیان معرفی می‌فرمود. انجام این امور، آن هم در آن مدت محدود و با حداکثر محدودیت‌ها و اختناقی که دستگاه خلافت عباسی علیه امام حسن عسکری(ع) و شیعیان آن حضرت اعمال می‌کرد، بیشتر به یک معجزه شبیه است. امام(ع) در کنار همه این فعالیت‌ها، به فکر تغذیه منابع علمی شیعیان نیز بود، با غالیان و صوفیان مبارزه می‌کرد و پاسخگوی سوالات متعددی بود که از اقصی نقاط جهان اسلام و با واسطه وکلا، به دستش می‌رسید. این‌ها مطالبی است که در آستانه سالروز شهادت مظلومانه امام یازدهم(ع)، در گفت‌وگو با آیت‌ا... نجم‌الدین طبسی، عضو جامعه مدرسین حوزه علمیه قم و استاد مرکز تخصصی مهدویت، می‌شنویم. ایشان در مصاحبه با روزنامه خراسان، ضمن تشریح شرایط بسیار خاص و سخت دوران امامت امام حسن عسکری(ع)، به بیان جزئیاتی از تلاش‌های آن حضرت در راستای هموار کردن مسیر ورود شیعیان به عصر غیبت پرداخته است.

می‌دانیم که دوران امامت امام حسن عسکری(ع)، در شرایطی بسیار سخت و پر اختناق سپری شد. آیا این وضعیت در روند فعالیت‌های مختلف امام(ع) خللی به وجود آورد؟

ولادت امام حسن عسکری(ع) در سال ۲۳۰ یا ۲۳۲ق واقع شد و آن حضرت در سال ۲۶۰ق به شهادت رسید. با توجه به این که واقعه جانسوز شهادت پدر بزرگوار آن حضرت، امام هادی(ع)، در سال ۲۵۴ق اتفاق افتاده، دوران امامت امام حسن عسکری(ع) حدود شش سال بوده است؛ دورانی که با عصر خلافت سه تن از خلفای عباسی همزمان بود؛ معتز، مهتدی و معتمد. هر چند عباسیان دیگر آن اقتدار پیشین را نداشتند، اما شرایط را برای امام(ع) و شیعیان آن حضرت بسیار سخت کرده بودند. دوران پر اختناقی بود و می‌شود از آن با عنوان دوران اوج سخت‌گیری بر ائمه(ع) و پیروان آن‌ها یاد کرد. کار به جایی رسید که خلفای عباسی، امام هادی(ع) را از مدینه فراخواندند و در سامرا، در یک پادگان نظامی، تحت نظر قرار دادند و ارتباطات آن حضرت را به شدت محدود کردند. در همان پادگان هم جاسوس‌هایی موظف بودند امور روزمره امام(ع) را به حکومت گزارش بدهند؛ همه ملاقات‌ها و دیدارهای این دو امام معصوم(ع)، تحت نظر بود و شیعیان به سادگی نمی‌توانستند به ملاقات آن‌ها بروند. با این حال و با وجود چنین تضییقاتی، باید این دوره را، دوران رواج تشیع در مناطق مختلف جهان اسلام بدانیم. مراکز شیعه در مناطقی مانند قم، نیشابور و حتی خود سامرا، بیخ گوش حکومت، بسیار فعال عمل می‌کرد؛ البته این فعالیت بیشتر مبتنی بر امور علمی و فقهی بود. علمای نامداری مانند محمد بن حسن صفّار قمی و سعد بن عبدا... اشعری قمی در همین دوره مشغول فعالیت‌های علمی و فقهی بودند و باید از آن‌ها به عنوان محورهای فقاهت یاد کنیم. نکته حائز اهمیت این است که با وجود آن همه فشار و محدودیت، هیچ کدام از این مراکز علمی تعطیل نشد و همچنان به فعالیت خود ادامه داد و شکوفاتر از همیشه فعال بود. امام(ع) در کنار تقویت این مراکز، با تعیین وکلا در اقصی نقاط جهان اسلام، به اداره امور شیعیان می‌پرداخت. امام حسن عسکری(ع) تقریباً در سراسر جهان اسلام وکیل داشت و این مسئله باعث می‌شد که رسیدگی به امور شیعیان، جریان بسیار منظمی داشته باشد.

به نظر می‌رسد امام(ع) توجهی ویژه به مسئله انتشار علوم اهل‌بیت(ع) داشته‌اند.

بله؛ انتشار علوم آل محمد(ع) یکی از موضوعاتی بود که امام حسن عسکری(ع) به آن توجه بسیاری مبذول می‌فرمود. این توجه، به یک عرصه علمی اختصاص نداشت؛ فقه، تفسیر، اصول عقاید و حدیث، همه این‌ها در دایره توجه ویژه امام(ع) قرار داشت. البته مدیریت و استمرار این فعالیت، اصلاً کار ساده‌ای نبود. در شرایط پر اختناقی که به آن اشاره کردم، امام(ع) حتی برای امور معمولی و روزمره خود با مشکلات عدیده روبه‌رو می‌شد، چه برسد به فعالیت در این عرصه‌ها. اما با وجود همه این موانع، فعالیت امام حسن عسکری(ع) تداوم یافت و نتایج شگفت‌انگیزی در پی داشت. دشمنان خیلی تلاش کردند که این نور را خاموش کنند، اما نتوانستند. امام(ع) حتی خود به تقریر تفسیر می‌پرداخت و آن را در اختیار شیعیان و علاقه‌مندان به مکتب اهل بیت(ع) قرار می‌داد. طبق برخی گزارش‌ها این تفسیر در ۲۰ جلد تدوین شد که امروزه فقط یک جلد از آن باقی است.

جریان‌های انحرافی متعددی در این دوره تاریخی فعال هستند. برخورد امام(ع) با این جریان‌ها چگونه بود؟

جریان‌های مختلفی بودند که سعی می‌کردند با شایع کردن تفکرات انحرافی در جامعه، اولاً آموزه‌های اهل‌بیت(ع) را تحت‌الشعاع قرار دهند و ثانیاً، مردم را به این قضایا مشغول کنند تا توجهی به سیاست نداشته باشند. بعضی از این جریان‌ها، اصلاً وابسته به دستگاه خلافت عباسی بودند و برای فعالیت، پول دریافت می‌کردند. امام حسن عسکری(ع) با وجود همه تضییقات، بخشی از توان و فعالیت خود را به تقابل با این جریانات انحرافی اختصاص داد؛ مبارزه با صوفیه، واقفیه و طرفداران ثنویت در دستور کار امام(ع) قرار داشت. از سوی دیگر، آن حضرت با غُلات هم رودررو بود؛ کسانی که – نعوذ بالله – برای امامان(ع) مقام فوق انسانی متصور بودند. امام حسن عسکری(ع) با این جریان‌ها به شدت مقابله می‌کرد.

به نظر می‌رسد که موضوع معرفی امام بعدی، یعنی حضرت ولی‌عصر(عج) به شیعیان، باید یکی از مهم‌ترین مأموریت‌ها و اقدامات امام حسن عسکری(ع) بوده باشد. آن حضرت چطور این مأموریت الهی را به انجام رساندند؟

موضوع معرفی و تأکید بر امامت حضرت ولی‌عصر(عج) مهم‌ترین مسئله دوران امامت امام حسن عسکری(ع) بود. دستگاه خلافت که نسبت به ولادت امام زمان(عج) بیم داشت، فرعون‌وار مراقب بود که این اتفاق صورت نپذیرد. دائماً امام(ع) و اهل‌بیت ایشان را تحت نظر داشتند. حتی بعد از واقعه شهادت امام حسن عسکری(ع) به منزل آن حضرت ریختند و به دنبال جانشین امام(ع) بودند. با این حال، پروردگار چنین اراده فرموده بود که با وجود این همه بگیر و ببند، حضرت ولی‌عصر(عج) چشم به جهان بگشاید. امام حسن عسکری(ع) پیش از شهادت، زمینه معرفی امام زمان(عج) را به برخی اصحاب فراهم فرمود. یادمان نرود که امام(ع) در محاصره دشمنان قرار داشت و انجام این کار، بسیار مشکل و حساس بود؛ اما آن حضرت بر اساس مسئولیت الهی خود، به این کار مبادرت ورزید. این اطلاع‌رسانی، به‌ویژه در نشست‌های امام(ع) با برخی شیعیان بسیار اتفاق می‌افتاد. یک بار در جمعی ۴۰ نفره از اصحاب فرزندبزرگوارش را وارد مجلس و به عنوان جانشین خودش، به حاضران معرفی کرد. نقل است که امام حسن عسکری(ع) روز سوم ولادت حضرت حجت(عج)، آن حضرت را به جمعی دیگر از شیعیان معرفی فرمود. احمد بن اسحاق اشعری قمی، وکیل امام حسن عسکری(ع) در قم، با نامه‌ای که آن حضرت برای وی نوشت، از ولادت ولی‌عصر(عج) مطلع شد. امام(ع) در این نامه خطاب به وکیل خود می‌فرماید: خدا به ما فرزندی داده است. این خبر را [از دیگران] مخفی نگه‌دار و تنها به شیعیان ما بگو. ما جریان این ولادت را جز بر کسانی که از نزدیکان ما هستند، آشکار نکردیم. امام حسن عسکری(ع) از هیچ فرصتی برای رساندن این پیام به شیعیان چشم‌پوشی نمی‌فرمود؛ به عنوان مثال، حمزه بن ابی‌الفتح توسط شخص امام(ع) از موضوع ولادت مطلع شد و آن را برای برخی از شیعیان نقل کرد. امام حسن عسکری(ع) به موضوع معرفی حضرت ولی‌عصر(عج) بسیار توجه داشت.

سخن اندیشه

حدیثی تربیتی از امام عسکری(ع)

کدام «تفکر» ارزشمندتر است؟

حجت‌الاسلام دکتر جواهری - امام حسن عسکری علیه‌السلام فرموده‌اند: «لَيْسَتِ الْعِبَادَةُ كَثْرَةَ الصَّلَاةِ وَ الصَّوْمِ إِنَّمَا الْعِبَادَةُ التَّفَكُّرُ فِي أَمْرِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ»؛ عبادت به زیادی روزه و نماز نیست، بلکه به بسیاری تفکر در امر خداوند است. (الوافی، ج۲۱، ص۲۸۲) عبادت فلسفه خلقت انسان‌هاست و بالاترین ارزش در جهان بشری محسوب می‌شود. هر چند که نماز و روزه، مشهورترین و معروف‌ترین عبادت‌هاست، اما همین عبادت‌ها، بی‌تفکر، عبادتی کیفی و کامل نیست. نماز و روزه زمانی ارزشمند و سازنده است که با معرفت و تفکر همراه باشد. کثرت نماز و روزه تنها با اندیشیدن در امر خدا، عامل تکامل و سعادت می‌شود. در میان عبادت‌ها، «تفکر» ارزنده‌ترین آن‌هاست؛ اما فکر درباره چه چیزی سودمند است؟ امام حسن عسکری علیه‌السلام در این روایت، اندیشیدن در امر خدا را بهترین تفکر و تفکر عبادی معرفی می‌کند. به حکم این حدیث، تفکر برای درک امر پروردگار، عبادت است. در این حدیث «امرا...» متعلق تفکر قرار گرفته و کثرت این نوع تفکر، ستوده شده است. قدرت خداوند بی‌نهایت و نامحدود و آفریده‌هایش در جهان ژرف و پهناور، بی‌پایان است. در تمام مخلوقات الهی، نظم و تدبیر فوق‌العاده‌ای دیده می‌شود که تفکر درباره آن‌ها، می‌تواند انسان را به سوی پروردگار هدایت کند. تفکر و اندیشیدن در امر خدا، در خلقت و تدبیر و در حکمت و اراده او و در شگفتی‌های آفرینش، عبادت راستین است. امام حسن عسکری علیه‌السلام، کثرت این اندیشیدن را مقدس و عبادت دانسته است.

جهان کتاب

نتیجه یک تحقیق نشان داد

تاثیر مطالعه بر کاهش اضطراب

مطالعات گروهی از محققان عصب‌شناس نشان می‌دهد مطالعه یک کتاب خوب پیش از خواب، به کاهش اضطراب و دورشدن از مشکلات روزمره کمک می‌کند. به گزارش خبرگزاری ایبنا، به نقل از «الیت دیلی»، برخلاف خواندن مطالب موجود در اینترنت یا چرخیدن در شبکه‌های اجتماعی، مطالعه یک کتاب خوب می‌تواند به آسایش فکر و خواب راحت کمک کند. دانشمندان در تحقیقات خود متوجه شده‌اند که خواندن کتاب تاثیر مثبتی در خوابیدن افراد دارد. بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه ساسکس انگلستان انجام گرفته، معلوم شده است کسانی که به جای مطالب و محتواهای اینترنتی، از کتاب، به خصوص انواع چاپی استفاده می‌کنند، دارای خواب بهتری در طول شب هستند. دکتر دیوید لوئیس، عصب‌شناس و استاد این دانشگاه طی تحقیقاتی متوجه شده است که مطالعه کتاب مورد علاقه پیش از خواب، تا میزان ۶۸ درصد، اضطراب را در انسان کاهش می‌دهد و موجب خواب بهتر می‌شود. بر اساس مطالعات دکتر لوئیس و همکارانش، مطالعه کتاب تاثیری به مراتب بهتر نسبت به گوش دادن موسیقی یا پیاده‌روی پیش از خواب دارد. وی در بررسی‌های خود روی دانشجویان، متوجه شد شش دقیقه مطالعه پیش از خواب کافی است که انسان را از عوامل ناراحت کننده، مانند افکار مزاحم و مشکلات روزمره جدا کند. غیر از مطالعه دکتر لوئیس، مطالعات مشابه پیشین نیز چنین نتایجی را نشان داده‌است. در سال ۲۰۱۵، گروهی از دانشجویان انگلیسی در تحقیقات مشابهی در مرکز «ماترس»، برای آزمایش نتیجه مطالعه روی خواب شرکت کرده بودند که از آن بررسی نیز، همین نتیجه گرفته شد.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

۳۷۰۱۰
پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان

آگهی دعوت مجمع عمومی سالانه شرکت فرآورده های سیمان شرق (سهامی عام)
شناسه ملی ۱۰۸۶۰۲۶۰۰۷۸ و شماره ثبت ۲۸۴۸۳
به اطلاع کلیه سهامداران گرامی می رساند ، مجمع عمومی عادی سالیانه صاحبان سهام شرکت فرآورده های سیمان شرق(سهامی عام) در ساعت ۰۹:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ۱۴۰۰/۰۸/۰۳و در محل شرکت فرآورده های سیمان شرق به آدرس مشهد، کیلومتر۱۵ جاده کلات بعد از شهرک صنعتی، جاده اختصاصی شرکت فرآوردهای سیمان شرق، ساختمان اصلی، طبقه دوم برگزار خواهد شد. بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم یا نمایندگان قانونی ایشان جهت حضور در مجمع عمومی سالانه دعوت بعمل می آید .
دستور جلسه :
۱- استماع گزارش عملکرد هیأت مدیره برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۰/۰۵/۳۱
۲-استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی شرکت و اتخاذ تصمیم در مورد تصویب ترازنامه و حساب سود و زیان برای سال مالی ۱۴۰۰/۰۵/۳۱
۳-انتخاب حسابرس و بازرس قانونی اصلی و علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۴۰۱/۰۵/۳۱
۴- تعیین روزنامه کثیر الانتشار
۵- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی سالیانه می باشد.
هیأت مدیره شرکت فرآورده های سیمان شرق
۱۴۰۰۴۰۱۸۶/ب