

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری



دانشگاه شیخ بهائی

غیردولتی - غیرانتسابی

جامع شیخ بهائی

مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی - سال چهارم - شماره یازدهم - پاییز ۱۳۹۴



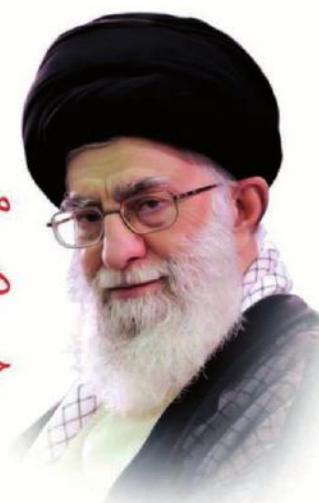
علمی - فرهنگی - مهندسی - ادبی و ...





امام خمینی (ره):

دانشگاه یک کشوری اگر اصلاح شود، آن کشور اصلاح می‌شود.



مقام معظم رهبری:

دانشگاه که قوام اصلی آن به استاد و دانشجوست،
حقیقتاً پایه‌ای برای آینده‌ی کشور محسوب می‌شود.



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

صفحة	عنوان
۳	پیام وحی
۴	کلام معصوم (ع)
۵	به مناسبت بزرگداشت مولوی
۱۰	فرهنگ ادیان
۱۵	شیخ ما گفت
۱۶	شرح سوریدگان
۱۸	این چین آورده اند
۲۰	بخش تخصصی نماز
۲۵	ورزش صبحگاهی
۲۷	دانش خویشن
۲۹	بخش سلامت - راهنمایی‌های پیشگیری از سرطان
۳۳	مناسبت‌ها در فصل پاییز
۴۱	خبر دانشگاه

فهرست مطالب

عنوان مجله:

جامع شیخ بهائی

(محله داخلی دانشگاه شیخ بهائی)

پاییز ۱۳۹۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر سید محمود خاتون‌آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی

طراحی جلد: حسین توکل

صفحه آرایی و مونتاژ: فهیمه موسوی

نگارش، بررسی و نظارت: شورای سردبیری

رایانامه مجله:

jshbu1392@gmail.com

jshbu@shbu.ac.ir

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می‌باشد



پیام وحی

* مریم کاظمی

«و من یتوکل علی الله فهو حسبه»^۱

حتماً تا کنون بارها این آیه از کلام نورانی خداوند را شنیده‌اید؛ اما آیا تا کنون در معنا و مفهوم آن اندیشیده‌ایم؟ و به راستی حقیقت این توکل چیست؟

توکل همان حالت اطمینان دل از تکیه و اعتماد بر خداست؛ به طوری که قلب انسان به یاد او آرام گیرد و بر اسباب و علل طبیعی تکیه نکند. این توکل از ترکیب دو عامل ناشی می‌شود؛ نخست آن که انسان باور کند غیر از خدا مؤثری نیست و هر نیرو و قدرتی وابسته به اوست و دوم قوت قلب است؛ یعنی اینکه دل از سیطره اوهام رهیده و به حقیقت پیوسته باشد. از پیوند این دو عامل حال آرامش به انسان دست می‌دهد و همه‌ی امور خود را به خدا وا می‌گذارد. و بدون آن‌ها انسان به آرامش نمی‌رسد. کسی که یقین ندارد بر مبنای گمان و تخمین راه می‌بود؛ از هوای نفس پیروی می‌کند و بیهوده به هر چیز دل خوش می‌کند و به آرزوهای دور دل می‌سپارد و از هر چیز می‌هراسد. و طبق فرموده‌ی پیامبر اسلام(ص) «هر کس از تمام اسباب دل برکند و به خدا روی آورد، خداوند تعالی تمام مخارج او را به عهده می‌گیرد و او را از راهی که گمان ندارد روزی می‌دهد و هر کس به دنیا روی آورد، خدا او را به دنیا وا می‌گذارد.»^۲

اما توکل از نظر قوت و ضعف دارای مراتبی است. اول آن که انسان چنان به پروردگار اعتماد کند که به وکیل خویش، و این مرتبه با تدبیر و اختیار تضاد ندارد. مرتبه‌ی دوم آن است که انسان چنان به خدا تکیه کند که کودک به مادر خویش، که کودک جز مادر کسی را نمی‌شناسد و از غیر او می‌هراسد. مرتبه‌ی سوم که بالاترین مرتبه‌ی توکل است آن که انسان در پیشگاه خدای بزرگ همانند میت در دستان غسال باشد؛ که از خود هیچ حرکت ندارد.^۳ و این مرتبه مخصوص صدیقان است. آنان که در خداشناسی به بالاترین درجه‌ی نفس و اطمینان رسیده‌اند. و این توکل واقعی باعث آرامش و سعادت است و نه هر نوع از آن، و به این جهت در آیات متعدد از قرآن مجید اهل ایمان دعوت به توکل شده‌اند: «به خدا توکل کنید اگر مؤمن هستید»^۴ و بدانید که «ان الله يحب المتكلين». خداوند اهل توکل را دوست می‌دارد.»^۵



* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

۱- هر کس به خدا توکل کند، خدا برایش کافی است، طلاق، آیه ۳

۲- مجلسی، محمدباقر ، بحار الانوار، ج ۷۴، صفحه ۱۷۸

۳- جباران ، محمد رضا ، درسنامه علم اخلاق، ص ۲۷۲-۲۷۷

۴- سوره مائدہ، آیه ۲۳۹

۵- سوره آل عمران، آیه ۱۵۹



کلام معصوم

* مریم کاظمی

پیامبر اکرم(ص):

يمكنكم من الجنة طيب الكلام و اطعام الطعام.

«دو چیز بهشت را در دسترس شما قرار می‌دهد: خوش‌بازی و غذا دادن به گرسنه»^۱

زبان نعمتی بزرگ است که به دلیل وسعت میدان عمل می‌تواند ابزاری مهم در تصرف نفس گردد؛ چنانچه گویند: « زبان شرارتی سرکش است.»^۲ و اگر پیوسته تحت نظر عقل و شرع نباشد انسان را هلاک می‌کند. و به این جهت حکیم بزرگ شیخ بهائی(ره) می- فرماید: «زبان حجمی اندک و گناهی بزرگ است.»^۳

زیرا طبع انسان به پرگویی تمایل دارد و در شریعت به حفظ زبان سفارش بسیار شده است. در روایات، سکوت، موجب نجات، عین حکمت، وسیله رسیدن به بهشت، نشانه‌ی ایمان و عقل و پرگویی موجب نگونساري، نفاق، بی‌عقلی و موجب عذاب شمرده شده است. از سوی دیگر لغزش‌های زبان فراوان است که یکی از مهم‌ترین آن‌ها بدگویی و بذبایی می‌باشد که از پستی و پلیدی نفس انسان ناشی می‌شود. به همین علت درسراسر کلام الهی، قرآن مجید، کلمه‌ای یافت نمی‌شود که به طور صریح معنای تاخوشاًید داشته باشد.

و از این جهت عفت کلام به عنوان یکی از فضایل انسانی در دین اسلام مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. و در آموزه‌های اسلامی، رشتی بذبایی تنها از احترام به مخاطب ناشی نمی‌شود؛ بلکه احترام متکلم نیز عفت کلام را بر او لازم کرده و موجب بازداشتن او از فحاشی و بددهنی می‌شود. تا آن‌جا که پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: «از بذبایی پرهیزید، زیرا خدای تعالی ناسزاگویی و بذبایی را دوست ندارد.»^۴

اما کوچکترین لغزش زبان، یاوه سرایی است که عمر را هدر می‌دهد، فرصت تفکر و ذکر را از انسان می‌گیرد و لحظات عمر را بی‌هیچ دستاوردنی بر باد می‌دهد. چنان که مولای متقيان علی(ع) گویند: «خوش با حال کسی که زیادی سخشن را برای خود نگه دارد و زیادی مالش را به دیگران بخشد.»^۵ همچنین پرگویی، خردگیری، مرافعه، شوخی و استهza، افسای راز، غیبت و غیره از دیگر گناهان زبان است که باید از آن‌ها پرهیز شود. چنان که پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: «مؤمن طعنه نمی‌زنده، سرزنش و نفرین نمی‌کند، ناسزا نمی‌گوید و بذبایان نیست.»^۶

با کسی گفتن و گفتن که مگوی
که چو پر شد نتوان بستن جوی
که بر انجمن نشاید گفت^۷

خامشی به که ضمیر دل خویش
ای سلیم آب ز سر چشممه بیند
سخنی در نهان نباید گفت

* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

^۱ - جباران ، محمدرضا ، درس نامه‌ی علم اخلاق، صفحه ۳۶

^۲ - رساله یعقوب، ۸:۳

^۳ - سعیعی ، رضا ، جام اندیشه، صفحه ۲۳۵

^۴ - مجلسی ، بخار الانوار ، ج ۷۰، صفحه ۳۰۳

^۵ - نهج البلاغه، ج ۴، صفحه ۲۹۵

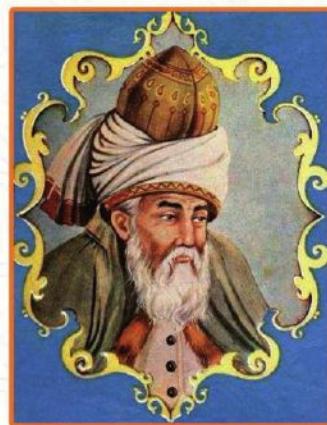
^۶ - کنز العمال، ج ۱، صفحه ۱۴۶

^۷ - سعدی ، کلیات ، صفحه ۱۲۳



به مناسبت روز بزرگداشت مولوی*

حاصل عمرم سخن بیش نیست
خام بدم پخته شدم سو ختم



وآن نفسی که بی خودی، یار چه کار آیدت!

آن نفسی که با خودی، یار چو خار آیدت!

وآن نفسی که بی خودی، پیل شکار آیدت

آن نفسی که با خودی، خود تو شکار پشه‌ای

وآن نفسی که بی خودی، مه به کنار آیدت

آن نفسی که با خودی، بسته‌ی ابر غصه‌ای

وآن نفسی که بی خودی باده‌ی یار آیدت

آن نفسی که با خودی، یار کناره می‌کند

وآن نفسی که بی خودی دی چو بهار آیدت

آن نفسی که با خودی، همچو خزان فسرده‌ای

طالب بی قرار شو، تا که قرار آیدت

جمله‌ی بی قراریت از طلب قرار توست

ترک گوارش ار کنی، زهر گوار آیدت

جمله‌ی ناگوارش از طلب گوارش است

ور نه همه مرادها همچو نثار آیدت

جمله‌ی بی مرادیت از طلب مراد توست

تا که نگار نازگر عاشق زار آیدت

عاشق جور یار شو، عاشق مهر یار نی

از مه و از ستاره‌ها والله عار آیدت

خسرو شرق شمس دین از تبریز چون رسد



شخصیت‌های سه گانه مولانا

شخصیت اول: این شخصیت در خانواده و مهد تربیت او نصیح گرفته تاجایی که او را در فقاht به مرحله اجتهاد رسانیده و اهل فتوی ساخته است. این مرحله از زندگی مولانا که مربوط به نوجوانی و ظاهرا تا ۲۵ سالگی اوست از او شخصیتی ساخته است فقیه و متشرع و حکیمی دانشمند که ملتزم به امور شرعی بوده و به گفته خودش سجاده نشین باوقاری بوده است.

شخصیت دوم: یا مرحله ثانوی زندگی او از ۲۵ سالگی تا ۳۹ سالگی اوست که به دستیاری عارفانی چون برهان الدین محقق ترمذی یکی از مریدان و اصحاب پدرش وارد تصوف و سیر و سلوک عارفانه شده و در این مرحله چنان پیش می‌رود و چنان جامع علوم و معارف ظاهر و باطن شده که هم فقهها و متشرعین از مواضع گرم و محضر درس او بهره می‌برده‌اند و هم اهل طریقت و دوستداران معارف روحانی از برکت دستگیری و ارشاد او بهره‌مند می‌شده‌اند.

شخصیت سوم: و اما مرحله سوم زندگی و شخصیت نهایی مولانا از حدود ۶۴۲ هجری قمری که مقaren ۳۹ سالگی آغاز می‌شود تا ۶۷۲ هجری قمری که شمع وجود ظاهری اش خاموش و مرغ روشن به عالم علوی طیران می‌کند؛ یعنی تا ۶۸ سالگی وی دوام می‌یابد. در این دوره است که بیش از ادوار پیشین عمر خود به عشق حقیقی و معنوی می‌پردازد و در جذبه عشق و شور و حال به مقامی از توحید و یگانگی می‌رسد که به گفته خودش این مقام از کفر و ایمان و قهر و لطف بالاتر بوده است.

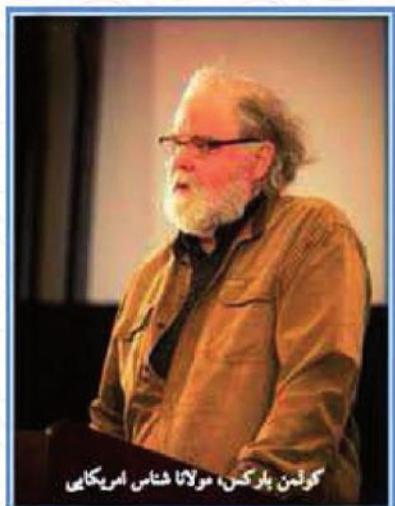
ترجمه دیوان شمس برای اولین بار توسط کلمن بارکس^۱ در غرب

کلمن بارکس کیست؟

شاعر و استاد بازنیسته زبان انگلیسی دانشگاه جورجیا، شهر آتن در چاتانوگا تنی در ۲۳ اوریل ۱۹۳۷ واقع در ایالات متحده امریکا به دنیا آمد و در همان جا نیز رشد یافت. او در کارشناسی و دکتری خود را در زبان انگلیسی از دانشگاه نورث کارولینا در سالهای ۱۹۵۹ و ۱۹۶۸ به همراه یک مدرک کارشناسی ارشد از دانشگاه کالیفرنیا در برکلی در سال ۱۹۶۱ اخذ نموده است.

پروفسور کلمن بارکس جواز و لوح‌های تقدير مختلفی را تا کنون کسب نموده است و کتب متعددی را تالیف یا ترجمه کرده است که مشتمل بر شش مجلد از اشعار خود او می‌باشد. ترجمه اشعار او از اشعار مولوی بیش از نیم میلیون نسخه فروش داشته است و به زبانهای عمدۀ جهان ترجمه شده است. او دارای دو فرزند و سه نوه می‌باشد.

بارکس بمدت سی سال در دانشگاه جورجیا تا سال ۱۹۶۷ به تدریس نویسنده‌گی خلاق پرداخته است. بعد از ملاقاتی با روبرت بلای^۲ شروع به ترجمه اشعار شاعر عرفانی مولوی



کلمن بارکس، مولانا شناس امریکایی

Coleman Barks - ^۱

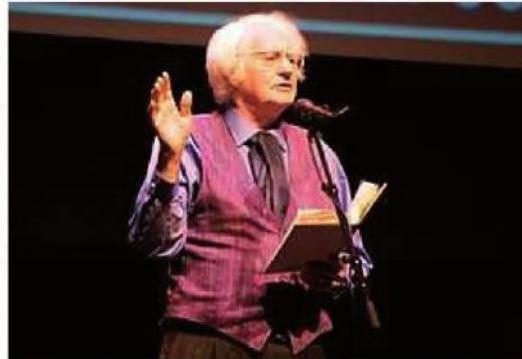
^۲ - روبرت بلای (Robert Bly) نویسنده و شاعر نروژی الاصل امریکایی، متولد ۲۱ زوئیه ۱۹۵۷ است. وی مولانا و مثنوی وی را به دیگر شاعر امریکائی کلمن بارکس معرفی کرده و ترجمه انگلیسی رینولد نیکلسن از مثنوی مولانا را به وی داده است. بارکس به ترجمه مجدد مثنوی پرداخته و ترجمه مثنوی به وسیله بارکس یکی از پرفروش ترین کتاب‌های ده سال اخیر در امریکا بوده است. روبرت بلای جایزه کتاب ملی آمریکا در سال ۱۹۶۷ از مخالفان سرخست جنگ و یتیام و نیز منتقد دولت آمریکا به خاطر حمله به عراق است. روبرت بلای در معرفی شاعران و نویسنده‌گان و متفکران امروز کشورهای در حال توسعه به غرب سهم بسزایی داشته است.



نموده است. این اثر در بیست مجلد منتشر شده است. اما جریان تبدیل شدن بارکس به یک رومی شناس به زمانی باز می‌گردد که در سال ۱۹۷۶ روپرت بلای اشعاری از رومی را به بارکس نشان می‌دهد و به او می‌گوید که این کلمات باید از قفس خود رها شوند؛ این ماجرا را از زبان خود وی نقل می‌کنیم:

تجربه شخصی کلمن بارکس

من هرگز نام مولوی (رومی) را نشنینده بودم اما در ژوئن ۱۹۷۶ روپرت بلای یک ترجمه علمی از رومی را به من داد و گفت "این اشعار را باید از قفس‌هایشان خارج کنی" البته منظور او این بود که ترجمه انگلیسی اشعار مولوی باید به زبانی جذاب تر و روشن‌تر و بیشتر هماهنگ با اصل شعر در بیاید. زبان استادانه ترجمه آربیری و نیکلسون سخت متعلق به سبک دوره ویکتوریا و بدون پرواز بود. من در پاییز ۱۹۷۶ شروع به کار و بازنویسی برخی از اشعار و ترجمه آن به شعر آزاد انگلیسی نمودم. کار ترجمه بیشتر شبیه یک عمل معنوی بود تا هر کار علمی دیگر. من John Moyne استاد زبان فارسی را پیدا کردم و او نیز برایم ترجمه‌های تحت‌اللفظی ساده و تازه‌ای را فرستاد.



در ۲ می ۱۹۷۷ رویایی را تجربه کردم که طی آن یک معلم در داخل هالهای از نور به سوی من آمد. یک سال و نیم بعد من آن مرد را در فیلادلفیا ملاقات کردم. یک استاد صوفی از سری لانکاکه نامش Bawa Muhaiyaddeen بود. او به من گفت که کار بر روی اثر رومی را انجام بدhem. من او را چهار یا پنج بار در طی نه سال دیدم تا اینکه در هشت دسامبر ۱۹۸۶ او دارفانی را وداع گفت. ارتباط من با او تنها اعتباری (*credential*) است که من برای کار بر روی اشعار رومی دارم.

روپرت بلادی

من عمل باز نویسی اشعار را برای مدت هفت سال ادامه دادم تا اینکه یک مجموعه کوچک را به نام *Open Secret* در سال ۱۹۸۴ منتشر کردم. به آن کتاب توسط ویلیام استافورد شاعر امریکایی جایزه ای داده شد. مجلدهای کوچک بعدی ادامه یافت تا اینکه یک مجموعه بزرگتر بنام *The Essential Rumi* با همکاری *Harper San Francisco* در سال ۱۹۹۵ منتشر شد. کتاب در

نشر امریکا یک پدیده تلقی می‌شد. سیصد هزار نسخه از آن به فروش رسید و این شرایط همچنان ادامه دارد. روی هم رفته همراه با تمام ترجمه‌های رومی که من بر روی آنها کار کرده-ام تقریباً نیم میلیون نسخه فروش داشته است. این امر در کشوری که یک کتاب شعر بیش از ده هزار نسخه فروش نمی‌کند عجیب و غیر معمول است. شعر یک شکل از هنر حاشیه‌ای در امریکا محسوب می‌شود اما این ترجمه اشعار مولوی تمامی دسته بندی‌ها و پیش‌فرض‌ها را شکسته است. آنها به پلی مهیم بین فرهنگ‌های ما بدل می‌شوند. غرب مدت‌های زیادی نسبت به هر چیزی که اسلامی و بویژه شکوه شعر جهان فارسی زبان را دارد چشم خود را بسته است. اکنون شعر رومی در دیبرستان‌ها در سینه‌وارهای دانشگاهی تدریس می‌شود. و در مراسم ازدواج و در هر نوع جمع‌های چند فرهنگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. من دیر به سوی مولوی آدم. وقتی که اولین بار ترجمه آربیری را خواندم سی و نه ساله بودم. اما این سی سال شاگردی عجیب من در نزد استاد شعر مولوی بوده است و این حرفة شاگردی همچنان ادامه دارد.

کلمن بارکس کتاب *The Essential Rumi* را با *Harper San Francisco* در سال ۱۹۹۵ منتشر کردانی کتاب در نشر امریکا یک پدیده تلقی می‌شد.



چند گزارش^۱

- آیا می‌دانید پر فروش‌ترین کتاب کشور ایالات متحده آمریکا آثار مولوی با ترجمه دکتر کلمن بارکس بود؟

شعر یک شکل از هنر حاشیه‌ای در امریکا محسوب می‌شود اما این ترجمه اشعار مولوی تمامی دسته بندی‌ها و پیش‌فرضها را شکسته است. اشعار مولوی به پلی مهم بین فرهنگ‌های ما بدل می‌شوند.

دانشگاه تهران در پاسخ به خدمات آقای دکتر بارکس دکترای افتخاری در رشته زبان و ادبیات فارسی به ایشان اعطای نمود، دانشنامه دکتری افتخاری دانشگاه تهران در رشته زبان و ادبیات فارسی به آقای پرسفسور کلمن بارکس استاد دانشگاه جورجیا، امریکا، شاعر و مترجم آثار مولوی در روز چهارشنبه ۲۷ اردیبهشت ماه ۱۳۸۵ ساعت ۱۰ الی ۱۲ صبح در محل تالار فردوسی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران به نامبرده اهدا گردید. همچنین در این مراسم لوح تقدیر دانشگاه تهران به آقای پرسفسور روپرت بلای شاعر و مترجم بر جسته امریکایی اهدا شد.

جدیدترین ترین کتاب کلمن بارکس از اشعار مولانا منتشر شد^۲

تاژه ترین ترجمه کلمن بارکس از اشعار مولوی که "یک سال با رومی" نام دارد، روانه بازار نشر امریکا شد.

بارکس کتاب تازه‌ای درباره مولوی منتشر کرد. انتشارات هارپر سن فرانسیسکو اعلام کرد: «کتاب تازه‌ای از ترجمه اشعار مولانا، شاعر نامدار ایرانی را در ۴۳۲ صفحه به بازار نشر آمریکا عرضه کرده است».

به گزارش این موسسه انتشاراتی، این اشعار که همانند دیگر اشعار منتشر شده در آمریکا توسط کلمن بارکس، شاعر

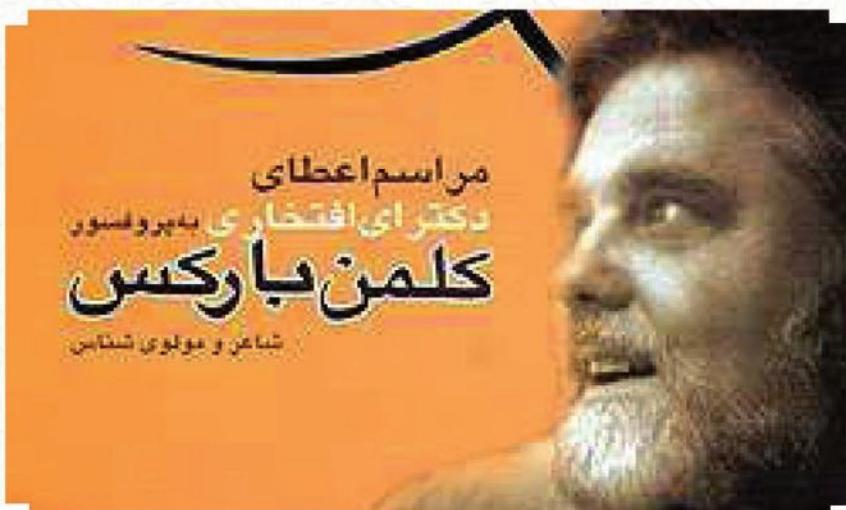
غرب مدتهاز زیادی نسبت به هر چیزی که اسلامی و بویژه شکوه شعر جهان فارسی زبان را دارد چشم خود را بسته است. اکنون شعر رومی در دیستان‌ها در سمتیارهای دانشگاهی تدریس می‌شود. و در مراسم ازدواج و در هر نوع جمعهای چند فرهنگی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

آمریکایی و استاد زبان و ادبیات انگلیسی به این زبان برگردانده شده، مجموعه‌ای از اشعار مولانا به عدد روزهای سال یعنی ۳۶۵ روز است که امکان قرائت یک شعر در هر روز سال را برای علاقمندان انگلیسی زبان مولانا فراهم می‌کند.

این کتاب با عنوان "یک سال با رومی، قرائت روزانه" طی ماه گذشته و مصادف با اول نوامبر ۲۰۰۶ (آبان ۱۳۸۵) روانه کتاب فروشی‌ها شده است.

ناشر در توضیح و معرفی بیشتر این کتاب آورده است:

«کلمن بارکس که نقش محوری در معرفی اشعار رازآمیز مولانا، مشهورترین شاعر در سرتاسر جهان دارد، اخیراً کتاب تازه‌ای با عنوان "یک سال با مولانا" را به شیفتگان او ارائه کرده است که مشتمل بر ترجمه ۳۶۵ غزل از زیباترین و ارزش‌ترین





ترجمه‌های کلمن بارکس از مشهورترین و بزرگترین اشعار رومی است. در عین حال این کتاب شامل ترجمه پانزده غزل دیگر است که پیش از این هرگز چاپ و منتشر نشده بودند» به گفته ناشر، کار جدید بارکس همچنین شامل در آمدی است که می‌کوشد با خلق نوعی موسیقی و کلام آهنگین بر اشعار عرفانی و مقدس رومی او را در بافت و زمینه طبیعی خودش جای دهد.
ناشر در پایان دوستداران مولانا را به تهیه این کتاب - به این بیان - دعوت کرده است:
«به کلمن بارکس و رومی در سفری یک ساله پیوندید و با آنان روح الهی را در عرش، در زمین و در تمامی جهان بشناسید و در بر بگیرید»

ناشر جند سطری را نیز به معرفی مترجم اشعار اختصاص داده و در معرفی کلمن بارکس گفته است:

من دیر به سوی مولوی آمدم . وقتی که
اولین بار ترجمه آربی را خواندم سی و نه
ساله بودم. اما این سی سال شاگردی
عجب من در نزد استاد شعر مولوی بوده
است و این حرفه شاگردی همچنان ادامه
دارد.

«کلمن بارکس را همه به عنوان شاعر و مولف پر فروش ترین کتاب
هایی چون "حقیقت رومی" ، "روح رومی" ، "رومی، کتاب عشق" و
"کتاب غرق شدگان" می‌شناسند»
او در عین حال به دلیل ارائه مجموعه برنامه‌های تلوزیوتی متعدد در
زمینه شعر از جمله "زبان زندگی" و "فریب کلمات" ، در سرتاسر
آمریکا به عنوان یک شخصیت برجسته شهرت تمام دارد.

وی متخصص زبان و ادبیات انگلیسی است که پس از سی سال
تدریس و سمت استادی در دانشگاه جورجیا، هم اکنون هم خود را وقف نگارش، قرائت و اجرای قطعاتی از مولانا در
همراهی با گروه‌های صاحب نام و شاخص موسیقی شرق و غرب کرده است.

منابع

padut.parsiblog.com
old.ido.ir
wikipedia.org
khodkavi.blog.ir
pasin.blogfa.com



فرهنگ ادیان (۶)

* سید علیرضا هدایی

پیش از این، به مدخل‌های یا ز دایرۀ المعرف «سه دین بزرگ» در معرفی برخی آیین‌ها، اصطلاحات و شخصیت‌های دین مسیحیت اشاره شد. اکنون به ترجمهٔ بخش دیگری از مدخل‌های مربوط به مسیحیت این کتاب می‌پردازیم:

Messiahship

رسالت مسیح، مسیحا بودن:
(اسم)، باور به یک مسیحا و ناجی.

Messianic

مسیحایی، انتظارگونه:
(صفت)، خاص و مربوط به مسیحا، الهام شده به واسطهٔ آرزو و انتظار مسیحا یا اعتقاد به او.

Messianism

مسیحا باوری:
(اسم)، اعتقاد به مسیحا.

Methodist

(کلیسای) متدیست:
(اسم)، عضو هر شاخه از فرقۀ مسیحیت پرووتستان که از آموزه‌های انگلی و آثار جان و چارلز ولی، جرج وايت فیلد و دیگران در اوائل قرن هجدهم شکل گرفت؛ وجه تسمیه آن به‌خاطر مطالعه و عبادت روش‌مندی بود که توسط مؤسسین آن، در «باشگاه مقدس» ایشان در دانشگاه آکسفورد (۱۷۲۹ م.) بدان پرداخته می‌شد.

metropolis

سراسقف نشین، کلان‌شهر:
(اسم)، مقر اسقف اعظم؛ شهر عمده و اصلی.

metropolitan

سراسقف (یک کشور):
(اسم)، اسقف اعظم یک سراسقف نشین (کلان‌شهر) که ریاست دیگر اسقف‌های قلمرو سراسقف را بر عهده دارد:
- در کلیسای ارتدوکس شرقی: کشیشی که رتبهٔ او مابین سراسقف و مطران است؛
- در کلیسای کاتولیک روم و کلیسای انگلستان: یک سراسقف

Midday Prayer

نماز ظهر، نماز نیمروز:
عبادت ساعت دوازده یا ششمین ساعت عبادی در کلیسا (SEXT).

Midmorning Prayer

دعای چاشتگاه:
یکی از ساعت‌های دعای کوچک در کلیسای کاتولیک؛ سومین هنگام از هفت هنگام نیایش روزانه؛ *TERCE*.

Midsummer Day

عید یحیای تعمیددهنده:
۲۴ روزئن؛ جشن مسیحیان در نیمة تابستان به‌یادبود یحیای تعمیددهنده قدیس.



millenarian

منجی‌گر، هزاره‌ای:

(صفت)، مربوط به دوره هزار ساله سلطنت مسیح، وابسته به عصر طلایی؛ (اسم)، معتقد به آمدن عصر طلایی، قابلی به هزاره سعادت سلطنت مسیح.

millenary

هزاره‌ای:

(صفت)، مربوط به هزار یا متشكل از آن، بهخصوص هزار سال؛ وابسته به هزاره طلایی سعادت.

millennium

هزاره (دوران) طلایی، عصر سعادت:

(اسم)، (صورت جمع آن: *-S* و *-nia*) هزار ساله پس از آمدن مسیح.

Minister

کشیش:

(اسم)، روحانی تام‌الاختیار در انجام وظایف معنوی یک کلیسا یا مساعدت در آن؛ یک عضور کلیسای پرووتستان که به کشیشی منصوب شود؛ بهویژه به عنوان شبان کلیسا (*Pastor*)؛ مرشد و پیشوای روحانی و مافق مراتب دینی مشخص در کلیسای کاتولیک روم.

ministrant

کشیش، خادم کلیسا:

(اسم)، (در مسیحیت)، یک خدمتگزار در امور دینی.

ministration

خدمات کشیشی (مذهبی):

(اسم)، (در مسیحیت)، خدمتگزاری و مساعدت امور دینی.

Ministry

خدمت کشیشی (مذهبی):

(اسم)، (در مسیحیت): کالبد دین؛ حرفة و شغل روحانیون.

Minor Canon

کشیش کوچک:

روحانی‌ای که به منظور کمک و مساعدت در انجام مراسم روزانه به یک کلیسای جامع یا کلیسای تعلیمی ملحق می‌شود. او عضو شورای عمومی کلیسا نیست.

Minor orders

مراتب پایین‌تر کلیسا:

در کلیسای کاتولیک روم، درجات پایین‌تر خدمت کشیشی که تحت مرتب مافق و بالاتر قرار دارد. تا سال ۱۹۷۲ م. چهار مرتبه پایین‌تر وجود داشت: دریان (*door keeper*)، قاری (*lector*)، معوذ یا جن‌گیر (*exorcist*) و دیکون یا دستیار کشیش (*acolyte*). در سال ۱۹۷۲ م. مرتب پایین‌تر - که اینک «خدمات» (*ministeria*) خوانده می‌شود - به دو مرتبه کاهش یافت و تنها قاری و دیکون باقی‌مانده‌اند؛ وظایفی که سابقاً بر عهده معاون دیکون بود [نیز] به ایشان محول شد. مرتب پایین‌تر که در کلیسای شرقی باقی مانده است، عبارت از قاری (*lector*، سردسته همسرایان (*cantor*) و معاون شمامس (*Subdeacon*) است.

Minor Seminary

حوزه علمیه (مدرسه دینی) کوچک:

(اسم)، مدرسه یا دانشکده‌ای برای تعلیم افراد، تا روحانی، کشیش، یا خاخام بشوند.



Minster



کلیسای جامع، کلیسای بزرگ: (اسم)، کلیسای دیر؛ نامی که بر برخی کلیساها بزرگ یا مهم اطلاق می‌گردد.

Miracle

معجزه:

(اسم)، حادثه‌ای شگفت و حیرت‌آور، ناشی از عاملی فراطبیعی؛ رویدادی استثنایی و فوق العاده.

Miracle play

نمایش معجزه:

شکل قرون وسطایی نمایش، مبتنی بر تاریخ عهد عتیق یا عهد جدید، یا بر اساس اسطوره‌های قدیسان.

Missasolemnis

عشای ربانی رسمی:

مراسم عشای ربانی، توأم با تشریفات اضافی (*high mass*).

missal

کتاب ادعیه آئین عشای ربانی:

(اسم)، در کلیسای کاتولیک روم، کتابی شامل نماز و دعای مراسم عشای ربانی برای تمام سال؛ به خصوص کتاب تذهیب شده نمازها و ادعیه.

mission

هیأت مبلغان مذهبی، دعوت، دارالت بشیر:

(اسم)، گروهی که توسط جامعه دینی برای تبلیغ دین و اعتقاد خود به کشوری بیکانه فرستاده می‌شود؛ زمینه فعالیت تبلیغی، کار مبلغ؛ سازمانی در یک منطقه برای تغییر دین و عقيدة مردم؛ جریان خدمات دینی و غیره برای این منظور.

missionary

تبليغى، مبلغ مذهبى:

(صفت)، متعلق و مربوط به تبلیغ دینی یا تبلیغی شبیه به آن؛ ویژه و خاص تبلیغ دینی؛ (اسم)، کسی که به کار تبلیغی می‌پردازد.

missioner

میسیونر، مبلغ مذهبی:

(اسم)، مبلغ؛ فردی که مسؤول و عهده‌دار تبلیغی محلی است.

Mitre

تاج اسقفی (بر سر نهادن):



(اسم) و (فعل)، (به آمریکایی= *Miter*) : کلاه بلند اسقف و راهب بزرگ که شکاف عمیقی بالای آن بوده، بدؤیزه به منزله سمبول و نماد



مقام اسقفی است؛ کلاه یا تاج اسقفی بر سر کسی گذاردن، به مقام اسقفی ارتقا دادن.



MK

مرقس:

(در کتاب مقدس)، صورت مختصر *Mark* : مرقس یا انجیل مرقس.

moderate

معتدل، متعادل:

(اسم)، کسی که آراء و نظراتش به هیچ وجه افراطی نیست؛ عضو طایفه‌ای در کلیسا اسکاتلنده در قرن هجدهم و اوائل قرن نوزدهم که در مسایل عقیدتی و در شیوه و روش، برخلاف مسیحیان انگلی، باز و خالی از تعصب، و در حقوق عمومی اهل مدارا و تسامح بودند.

Modernism

نوگرایی، مدرنیسم:

(اسم)، هر یک از چندین نهضت و جنبشی که به طرق گوناگون سعی داشت در پرتو علم جدید، تحقیق تاریخی و ... از اعتقادات و تعالیم سنتی مسیحیت و کتاب مقدس تعبیر تازه‌ای به دست دهد، و در سال ۱۹۰۷ م. در کلیسا کاتولیک روم به خاطر نفی ایمان محکوم شمرده شدند.

monachal

راهب، رهبانی:

. ***MONASTIC*** (صفت)، همان

monachism

رهبانیت:

. ***MONASTICISM*** (اسم)، همان

Monarchian

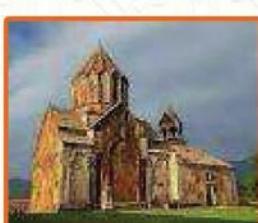
فردانی، تک‌سالارگرایی:

(اسم)، مسیحی‌ای که منکر تثلیث باشد.

Monasterial (monastic)

رهبانی؛ دیری:

(صفت)، متعلق به دیرها، راهبان و راهبه‌ها؛ معتکف، خلوت‌نشین.



monastery

دیر، صومعه:

(اسم)، خانه راهبان یا (به ندرت) راهبه‌ها.



Monasticism

رهبانیت:

(اسم)، (در مذهب مسیحیت)، زندگی (یا شیوه زندگی) راهبانه دسته‌جمعی.

Monk

راهب:

(اسم)، (در مذهب مسیحیت)، عضوی از گروه مردانی که به موجب عهد بر فقر و پاکدامنی و فرمانبرداری، بریده از دنیا زندگی می‌کنند.

monkery

رهبانیت، دیرنشینی:

(اسم)، (تعییر تحقیرآمیز)، رفتار و سلوک راهبان؛ جماعت راهبان.

monkhood

راهب بودن:

(اسم)، حالت یا ویژگی یک راهب.

monkish

رهبانی، راهب مانند:

(صفت)، (تعییر تحقیرآمیز)، مخصوص یک راهب؛ همچون یک راهب؛ راهبانه.

Monstrance

ظرف طلا یا نقره نان عشای ربانی:

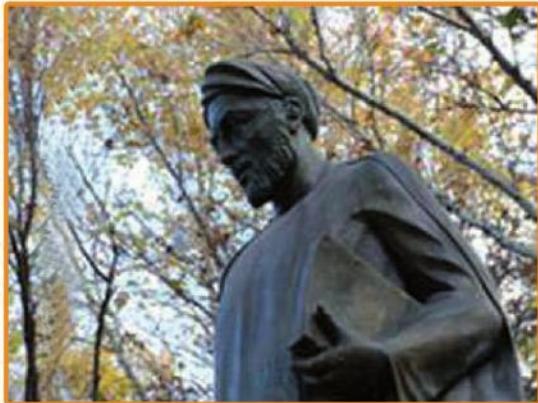
(اسم)، همچنین *ostensorium* خوانده می‌شود؛ در کلیسا کاتولیک روم و بعضی کلیساها دیگر، ظرفی باز یا شفاف، با بدنه طلا یا نقره که نان عشای ربانی را برای تعظیم و تکریم در آن نمایش می‌دهند. هر دو این واژگان از کلماتی لاتینی (*monstrare* و *astendere*) به معنای «تشان دادن» مشتق می‌شوند.



month's mind

یادبود ماه، عشای ربانی سی‌ام:

(در مسیحیت): آیین‌های عشای ربانی یادبود که یک ماه پس از مرگ یا دفن شخص برگزار می‌شود.



شیخ ما گفت...

یکی از عیدهای هندیان درگذشته این بود: که چون پادشاهی از آنان بمیرد، او را کفن می پوشانند و بر بارکش می نهند، در حالیکه گیسوانش بر زمین کشیده می شود، و به دنبال آن، پیر زنی است، که جاروبی به دست دارد خاک را از موهايش می زداید و می گویید: ای غافلان! پند گیرید و ای کم اندیشان و فریب خوردها! دامن کوشش به کمر زنید! این، فلان کس است؛ پادشاه شما! بنگرید که پس از آن همه عزت و جلال، دنیا او را به کجا کشانده است! و پیوسته این چنین به دنبال او فریاد می زند، تا کوچه های تنگ شهر را بگذرند و سپس او را در گورش می نهند و این شیوه آنانست که پس از مرگ هر پادشاهی چنین کنند.^۱

هرم بن حیان گفت: به نزد اویس قرنی رفتم. پس، مرا گفت: برای چه اینجا آمدی؟ گفتم: آمدهام تا با تو انس گیرم. اویس گفت: کسی را نمی شناسم که خدایش را بشناسد و به دیگری انس گیرد.^۲

صاحب کمالی می گفت: نگاه که شب روی می کند، شادمان می شوم. و می گوییم: با پروردگار خود خلوت می کنم. و هنگامی که صبح فرا می رسد، به وحشت می افتم از زشتی دیدار آنان که مرا از پروردگارم باز می دارند.^۳

من و درس عشق ای دل که تما م وجودحالست
مشنو حدیث زاحد که شنیدنش وبالست
تو بگو که خون عاشق بکدام دین حلالست؟
بکرشمه کن حواله که جواب صدسوالست
بربیان حال گوید که زیان قال لالست^۴

بگذر ز علم رسمی که تمام قیل و قالست
ز مراحم الهی نتوان بربید امید
طعم وصال گفتی که بکیش ما حرامست
بجواب دردمدان بگشا لب شکرخا
غم هجر را بهائی بتوا ای بت ستمگر

* - تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی.

^۱ - شیخ بهائی، کشکول.

^۲ - شیخ بهائی، کشکول.

^۳ - شیخ بهائی، کشکول.

^۴ - شیخ بهائی، دیوان.

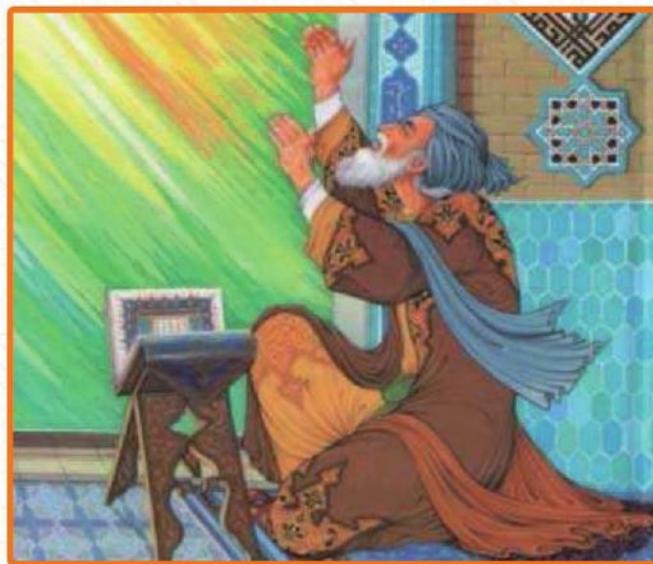


پسرم! آنچه در درجه اول به توصیت می کنم آن است که انکار متعالات اهل معرفت نکنی، که این شیوه جمال است؛ و از معاشرت با مکرین متعالات او لیا پرسنیری، که ایمان قطاع طریق استند.

(امام خمینی دو صیت خود به حاج احمد آقا خمینی)^۱

* شرح شورای دلگذر*

آگاه باشید که اولیاء الله نه بیم آینده دارند و نه اندوه گذشته^۲



پیرهرات

خواجه عبدالله انصاری هروی معروف به پیرهرات در زمان سلطنت آل ارسلان سلجوقی و وزارت خواجه نظام الملک در آخر روز جمعه دوم ماه شعبان سال ۳۹۶ هـ ق. ش. در یکی از دهات طوس «کهن دز» متولد شد.

درباره زندگی و شرح حال پیرهرات، اطلاعات زیادی در دست نیست و جز در چند کتاب - که قابل اعتمادترین آنها "نفحات الانس عبدالرحمن جامی" است - شرح حال قابل توجهی درباره او باقی نمانده است. نسب خواجه عبدالله به ابوایوب انصاری متوفای ۵۲ هـ ق صحابی معروف می‌رسد. ابوایوب همان است که پیامبر (ص) هنگام هجرت از مکه به مدینه در خانه‌اش فرود آمد. خواجه عبدالله یک نابغه است و اگر نظم و نثر وی تا بدین حد دلتشیں است از جادوی عشق و ایمان اوست؛ ایمان مردی که از سر منزل طلب گذشته و هفت خوان هولناک را بدون بیم و تردید پشت سر نهاده تا به چشمہ آب حیات و به کیمیای سعادت و زندگی جاویدان رسیده است. وی یکی از بزرگترین کیمیاگران مشرق زمین است که قلمرو دست نیافتنی او را شکوهی است که گذشت زمان در آن تاثیر نمی‌کند، و هر سخنی از وی دنیای عظیم و پر جلالی را در پیش روی ما می‌گشاید، و ما در این مقال نه امکان و نه فرصت و نه سودای و پایه آن را داریم که در اشراق و عرفان او سخن گوئیم. خواجه از گویندگان و شعرای بسیار بلند پایه است که کلام او از دل برآمده و بر دل می‌نشیند و نثر وی نیز به روانی خود نوعی شعر به شمار می‌آید. ادبیات برای وی یک مقوله تجملی یا راهی برای ارتزاق و رسیدن به دولت و مکنت نیست. بلکه رازگوی اسراری است که سینه‌هایی سوخته و شرخه شرحده می‌توانند آنها را در خود بگیرند. خواجه عبدالله دشمن دغل کاری و نیرنگ و خود فروشی است او بزرگترین محدثین عالم اسلام نیز شمرده می‌شود. وی به لقب شیخ الاسلام معروف بود.

^۱ - صحیفه امام ج ۲۰ ص ۱۵۸ به نقل پورتال پژوهشی و اطلاع رسانی موسسه نشر و تنظیم آثار امام خمینی.

^۲ - تهیه و تنظیم : امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی

^۳ - یونس، ۶۲



اساتید خواجه

خواجه در سال ۴۱۷ هـ ق در ۲۱ سالگی برای کسب علم و معرفت به نیشابور سفر کرد. در سال ۴۲۳ هـ ق به زیارت خانه خدا شرف یاب شد. در بغداد مدتی اقامت گزید تا از نزد ابوخلال بغدادی متوفی ۴۳۹ هـ ق بهره بود، مدتی را تحت تعلیم شیخ ابوعبدالله طایی و امام یحیی شبانی به تلمذ پرداخت، اما این قیل وقال مدرسه اورا راضی نمی‌داشت.

وی هنگام بازگشت از سفر به دیدار ابوالحسن خرقانی متوفی ۴۲۵ هـ ق شتافت و در مجلس وی آئینه دل را جلا داد؛ چنانکه در این باب خود خواجه می‌گوید:

«اگر خرقانی را نمی‌دیدم حقیقت را نمی‌شناختم»

ونیز می‌گوید:

«اگر من خرقانی را ندیدم، حقیقت ندانستم و همواره این با آن در می‌آمیختمی، یعنی نفس با حقیقت»
نخستین ملاقات خواجه خرقانی هنگامی است که در سال ۴۲۴ به قصد زیارت خانه خدا، هرات را ترک می‌کند و هنگام بازگشت از سفر حج، با خرقانی روپروردی شود.

خرقانی نیز با دیدن خواجه عبدالله که جوانی پرشور و هوشمند بود، او را گرامی داشت و خواجه عبدالله در این مورد می‌گوید:
«مریدان خرقانی مرا گفتند که سی سال است که تا با وی صحبت می‌داریم، هرگز ندیده‌ایم که کسی را چنان تعظیم کند که تو را و چنان نیکو دارد که تو را»

مراد دیگر او شیخ ابوسعید ابوالخیر بوده است که وی را در وادی حیرت یار بود و رهنما.

وی ابوالحسن خرقانی را با نثر آهنگین مسجع این طور توصیف کرده است:

«عبدالله مردی بود بیابانی، می‌رفت بطلب آب زندگانی، ناگاه رسید به ابوالحسن خرقانی، یافت آب زندگانی، چندان نوشید که نه عبدالله ماند و نه خرقانی، اگرچیزی می‌دانی عبدالله گنجی بود کلیدش ابوالحسن خرقانی»
عبدالله انصاری به مریدان و شاگردانش بیشتر درس تفسیر قرآن شریف و وعظ می‌داد، و تا آخر عمر به آن تداوم بخشید. بقول دکتر زرین کوب: «مجالس تفسیر خواجه درس معرفت و درس ذوق و حال بود»

عرفان خواجه:

عرفان عبدالله انصاری در چنبره شریعت مطرح بود و از پروازهای هنری عارفانه و آزاد منشی فیلسوفانه و داشمندانه خیامی و حلاج و شانه بسی دور می‌گذشت. راه رسیدن به حقیقت را از طریق شریعت جستجو می‌کرد؛ چنانکه درین باب گوید:

«شریعت همه حقیقت است و حقیقت همه شریعت، و بنای حقیقت بر شریعت است؛ و شریعت بی‌حقیقت بیکار است، حقیقت بی‌شریعت بیکار، و کار کنندگان جز ازین دو بیکار است»

وی با نثر زیبای مسجع چنین گوید:

«معرفت را فاش کردن دیوانگی است؛ کرامات فروختن سبکی است؛ کرامات خریدن خری است؛ راستی کردن رستگاری است؛ تصرف در تصوف کافری است»

خواجه با شور و حال حلاج موافق نبود و در مورد وی چنین می‌گوید:

«من حال وی نپذیرم و سیرت او نپسندم، و آن کشنن وی را کرامت ننهم و اما رد نکنم»

آثارش مشحون از موالع و نصایح است و مسلک ادبی او بعدها مورد استفاده سعدی واقع گشت. گلستان سعدی و بهارستان جامی محصول همین نوع سبک است.

ادame دارد...



قوطی خالی !!

برادر رزمند سلام، من یک دانش آموز دبستانی هستم. خانم معلم گفته بود که برای کمک به رزمندگان جبهه‌های حق علیه باطل نفری یک کمپوت هدیه بفرستیم.

با مادرم رفتم از مغازه بقالی کمپوت بخرم. قیمت هر کدام از کمپوت‌ها رو پرسیدم، اما قیمت آنها خیلی گران بود، حتی کمپوت گلابی که قیمتش ۲۵ تومان بود و از همه ارزان‌تر بود را نمی‌توانستم بخرم.

آخر پول ما به اندازه سیر گردن شکم خانواده هم نیست. در راه برگشت کنار خیابان این قوطی خالی کمپوت را دیدم برداشتیم و چند بار با دقت آن را شیستم تا تمیز تمیز شد. حالا یک خواهش از شما برادر رزمند دارم، هر وقت که تشنه شدید با این قوطی آب بخورید تا من هم خوشحال بشوم و فکر کنم که توانستم به جبهه‌ها کمکی کنم.

بچه‌ها تو سنگر برای خوردن آب توی این قوطی نوبت می‌گرفتند، آب خوردنی که همراهش ریختن چند قطره اشک بود.

آری این نامه یک دانش آموز به رزمندگان جبهه بود.

منبع:

bohloo8.persianblog.ir...



فیلسوفی لطیفه‌ای برای حضار تعریف کرد همه دیوانه وار خنیدند.
بعد از لحظه‌ای او دوباره همان لطیفه را گفت و تعداد کمتری از حضار خنیدند.
او مجدد لطیفه را تکرار کرد تا اینکه دیگر کسی در جمعیت به آن لطیفه نخنید.
او لبخندی زد و گفت:

وقتی نمی‌توانید بارها و بارها به لطیفه‌ای یکسان بخنید، پس چرا بارها و بارها به گریه و افسوس
خوردن در مورد مسئله‌ای مشابه ادامه می‌دهید...!؟!
گذشته را فراموش کنید و به جلو نگاه کنید.

استادی در شروع کلاس درس، لیوانی پر از آب بدست گرفت. آن را بالا گرفت تا همه ببینند.
بعد از شاگردان پرسید:

به نظر شما وزن این لیوان چقدر است?
شاگردان گفتند نمی‌دانیم...

استاد گفت: من هم بدون وزن کردن نمی‌دانم دقیقاً وزنش چقدر است. اما سوال من این است:
اگر من این لیوان آب را چند دقیقه همین طور نگهدارم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟
شاگردان گفتند: هیچ اتفاقی!

استاد پرسید: خب، اگر یک ساعت همین طور نگه دارم، چه؟!
یکی از شاگردان گفت: دست‌تان درد می‌گیرد...
- حق با توست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگه دارم؟
شاگرد دیگری گفت: دست‌تان بی‌حس می‌شود. عضلات تحت فشار قرار می‌گیرند و فلجه می‌شوند و کار‌تان به بیمارستان خواهد کشید!
استاد گفت: درست است. ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کرده است؟
جواب دادند: نه!

استاد گفت: دقیقاً! مشکلات زندگی هم مثل همین است، اگر آنها را چند دقیقه در ذهن‌تان
نگهدارید، اشکالی ندارد، اگر مدت طولانی تری به آنها فکر کنید، به درد خواهند آمد و
اگر بیشتر از آن نگه شان دارید فلجه تان می‌کنند و دیگر قادر به انجام کاری نخواهید بود.



بخش تخصصی نماز





حضور همه جانبی*

مقام اول^۱ : حضور قلب در جلوه فعلی معبد است؛ و آن عبارت از آن است که انسان با قدم فکر و برهان، علم حاصل کند که از منتهی النهایه حقایق مجرده عقليه تا اخیره تنزلات حقیقت وجود، تعینات وجود منبسط - که فیض اشراقی و تجلی فعلی حق است - می‌باشد^۲؛ و این تجلی فعلی، مقام علم فعلی حق است که نفس حضور در محضر ربویت است.

و اگر کسی چنین علمی برهاناً پیدا کرد، اول مرتبه حضور قلب در معبد برای او دست دهد؛ و آن عبارت از آن است که در همه اوقات، و خصوصاً وقت عبادت که موقع حضور است، ملتفت باشد که عالم محضر ربویت می‌باشد، و جمیع موجودات نفس حضور در محضر مقدسند و تمام حرکات و سکنات و عبادات و طاعات و معاصی و مخالفات در محضر حق و حضور مقدسش واقع شود؛ و کسی که این عقیده صادقانه را به هم رسانید به مقتضای فطرت الهیه احترام محضر و حفظ حضور، البته از مخالفت حق فطرتاً منوع شود، زیرا که احترام محضر و ادب حضور از فطرتهای الهیه ای است که انسان بر آن مفظور است، خصوصاً که محضر، محضر کامل عظیم جمیل منعم باشد که احترام هر یک مستقلًا در کتاب فطرت، که افصح کتب الهیه است، ثبت است؛ و اگر ما با علم به این حقیقت، حفظ حضرت نکردیم، برای آن است که از حد ادراک و عقل به مقام ایمان و قلب نرسیده، چنانچه اشاره‌ای به آن شد؛ و آلا انسان به موافقت فطرت مجبول و مفظور است.

بالجمله، مرتبه اول حضور قلب در معبد، آن است که با علم برهانی عالم را محضر ربویت بداند، و عبادت خود، و خود، و جمیع حرکات باطن و ظاهر خود را، عین حضور و نفس محضر بداند؛ و البته ثناکویی چنین شخصی که خود و ثنای خود را در محضر می‌داند، با محجویین از این حقیقت فرقها دارد.

و مرتبه دوم حضور قلب، در تجلی فعلی، مرتبه ایمان و اطمینان است که از تذکر حبیب در سر و علن و مناجات با ذات مقدس و خلوت با او حاصل گردد، و در این صورت نورانیت عبادت بسیار گردد، و سری از اسرار عبادت بر قلب عابد منکشف گردد؛ و پس از ریاضات و مجاهدات و دوام تذکر و عشق به حضور و خلوت و تصرع و انقطاع تام، سالک از مرتبه اطمینان و عرفان، به مرتبه شهود و عیان رسد، و حق به تجلی فعلی، مناسب با قلبش، به سر قلب او تجلی کند؛ پس قلب لذت حضور را دریابد و عشق به حق به هم رساند، و لذت فیض حضور او را از عبادت غافل کند، پس، از خود و عبادت محجوی شود و از عالم فانی گردد و به تجلی فعلی مشغول شود.^۳

ادامه دارد...

* - تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی

^۱ - در قسمت گذشته به مرحله دوم حضور قلب که حضور قلب در عبادت تفصیلاً بود اشاره گردید، و گفته شد که افراد درین مرحله سه طائفه‌اند؛ طائفه سوم کسانی بودند که به کمال اطمینان رسیده‌اند، سالک دراین جایگاه به مقام حضور قلب دست یافته است، که خود دارای سه مرتبه و مقام است.

^۲ - بدین معنا که وحدت را با برهان دریافتیه حضورش را در آن مقام که محضر ربویت است ادراک نماید.

^۳ - امام خمینی، سر الصلاة.



اسرار عجیب وضو

* حمید کاظمی

حکمت‌های وضو

یکی از اعمال واجب عبادی، نماز است و مقدمه آن وضو، یعنی شستن صورت و دو دست و مسح پا با شرایط خاص که خود نوعی عبادت محسوب می‌شود؛ عبادتی که از سویی موجب تقریب انسان به خدا و کمال معنوی وی می‌شود و از سوی دیگر از نظر بهداشتی درمانی اثرات مفیدی بر محیط اجتماعی و فردی زندگی افراد دارد.

خداآوند در قرآن نسبت به عمل عبادی وضو می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قَمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسِحُوا بِرُووسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون به [عز] نماز برخیزید صورت و دستهایتان را تا آرنج بشویید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین [هر دو پا] مسح کنید». (۱)

وضو همانند دیگر اعمال عبادی تعیین شده در اسلام دارای فلسفه و حکمت‌های معنوی، علمی و بهداشتی است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

در قرآن، نظافت امری است تحت نظام و ضابطه؛ به طوری که فرد مسلمان خود را ملزم می‌داند به عنوان یک واجب شرعی آن را در هر حال و به طور مستمر رعایت کند.

حکمت‌های وضو در روایات

در حدیثی از امام رضا (علیه السلام) درباره حکمت وضو آمده است: «برای این است که بنده در مقابل پروردگار خود پاکیزه باشد و قبل مذاکره و مکالمه گردد و اطاعت امر مولی نموده، از کنافات و نجاسات محترز و پاک گردد و کسالت تن او بر طرف شود و خواب از چشم او بیرون رود؛ تا این مطلب به پاکی قلب او در مقابل عظمت خالق منتهی شود و سبب وجوب شستن صورت و دستها و مسح سر و پاه، آن است که این اعضا در نماز بیشتر به کار می‌آید؛ زیرا نمازگزار با صورت، سجده و خضوع می‌کند و با دست خود حاجات خویش را عرضه می‌کند و با سر خویش در حالت نماز رو به قبله می‌نماید و با پاهایش، قیام و قعود نماز را انجام می‌دهد». (۲)

در روایتی از رسول خدا (صلی الله علیه و آله) نیز درباره حکمت‌های وضو آمده است: «وضو گرفتن، یعنی شستن صورت و دستها و مسح سر و پاه؛ شستن صورت، یعنی خدایا هر گناهی که با این صورت انجام دادم، آن را شستشو می‌کنم که با صورت پاک به جانب تو عبادت کنم و با پیشانی پاک سر بر خاک بگذارم. شستن دستها در وضو یعنی خدایا از گناه دست شستم و گناهانی را که با دستم مرتكب شده‌ام، با شستن دست، آن را تطهیر می‌کنم. مسح سر در وضو، یعنی خدایا از هر خیال باطل و هوش خام که در سر پروراندم، سرم را تطهیر می‌کنم و آن خیال‌های باطل را از سر به دور می‌افکنم. مسح پا، یعنی خدایا من از جای بد رفتن پا می‌کشم و این پا را از هر گناهی که با آن انجام داده‌ام، تطهیر می‌کنم. اگر کسی بخواهد نام مبارک حق تعالی را بر زبان آورد، باید دهان را تطهیر کند. مگر می‌شود با دهان ناشسته، انسان نام خدا را ببرد؟ باید دهان را با آب مضمضه کند و بشوید». (۳)

حکمت‌های وضو از نظر پزشکی نظام‌مند کردن نظافت شخصی

برخی از پزشکان معتقدند: شاید بتوان گفت نظافت و پاکیزگی نزد برخی افراد مسئله‌ای ذوقی و شخصی است و یا به وضع اقتصادی فرد یا دولت بستگی داشته باشد. اما در قرآن، نظافت امری است تحت نظام و ضابطه؛ به طوری که فرد مسلمان خود را ملزم می‌داند به عنوان یک واجب شرعی آن را در هر حال و به طور مستمر رعایت کند. (۴)



آثار وضو در بهداشت انسان

برخی پژوهشکاران معتقدند: اگر دست آوردهای علمی جدید را درباره بهداشت پوست مورد مطالعه قرار دهیم، به عمق اهمیت تشریع وضو و طهارت در قرآن پی خواهیم برد. بهداشت پوست در درجه اول بر نظافت و شستشوی بدن به ویژه قسمت‌های باز آن متتمرکز است. نظافت مستمر پوست برای باز ماندن سوراخ‌های غدد عرقی و چربی، امری حیاتی است؛ به طوری که لازم می‌شود هر فرد روزانه حداقل سه بار دست و صورت و گردن خود را بشوید.(۵)

درباره فواید بهداشتی وضو نیز نوشتند: پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌های گوارشی که به دلیل آلودگی دست‌ها عارض می‌شوند. مهم‌ترین این بیماری‌ها، بیماری‌های عفونی (مثل وبا، تیفوئید، التهابات معمولی [معدوی]، مسمومیت‌های غذایی) معروفند. تأثیر مثبت بر فعالیت دستگاه گردش خون و نشاط یافتن شخص به دلیل تحریک اعصاب و ماساژ اعضای بدن، زدودن آلودگی‌های بدن و فراهم شدن شرایط مساعد برای فعالیت پوست.(۶)

یکی از صاحب نظران می‌نویسد: وضوی اسلامی عیناً همان خاصیت ماساژ (ماساژ سوئدی) که همان مالش بدن است و تمام اعصاب را به کار می‌اندازد) را به نحو اتم حاوی می‌باشد؛ زیرا وقتی روی سطح اعصاب وضو آب سرد رسید و محل آن سرد شد، قهرا جریان خون به آن سمت شدت می‌یابد تا درجه ۳۷ از حرارت طبیعی بدن را حفظ کرده و حرارت از دست رفته اعصاب وضو را به حال طبیعی برساند. دستگاه گردش خون به فعالیت سریع مشغول می‌شود و در نتیجه نشاط و سلامتی و تعديل در دستگاه دوران خون که مهم‌ترین جهازات بدن است، به وجود آید و بهداشت بدن را تأمین می‌نماید.(۷)

بهداشت روانی

تجربه نشان داده است و از نظر علمی نیز ثابت شده که وضو باعث طهارت و نورانیت باطن انسان می‌شود و با ایجاد حالتی معنوی در انسان سبب نشاط و شادابی روح می‌گردد و چون با قصد قربت و برای خدا انجام می‌شود، اثر تربیتی دارد؛ هم چنین تماس آب با پوست بدن در تعادل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک موثر است.

هنگام وضو، با تحریک داخل دهان، صورت، ساعدان، کف دست، جلوی سر و روی پاها، قسمت اعظم قشر حسی نیز تحریک شده و سطح هوشیاری بالا می‌رود؛ در حالی که چیزی حدود ۲۰ درصد از سطح بدن مرطوب شده است و اگر شخص به جای وضو، کل بدن خود (یعنی ۵ برابر مساحت وضو) را می‌شست، چیز زیادی برای تحریک ناشی از وضو افزوده نمی‌شود؛ به عبارت دیگر اگر برنامه وضوی فعلی نبود و مناطق دیگری از بدن شسته می‌شد، چنین اثری به دست نمی‌آمد.

بهداشت گوارشی

عوامل عفونی مختلف اعم از باکتری، ویروس و انگل‌ها می‌توانند باعث ابتلای انسان به انواع بیماری‌های گوارشی شوند. یکی از راه‌های مهم بسیاری از بیماری‌های عفونی، مدفوعی دهانی است که به عبارتی ساده، عوامل عفونی و آلودگی‌ها پس از اجابت مزاج، روی دست باقی مانده و از طریق غذا خوردن وارد بدن شده و ایجاد بیماری می‌کنند.

بنابراین جهت پیش‌گیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌های گوارشی ضروری است دست و صورت انسان که غالباً در معرض آلودگی‌ها و میکروب‌های مختلف می‌باشند، در روز به واسطه وضو چند بار شسته شوند.

امروزه در تمام ممالک یکی از اولین اصول بهداشتی که جهت مقابله با عفونت‌های گوارشی به افراد آموزش داده می‌شود، نظافت دست-ها پس از اجابت مزاج و قبل از غذا خوردن است که مقارن شدن اوقات نماز با وعده‌های معمولی غذایی (صبح، ظهر، شب) و یا سحر و افطار در ماه مبارک رمضان، سبب می‌شود شخص نمازگزار موقع وضو گرفتن دست‌ها را شسته و هر گونه عامل بیماری‌زا را از دست‌های خود دور سازد و راه ورود میکروب‌ها را قطع کند.

وضو از نظر فیزیولوژی سیستم عصبی

طبق کشفیات جدید در نوروفیزیولوژی (فیزیولوژی سیستم عصبی)، تحرکات حسی میزان هوشیاری انسان را بالاتر برده و خواب آلودگی، کسالت و گیجی را از بین می‌برد. به عنوان مثال، شخصی را که در خواب عمیق به سر می‌برد، می‌توان با صدا زدن یا تکان دادن بیدار



نمود. از طرفی هر چه پیام‌های حسی بیشتری به مغز ارسال گردد، اثر هوشیارکنندگی آن بالاتر می‌رود و به عبارت ساده‌تر هرچه سطح بیشتری از قشر مغز تحریک شود، هوشیاری بیشتر و قدرت توجه و تمرکز انسان افزایش می‌یابد. نواحی حسی برای دست و قسمت‌های دهان و اطراف آن بسیار گسترده است، در حالی که نواحی قشری برای دریافت حس‌های تن و پشت، کم می‌باشد. هنگام وضع، با تحریک داخل دهان، صورت، ساعدها، کف دست، جلوی سر و روی پاها، قسمت اعظم قشر حسی نیز تحریک شده و سطح هوشیاری بالا می‌رود.

پی نوشت:

۱. مائده: ۶

۲. صدوق، علل الشرایع، ص ۲۷۹.

۳. صدوق، من لا يحضره الفقيه، ج ۲، ص ۲۰۲.

۴. ر.ک: رضایی اصفهانی، اعجازها و شگفتی‌های علمی قرآن، ص ۲۳۵.

۵. دکتر عبدالحمید دیاب، طب در قرآن، ترجمه علی چراغی، ص ۱۳۰.

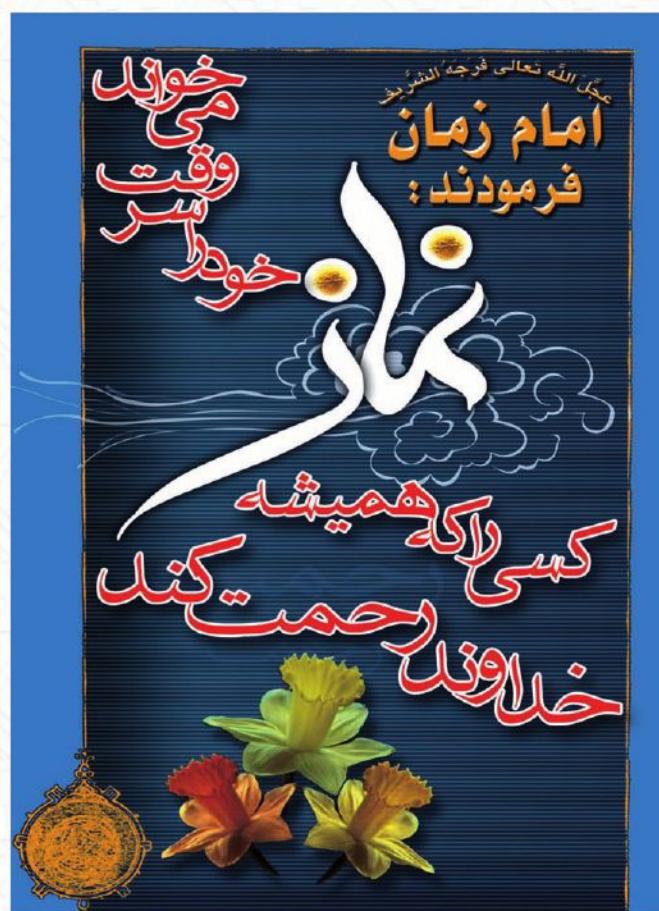
۶. همان، ص ۱۲۸-۱۲۹.

۷. اعجازها و شگفتی‌های علمی قرآن، ص ۲۳۶.

۸. ر.ک: مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره پنجم، شماره سوم، پاییز ۹۰،

مقاله "اسرار علمی وضع از دیدگاه پزشکی و بهداشتی".

پایان بخش تخصصی نماز





ورزش صبحگاهی

*سمیه علی زمانی



ورزش صبحگاهی:

عمومی‌ترین شکل فعالیت بدنی، ورزش صبحگاهی است که یا هدف نشاط، شادابی و ارتقا سطح سلامت و آمادگی افراد اجرا می‌شود. به مجموعه فعالیتهای بدنی کم یا بدون شدت، با هدف فعال نمودن و بهبود عملکرد دستگاه‌ها و سیستم‌های مختلف بدن که با آهنگی سریعتر و مناسب‌تر از فعالیت‌های عادی و روزانه انجام می‌پذیرد ورزش صبحگاهی گویند.

فواید ورزش صبحگاهی:

اصولاً فعالیت‌های ورزشی به دو بخش هوازی و غیر هوازی تقسیم می‌شود. هنگامی که ورزش‌های با شدت زیاد در مدت زمان کوتاه (غیر هوازی) انجام می‌دهید، در این وضعیت بدن از قندهای ذخیره شده در کبد (گلیکوژن) جهت ایجاد انرژی استفاده می‌نماید. چنانچه ورزش‌های را با شدت کم و در مدت زمان طولانی (هوازی) انجام می‌دهید، به علت از بین رفتن قندهای ذخیره شده در کبد از چربی‌ها به عنوان سوخت استفاده می‌شود. بنابراین زمان مناست و لازم جهت رسیدن به مرحله چربی‌سوزی بعد از گذشت ۳۰ دقیقه فعالیت مستمر در روز می‌باشد.

اجرای ورزش صبحگاهی قبل از صرف نخستین وعده غذایی دارای مزیت‌های زیر است:

۱. صبح زود به واسطه فاصله طولانی زمان خواب تا زمان بیداری سطح گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد پایین است. بنابراین با اجرای ورزش صبحگاهی بدن آماده سوزاندن چربی‌هاست. در این حالت بدن تا ۳۰ درصد بیشتر چربی می‌سوزاند.
۲. در هنگام اجرای ورزش صبحگاهی وقتی که تمرينات قلبی-عروقی (هوازی) انجام می‌دهید نه تنها در هنگام تمرين چربی می‌سوزانید بلکه همچنان پس از تمرين نیز چربی سوزانده می‌شود، زیرا اجرای تمرينات ورزشی، متابولیسم یا سوخت و ساز بدن را برای ساعتها پس از اتمام ورزش بالا نگه می‌دارد.
۳. در هنگام اجرای تمرينات هوازی هورمون آندرووفین در بدن ترشح شده که این هورمون در افراد، سر زندگی و نشاط را ایجاد می‌کند، و این شادابی همه روز با آن‌ها خواهد بود.

نکاتی که باید قبل از ورزش صبحگاهی به آن توجه نمود:

* - عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی



FARS



FARS

۱. مشاوره با پزشک
۲. در نظر گرفتن محل مناسب
۳. استفاده از کفش مناسب
۴. استفاده از لباس مناسب

هدف از اجرای فعالیت‌های ورزش صبحگاهی:

۱. داشتن جامعه‌ای سالم با افراد توانا و تندرست
۲. ایجاد انگیزه در افراد برای داشتن زندگی فعال
۳. ایجاد حرکات ورزشی روزانه جهت تناسب اندام
۴. جلوگیری از افزایش برخی بیماری‌ها مانند دیابت، چاقی و سرطان
۵. اثرات مثبت اجتماعی برای سالمندان به سبب قرار گرفتن در گروه

نکات مهم:

۱. حرکات ورزش صبحگاهی باید به گونه‌ای طراحی شود که فرد با توجه به سن و جنس و نوع فیزیک بدنی بتواند آن را انجام دهد.
۲. لازم است در هنگام ورزش صبحگاهی افراد از نظر سنی و مهارت سطح‌بندی شوند و برای هر گروه سنی حرکات ویژه طراحی و اجرا شود.
۳. گرم کردن و سرد کردن بدن را هرگز فراموش نکنید
۴. در هنگام اجرای نرمش‌ها، ابتدا از عضلات بزرگ شروع کنید.
۵. حرکات نرمشی را به ترتیب از بالا به پایین یا بر عکس از پایین به بالا شروع کرده و ترتیب توالی حرکت را حفظ نمایید.
۶. از پرش‌ها و جست و خیز‌های بی‌مورد خودداری نمایید.
۷. از چرخاندن ناگهانی گردن، ستون فقرات و همچنین انجام حرکات چرخشی که باعث فشار از پهلو به مفصل زانو می‌شود پرهیز کنید.
۸. در هنگام اجرای ورزش صبحگاهی از موزیک‌های مناسب که باعث میل و رغبت می‌شود، استفاده نمایید.

منبع:

ورزش صبحگاهی - علیرضا صفری



دانش خویشن

قسمت دوم

* سید شهاب الدین ادبی و آزاده آرمان پناه

گفتگوی درونی:

هنگامی که دارید راجع به موضوعی تصمیم می‌گیرید، معمولاً در مورد پیامدها، عواقب و درستی و نادرستی آن با خود به قضاوت نشینید. در هنگام شکست، خودتان را سرزنش می‌کنید یا چنانچه به موفقیتی دست پیدا می‌کنید احساس شایستگی کرده و به خودتان تبریک می‌کوید زمانی که دچار اشتیاهی می‌شوید در مورد علت آن از خودتان سوال می‌کنید. در تمامی این موارد خود را به مثابه موضوعی بیرونی در نظر گرفته و آن را مورد خطاب قرار می‌دهید. این حالت را گفتگوی درونی می‌نامند.

روانشناسان معتقدند فرد در شکل گیری تصویر خود نقش اساسی را ایفا می‌کند. در این راستا آنها بر نقش و اهمیت گفتگوی درونی تأکید نهاده و آن را سازمان بخش اطلاعات در مورد خویشن می‌دانند. در دیدگاه آنان گفتگوی درونی فرآیندی شناختی در جهت کسب اطلاعاتی در مورد خویشن است..... افراد با گفتگوی با خود مشاهدات درباره خویشن را به یکدیگر ربط داده و از آن تبایجی را استخراج می‌کنند که به دیدی کلی تر از خود و شکل گیری تصویر خویشن می‌انجامد... نفس پرسش تو که هستی؟ گفتگوی درونی را به کار می-اندازد و هر چه فرد در این گفتگو عمیق‌تر باشد پاسخ او به این سوال گسترش یافته‌تر خواهد بود.

تمرین:

سعی کنید تمرین زیر را در موقعیت‌های مختلف انجام داده تا به مرور به آن عادت کنید این تمرین بر خلاف روش‌های معمول مراقبه که با تمرکز روی نقطه یا نور سعی در مهار و ساخت کردن فکر دارند. قصد دارد ذهن شما را فعال ساخته بر روی خویشن متمرکز کند. یعنی اینکه بیاموزید چگونه افکار، احساسات و رفتارهایتان را پیگیری می‌کنید تا بتوانید نسبت به آنها شناخت پیدا کرده و کنترلشان کنید.

ردیابی احساسی:

برای این کار می‌توانید هر روز با در هر موقعیت ممکن از خودتان بپرسید الان چه احساسی دارم؟ آیا این احساس مثبت است یا منفی؟ نام این حالت یا احساس خود را پیدا کنید به طوری که بتوانید آن را با دیگری نیز در میان بگذارید. مثلاً ذوق زده، سرحال، گرفته و

ردیابی افکار:

الان به چه چیز فکر می‌کنید؟ این فکر از کجا به ذهن شما خطور کرد؟ آیا این یک فکر است یا خیال؟

ردیابی رفتار:

رفتارهایتان را در نظر بگیرید و علت آن را از لحاظ این که چه اندازه هشیار یا ناهشیار هستند ارزیابی کنید. مهم‌ترین عادت‌های شما کدامند؟

مقایسه اجتماعی:

گفتگیم از دیدگاه جامعه شناسان خود آگاه بودن مبنای اجتماعی دارد که از خلال تعامل با دیگران در موقعیت‌های مختلف تحقق می‌پذیرد. در این دیدگاه "خود" مخصوصی اجتماعی است. دنیای اجتماعی با روپرتو ساختن فرد با شیوه‌های متفاوت تفکر، احساس و اعمال

* - مشاورین مرکز مشاوره دانشگاه شیخ بهائی



موجب تمایز فرد از دیگری و شکل گیری خود پنداره می‌گردد. لذا برخورد مکرر با افراد و فرهنگ‌های متفاوت منشأ و منبعی دیگر در جهت کسب اطلاعات مربوط به "خود" است. ما به واسطه مقایسه و تمایز دانستن خود از دیگران، خود مان را بیان می‌کنیم. «در مطالعه‌ای روی کودکان هنگامی از آنان خواسته شد در مورد خودشان حرف بزنند آنها تمایل زیادی داشتند تا ویژگهای را بیان کنند که آن‌ها را از اکثریت تمایز می‌ساخت» هنگامی که شما به مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های خودتان با دیگران می‌پردازید بتدریج متوجه بخش‌های تمایز خود از آنان شده و این کمک می‌کند تا تصویر شما از خویشتن در قالب شخصیتی منفک از دیگران شکل بگیرد. همچنین «خود انگاره‌های ما از آنجه ما درباره دیگران می‌آموزیم تأثیر می‌پذیرد.» دانش ما درباره پیروزی‌ها و شکست‌های دیگران می‌تواند ما را به اندیشیدن و تأمل درباره چشم‌اندازهای خود، ارزیابی دوباره توانایی‌ها و بازنگری در هدفهای خود سوق دهد.

البته نوع ارزیابی مردم از خودشان وابسته به ماهیت گروه مورد مقایسه آنهاست.

افراد اگر خود را با یک گروه کوچک مقایسه کنند تصویر مطلوب‌تر از خود به دست خواهند آورده «فستینجر» روانشناس اجتماعی می‌گوید افراد وضعیت مطلوب خود را با اشخاص معین دیگری مقایسه کرده و به ارزیابی خودشان دست می‌زنند. در واقع مردم جهت ارزیابی خود به مقایسه اجتماعی می‌پردازند. اما معیارهای مقایسه فرد با دیگران جز در مورد عقاید معتبر یا توانایی‌های خاص در حوزه معین می‌باشد....

او معتقد است افراد عموماً به مقایسه و ارزیابی خود با افرادی دست می‌زنند که اولاً دارای شخصیتی مطلوب بوده ثانیاً دارای صفات و ابعادی مشابه با ایشان باشند.

تمرین:

نمونه‌ای از مقایسه را می‌توانید در روابط خود با اطرافیان در تمرین زیر انجام دهید.
ابتدا دقیقاً فکر کنید که شباهت و تفاوت افراد نامبرده با خودتان چیست؟ آنها را در ستونهای جدول زیر یادداشت کنید. شما می‌توانید هر فرد دیگری را نیز به این لیست اضافه نمایید. در پایان به لیستی از صفات خود دست پیدا کرده اید.

صفات مشابه	خودم و پدرم
صفات متفاوت	خودم و مادرم
صفات مشابه	خودم و خواهرم / برادرم
صفات متفاوت	خودم و دوستم
صفات مشابه	خودم و معلم
صفات متفاوت	خودم و شخص مورد علاقه ام یا مورد تنفرم



بخش سلامت

آذر جان نثاری*

راهنمای پیشگیری از سرطان

ساختمان گزینه‌ها برای رژیم غذایی سالم

اگر می‌خواهید برای پیشگیری از سرطان برنامه غذایی مناسب داشته باشید، یکی از مهمترین موارد آن، جایگزین کردن تدریجی مواد غذایی گیاهی به جای گوشت است، به طوری که بخش عده رژیم غذایی از مواد گیاهی تشکیل شود. ضمناً موارد ذیل را باید مورد توجه قرار داد.

- ۱- نتایج مطالعات نشان می‌دهد نوشیدنی‌های الکلی باعث بروز برخی از انواع سرطان می‌شوند. از مصرف آنها جداً خودداری کنید.
- ۲- مصرف بیش از حد نمک می‌تواند موجب سرطان عده شود. متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه کمتر از ۶ گرم نمک معادل $\frac{1}{4}$ گرم سدیم (دو قاشق چایخوری نمک) مصرف کنید. تا حد امکان از مصرف غذاهای شور اجتناب کنید. غذاهای فرآوری شده بیش از ۸۰ درصد نمک رژیم غذایی ما را تشکیل می‌دهند. توجه داشته باشید که برخی از غذاها علی رغم اینکه طعم شوری ندارند ولی حاوی نمک بالایی هستند که از آن جمله می‌توان به غلات، صبحانه، نان، غذاهای آماده، پیتزه، گوشت‌های فرآوری شده (همبرگر، سوسیس)، سوپ‌های آماده، سبزی‌مینی سرخ شده و سس‌ها اشاره نمود.

جالب است بدانید که حتی غذاهای شیرین مانند بیسکویت‌ها هم حاوی مقدار زیای نمک هستند.

چه باید کرد؟

با یک محاسبه سرانگشتی بهتر است دو سوم یا بیشتر بشقاب را با سبزیجات، میوه‌ها، غلات و حبوبات کامل و یک سوم یا کمتر از آن را با غذاهای حیوانی پر کنید.

حتی بهتر است که بشقاب خود را به دو واحد سبزیجات و یک واحد غلات کامل تقسیم کنید به دنبال طرز تهیه خوراک‌ها و خورشت‌هایی باشید که دو سوم آن از سبزیجات، غلات کامل و حبوبات و مقدار کمی گوشت، برای طعم‌دار کردن آن استفاده می‌شود.

سبزیها و میوه‌ها

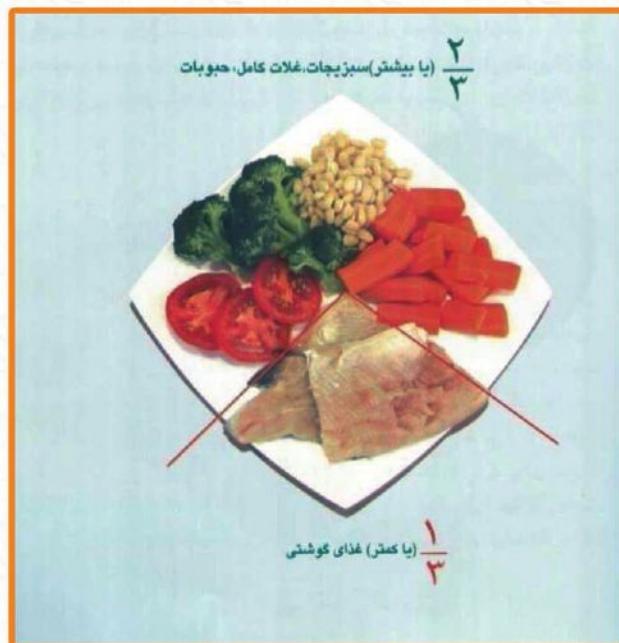
برای اطمینان از وجود مواد مغذی گیاهی (فیتو کمیکال‌ها) در رژیم غذایی، انواع سبزیها و میوه‌ها با رنگهای متنوع مانند سبز، قرمز، بنفش، نارنجی، سفید و زرد را انتخاب کنید. چرا سعی نمی‌کنید که در بشقاباتان، رنگین‌کمانی از رنگها به وجود بیاورید؟

غلات کامل

برای دریافت بیشتر غلات کامل به جای سبزی‌مینی یا برنج سفید از برنج قهوه‌ای، بلغور یا ماکارونی سبوس‌دار استفاده کنید. اگر همراه غذا یتان نان مصرف می‌کنید نانهایی را انتخاب کنید که از آرد سبوس‌دار تهیه شده باشد. یک انتخاب خوب برای صبحانه می‌تواند فرنی تهیه شده با آرد سبوس‌دار، بدون افزودن شکر یا نمک باشد.

حبوبات

می‌توانید انواع لوبیا مانند لوبیا قرمز، سبز، چیتی و چشم بلبلی استفاده کنید. کنسرو لوبیای بدون نمک را انتخاب کنید و یا قبل از مصرف کنسرو آن را آب کشی کنید تا نمک آن کمتر شود، انواع لوبیا و عدس را می‌توانید ساده یا همراه با مقداری آبلیمو یا سرکه مصرف کنید. سالادها و سوپ‌ها را با استفاده از لوبیا و عدس به همراه سبزیجات تهیه کنید.





ماکیان، ماهی و گوشت قرمز
 هنگامی که می‌خواهید انواع گوشت مانند ماکیان ماهی یا گوشت قرمز را در برنامه غذایی بگنجانید آنها را با میوه‌ها سبزیها غلات کامل و یا حبوبات مصرف کنید. برای تهیه ماهی و گوشت کم چرب ماکیان از سس سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید. تا حد ممکن مصرف گوشت گاو و گوسفند را به چند وعده در هفته محدود کنید. مصرف کل گوشت قرمز در یک هفته نباید بیشتر از ۵۰۰ گرم پخته و یا ۷۰۰/۷۵۰ گرم خام برای هر فرد باشد. سعی کنید فقط در مناسبتهای خاص گوشت‌های فرآوری شده مانند همبرگر کالباس و سوپسیس را مصرف کنید. شما می‌توانید برای گنجاندن غذاهای گیاهی در برنامه غذایی خود دستور تهیه آن را از کتاب آشپزی یا سایت‌های اینترنتی جستجو کنید. www.wcrf-uk.org



راهنمای ۲ : روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
 فعالیت بدنی منظم روزانه به دلیل محافظت بدن در برابر سرطان اهمیت زیادی دارد. بطور کلی هر گونه فعالیت بدنی حتی به مقدار کم مفید است ولی هرچه بیشتر باشد بهتر است. از دهه ۱۹۹۰ مطالعات علمی زیادی تأثیر فعالیت بدنی را در جلوگیری از سه نوع خاص سرطان شامل روده، سینه (در زنان یائسه) و رحم نشان داده‌اند فعالیت بدنی منظم ضمن حفظ وزن مناسب، تأثیر مستقیمی بر کاهش خطر سرطان دارد.

چگونه فعالیت بدنی خطر بروز سرطان را کاهش می‌دهد؟

فعالیت بدنی باعث کاهش میزان هورمونهای مؤثر در بروز سرطان سینه و رحم شده و با افزایش سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش بروز سرطان روده را کاهش می‌دهد. در قرن حاضر سبک زندگی کم تحرک رو به افزایش است. در گذشته کار در کارخانه‌ها، پختن و تمیز کردن نیاز به تحرک بیشتری نسبت به امروز داشت. امروزه در ابتدای قرن بیست و یکم، بسیاری از افراد شغل‌های کم تحرک (نشستنی) دارند و نشستن جلوی تلویزیون یا صفحه کامپیوتر، فعالیتی متداول در اوقات فراغت است. و کم تحرکی باعث افزایش میزان سرطان و سایر بیماریهای مزمن در جامعه شده است.

فعالیت بدنی چیست؟

به هر حرکتی که ماهیچه‌ها را فعال می‌کند فعالیت بدنی گفته می‌شود. برای توصیف شدن فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط و شدید. جدول صفحه بعد نمونه‌هایی از فعالیت بدنی را در سطوح مختلف نشان می‌دهد. هنگام انجام کارهای سنگین، تنفس سخت‌تر می‌شود و نمی‌توان به راحتی صحبت کرد که این یکی از راههای تشخیص شدت فعالیت بدنی است. در هنگام فعالیت بدنی متوسط صحبت می‌کنید ولی قادر به آواز خواندن نیستید در فعالیت‌های بدنی شدید با عبارات کوتاه صحبت می‌کنید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.

شدت سطوح مختلف فعالیت بدنی

سبک: آرام راه رفتن، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل (گردگیری)

متوسط: تند راه رفتن، دوچرخه سواری تفریحی، رقصیدن، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با سرعت متوسط (دوچرخه ورزشی، ماشین پارو زنی) گلف، یوگا و تای چی

شدید: دویدن، تنیس (انفرادی)، ورزشهای هوایی (ایروبیک) دوچرخه سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، رقصیدن (باله، رقص تند)، ژیمناستیک، پرش و استفاده از انواع وسایل ورزشی با سرعت شدید (دوچرخه ورزشی، ماشین پاروزنی)

هدف از فعالیت بدنی چیست؟

نتایج حاصله از مطالعات مروری در مورد فعالیت بدنی و سرطان در سه هدف زیر خلاصه می‌شود:

- ۱- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.
- ۲- با افزایش قدرت بدنی، روزانه حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید.



۳- عادتهاي کم تحرک مثل تماشاي تلویزیون را محدود کنید.
مطالعات علمی نشان می دهد که ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در روز خطر سرطان روده را کاهش می دهد. به خاطر داشته باشید که انجام هر فعالیتی سودمند است. هنگامی که به این مقدار فعالیت عادت کردید با افزایش زمان و شدت فعالیت، از فواید بیشتری بهره مند می شوید.
عادتهاي بدون تحرک مانند نشستن یا دراز کشیدن، احتمال اضافه وزنی، چاقی و سرطان را افزایش می دهد.

چه مقدار کالری در فعالیت‌های مختلف مصرف می‌شود؟

برای جلوگیری از افزایش وزن باید بین انرژی (کالری) دریافتی و مصرفی تعادل برقرار شود که بهترین راه، انجام فعالیت بدنی است. انواع فعالیت بدنی باعث سوزاندن کالری می‌شوند. مقدار کل انرژی مصرفی یک فرد، ترکیبی از زمان و شدت فعالیت بدنی است. مقدار انرژی مصرفی در ۲۰ دقیقه فعالیت شدید با یک ساعت فعالیت سبک برابر است.
اگر مراقب وزن خود هستید دانستن مقدار تقریبی کالری مصرفی در هر فعالیت بدنی مفید است.

چه باید کرد؟

سعی کنید برای افزایش پیاده روی روزانه، این توصیه‌ها را به کار ببرید:
بعد از ناهار با یک دوست به پیاده روی بروید.
به مدت ۳۰ دقیقه در روز و یا دوبار به مدت ۱۵ دقیقه در صبح و عصر پیاده روی کنید.
اگر اتومبیل شخصی دارید قبل از رسیدن به مقصد پارک کرده و بقیه مسیر را پیاده بروید.
اگر از وسیله نقلیه عمومی استفاده می‌کنید یک ایستگاه قبل از مقصد از اتوبوس یا مترو پیاده شوید.
به جای پله برقی یا آسانسور از پله‌ها استفاده کنید.
شاید لازم باشد برای انجام این فعالیت‌ها ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زودتر از خانه خارج شوید. هدف افزایش طول عمر همراه با سلامتی است. پس چرا هشدارها را جدی نمی‌گیرید. سعی کنید آخر هفته فعالیت بدنی بیشتری با خانواده یا دوستان داشته باشید و حتی برای رفتن به موزه‌ها و مغازه‌های اطراف منزل پیاده روی را انتخاب کنید.

چرا کارهای منزل را به عنوان یک فرصت برای فعالیت بدنی انتخاب نمی‌کنید؟

فعالیت‌های اشاره شده در زیر را به طور جدی تر و شدیدتر انجام دهید تا بخشی از فعالیت بدنی روزانه ۳۰ دقیقه‌ای محسوب شود:

- گلکاری با غبانی و چمن‌زنی
- شستن دیوارهای حمام و دستشویی
- شستن ماشین
- جاروبرقی کشیدن
- تی کشیدن کف اتاق

برای فعالیت‌های بدنی شدید، بهترین انتخاب ورزشهایی است که شما از انجام آن لذت می‌برید به عنوان مثال ورزش در آب یا شنا یک انتخاب عالی برای فعالیت بدنی است این ورزشها حداقل فشار را به مفاصل وارد می‌کنند و برای انعطاف پذیری عالی هستند.
اگر به ورزشهای گروهی علاقمندید در تیم فوتبال بسکتبال و بولینگ عضو شوید. در بسیاری از مناطق باشگاههای ورزشی محلی وجود دارد که عضویت در این باشگاهها راه خوبی برای فعال بودن و ملاقات با افراد جدید است.

دستیابی به فعالیت بدنی مناسب:

هدف اصلی فعالیت بدنی به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز است و توجه داشته باشید که حتی فعالیت بدنی کم بهتر از هیچگونه فعالیتی است. هر روز که فعالیت بدنی بیشتری دارید به کاهش خطر سرطان بیشتر کمک کرده‌اید.



راهنما ۳ : دستیابی به وزن مطلوب در طول عمر

شواهد موجود حاکی از آن است که چربی اضافی بدن، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. بیش از ۷۵ درصد از بزرگسالان کشور اضافه وزن دارند. و این در حالیست که پژوهشگران ثابت کرده‌اند که افزایش چربی بدن یکی از عوامل خطر سرطان‌ها بخصوص روده، سینه (در زنان یائسه)، مری، پانکراس، رحم، کلیه و احتمالاً مثانه است.

دانشمندان معتقدند که برای ارتباط بین چاقی، اضافه وزن و سرطان دلایل وجود دارد. یکی از آنها ارتباط بین افزایش چربی و عدم تعادل هورمونی است. تحقیقات نشان داده‌اند که سلولهای چربی هورمون استروژن ترشح می‌کنند که باعث افزایش خطر سرطان سینه می‌شود همچنین تجمع چربی در اطراف شکم با تحریک هورمون رشد با بروز خطر سرطان ارتباط دارد.

نتایج مطالعات درباره کنترل وزن چیست؟

حفظ وزن مناسب در طول زندگی یکی از مهمترین راههای محافظت در برابر سرطان و سایر بیماریهای مزمن است. نتایج مطالعات مختلف موارد زیر را به عنوان بهترین راه برای کنترل وزن توصیه کرده‌اند:

- ۱- پرهیز از مصرف نوشیدنیهای شیرین و محدود کردن مصرف غذاهای پرانرژی
- ۲- افزایش فعالیت بدنی

وزن مناسب چیست؟

به منظور پیشگیری از سرطان، هدف اصلی باید بر کاهش وزن متمرکز شود. محققان ذکر کرده‌اند که با دو روش می‌توان بی برد که چطور وزن بدن، ما را در معرض خطر سرطان و بیماریهای مزمن قرار می‌دهد:

اولین روش نمایه توده بدنی است که چربی بدن را بر اساس وزن و قد در بزرگسالان بیان می‌کند. این نمودار برای زنان و مردان کاربرد دارد ولی ممکن است برای کودکان، ورزشکاران، سالمندان، زنان باردار و بزرگسالان کوتاهتر از ۱۵۰ سانتی‌متر دقت کافی نداشته باشد. برای استفاده از این نمودار وزن خود را در ستون عمودی نمودار پیدا کرده و قد را در پایین آن علامت می‌زنیم. سپس این مقادیر را امتداد داده تا جایی که هم‌دیگر را قطع کنند مقداری که مشاهده می‌شود نمایه توده بدن است. روش دیگر برای ارزیابی خطر افزایش چربی بدن، اندازه‌گیری دور کمر است. ذخیره چربی در اطراف شکم نسبت به قسمتهای دیگر بدن خطر بیشتری دارد. دور کمر برابر یا بزرگ‌تر از ۸۰ سانتی‌متر در زنان و ۹۴ سانتی‌متر در مردان نشان‌دهنده افزایش خطر است.

ادامه دارد....

منبع: کتاب راهنمای پیشگیری‌های سرطان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت دفتر بهبود تغذیه جامعه

پایان بخش سلامت



مناسبات در فصل پاییز

۱ مهر (۹ ذیحجه) روز عرفه

نهم ذیحجه را روز عَرْفَه گویند. این روز از روزهای مهم برای مسلمانان و از جمله شیعیان است. روزی است که حق تعالی بندگان خویش را به عبادت و طاعت خود فراخوانده و سفره های جود و احسان خود را برای ایشان گسترانیده و شیطان در این روز خوار و حقیرتر و رانده تر، و در خشمناک ترین اوقات خواهد بود، و روایت شده که حضرت امام زین العابدین علیه السلام در روز عرفه صدای سائلی را که از مردم کمک می نمود شنید، و به او فرمود: وای بر تو آیا در چنین روزی از غیر خدا سوال می کنی؟



۲ مهر (۱۰ ذیحجه) عید سعید قربان

عید قربان جلوه گاه تعبد و تسلیم ابراهیمیان حنیف است، و فصل قرب مسلمانان به خداوند، در سایه عبودیت.

عید قربان فصل قربانی کردن عزیزها در آستان «عزیزترین» یعنی خداست. عید قربان مجرای فیض الهی و بهانه عنایت رحمانی به بندگان مؤمن و مطیع است. و هر کس بتواند رضای خویش را فدای رضای حق کند، از خواسته دل در راه خواسته خدا چشم بپوشد، و از داشته ها و خواسته ها بگذرد، به مرز عبودیت می رسد.

«قربانی» وسیله قرب به خداست و عید قربان روز تقرّب به پروردگار است. روز رها شدن از تعلقات قربانی کردن تمیّات در پیش پای اراده الهی است.

روز عید قربان امسال چه اتفاق غیر متعارفی افتاد؟

عموما زائران از ساعت ۸ صبح آرام با هدایت پلیس - نیروهای پیشاہنگ - وارد خیابان ۲۰۴ شدند. از ابتدا ترافیک بود، اما روان. ساعت ۸ و ۳۰ دقیقه ترافیک سخت شد و ساعت ۸ و ۴۵ دقیقه ترافیک کاملاً قفل شد. ۵۰ کاروان ایرانی در وسط خیابان ۲۰۴ قرار گرفته بودند. امکان بازگشت نیست.

همه ساله پلیس چگونه ترافیک این خیابان را کنترل می کرد؟

هر سال پلیس در این موقع بخش ابتدایی خیابان ۲۰۴ را کنترل و زائران را به خیابان موازی یعنی سوق‌العرب هدایت کرده و سریعا خیابان ۲۱۵ را برای رفتن حاجاج به سوق‌العرب مهیا می کرد. اما امسال ۲۱۵ بسته ماند! مهmetر آنکه خروجی خیابان ۲۰۴ هم با قرار دادن ماشین پلیس تقریباً بسته شده بود!

ساعت ۹ صبح روز عید قربان

ساعت ۹ صبح است و دمای هوا ۴۷ درجه. خیابان ۲۰۴ از تقاطع ۲۲۳ تا تقاطع ۲۱۵ در حال پرس شدن هستند.

هنوز ورودی زائران با هدایت پلیس به خیابان ۲۰۴ ادامه دارد و مهmetر آنکه هنوز خیابان ۲۲۳ که منتهی به ۲۰۴ می شود زائران آفریقایی وارد می شوند. خیابان ۲۱۵ به سوق‌العرب نیز هنوز باز نشده. خروجی ۲۰۴ نیز ماشین با گارد پلیس راه را مسدود کرده است.

از ساعت ۹ امکان نفس کشیدن برای این تعداد حاجاج سخت و محال شده و آب‌های همراه زائران پایان یافته است.

در بخشی از این منطقه مخصوصاً افرادی که در وسط خیابان هستند، آرام‌آرام از هوش می‌روند، افرادی هم که در کناره خیابان هستند تلاش می‌کنند از فنس‌ها بالا رفته و خود را بالای خیمه‌ها برسانند، شاید بتوانند نفسی بکشند.

واقعه هولناک اتفاق افتاد

ساعت ۹:۳۰ دقیقه است. حاجاج سپیدپوش به خاطر خستگی بیش از حد، قفل شدن حرکت، تشنجی و دمای بالای هوا دیگر رمق که هیچ، نفسی هم ندارند؛ اکثر از هوش رفته‌اند و هم چون برگ درخت بر زمین می‌افتد.

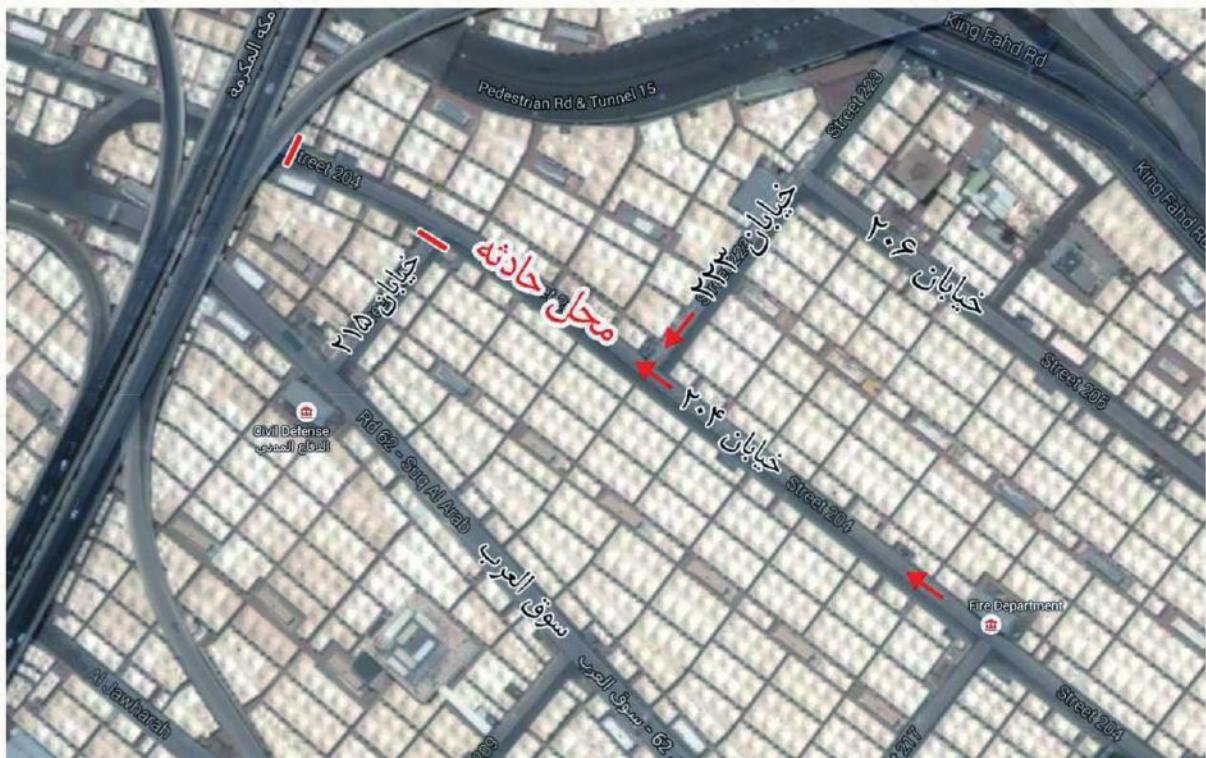


ساعت ۱۰ صبح است. اینوهی از زائران از هوش رفته و برخی نیز از دنیا رفته به طور متراکم بر زمین افتاده‌اند. بسیاری شهادتین را گفته و خود را به خدا سپرده‌اند. صدای "یاحسین" های زائران کم شده است، تشنگی امان را بریده و هر لحظه افرادی که از هوش رفته‌اند را به سوی مرگ می‌کشند.

جمعیتی که هنوز در ابتدای خیابان ۲۰۴ هستند، که بسیاری از آنان نیز ایرانی‌اند، سعی می‌کنند برگردند تا حادثه بدتر از این نشود. امکان حرکت نیست. عمق فاجعه وسط خیابان تنگ و طولانی ۲۰۴ مشخص نیست. هلیکوپتر بالای خیابان ۲۰۴ است. نمی‌دانم چرا آب‌پاشی برای تلطیف هوا صورت نمی‌پذیرد.

امداد، امداد، امداد...

در ابتدا زائرانی که نیم توانی در بدن دارند، تلاش برای نجات دیگران به خرج می‌دهند. صحنه‌های با شکوه از ایثار و انسانیت خلق می‌شود.



بالاخره ساعت ۱۱ صبح امدادگران داوطلب از حجاج کشورهای مختلف از جمله ایران با توجه به تراکم جمعیت خود را به حادثه‌دیدگان می‌رسانند و بسیاری از مجروحین را نجات می‌دهند.

ساعت ۱۲ صبح نیز گروهی از امدادگران سعودی به منطقه می‌رسند، اما کار اعزام مجروحین به بیمارستان‌ها به کندی پیش می‌رود.

منطقه امنیتی می‌شود.

ساعت ۱۳؛ تعداد نیروهای پلیس افزایش می‌یابد و منطقه امنیتی می‌شود. از ورود پزشکان و امدادگران کشورها جلوگیری می‌شود. هنوز مجروحان زیادی بر روی زمین هستند.

ساعت ۱۴؛ مجروحین به همراه جانبختگان و گاها بدون امداد در کانتینر قرار می‌گیرند. جو کاملاً امنیتی است.

ساعت ۱۷؛ هنوز برخی از اجساد مطهر بر روی زمین قرار دارند و ادامه آن.....



۷ مهر (۱۵ ذیحجه) ولادت حضرت امام علی النقی‌الهادی علیه السلام



۸ مهر، روز بزرگداشت مولوی

من غلام قمرم، غیر قمر هیچ مگو
 پیش من جز سخن شمع و شکر هیچ مگو
 سخن رنج مگو، جز سخن گنج مگو
 ور از این بی خبری رنج مبر، هیچ مگو
 دوش دیوانه شدم، عشق مرا دید و بگفت
 آمدم، نعره مزن، جامه مدر، هیچ مگو
 گفتم: ای عشق من از چیز دگر می ترسم
 گفت: آن چیز دگر نیست دگر، هیچ مگو
 من به گوش تو سخنهای نهان خواهم گفت
 سر بجنبان که بله، جز که به سر هیچ مگو
 قمری، جان صفتی در ره دل پیدا شد
 در ره دل چه لطیف است سفر هیچ مگو
 گفتم: ای دل چه مه است این؟ دل اشارت می کرد
 که نه اندازه توست این بگذر هیچ مگو
 گفتم: این روی فرشته سست عجب یا بشر است؟
 گفت: این غیر فرشته سست و بشر هیچ مگو
 گفتم: این چیست؟ بگو زیر و زیر خواهم شد
 گفت: می باش چنین زیرو زیر هیچ مگو
 ای نشسته در این خانه پر نقش و خیال
 خیز از این خانه برو، بخت ببر، هیچ مگو
 گفتم: ای دل پدری کن، نه که این وصف خداست؟
 گفت: این هست ولی جان پدر هیچ مگو
مولوی



۱۰ مهر (۱۸ ذیحجه) عید سعید غدیر خم



به مناسبت ۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ

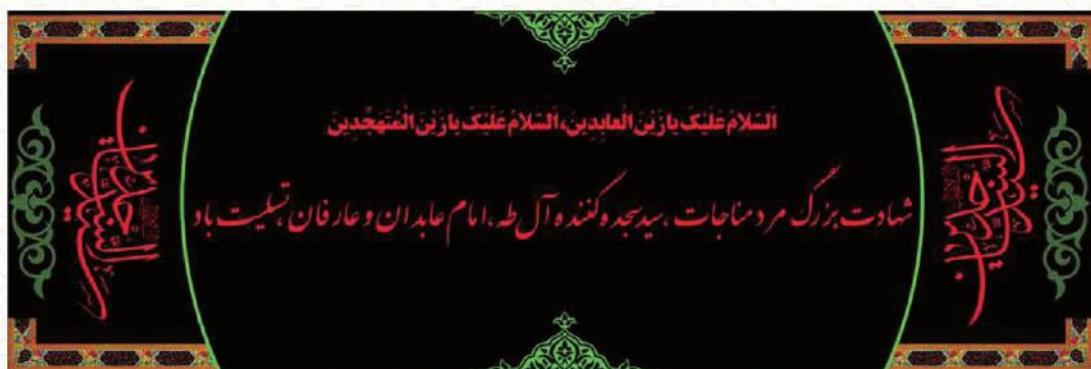
ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست
منزل آن مه عاشق کش عیار کجاست
شب تار است و ره وادی ایمن در پیش
آتش طور کجا موعد دیدار کجاست
هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
در خرابات بگویید که هشیار کجاست
آن کس است اهل بشارت که اشارت داند
نکته‌ها هست بسی محروم اسرار کجاست
هر سرموی مرا با تو هزاران کار است
ما کجاییم و ملامت گربی کار کجاست...



۱ و ۲ آبان (۹ و ۱۰ محرم) تاسوعاً و عاشورای حسینی



۴ آبان (۱۲ محرم): شهادت امام سجاد (ع)



۲۸ آبان (۷ صفر) ولادت امام موسی کاظم (ع)





۱۱ آذر (۲۰ صفر) اربعین حسینی



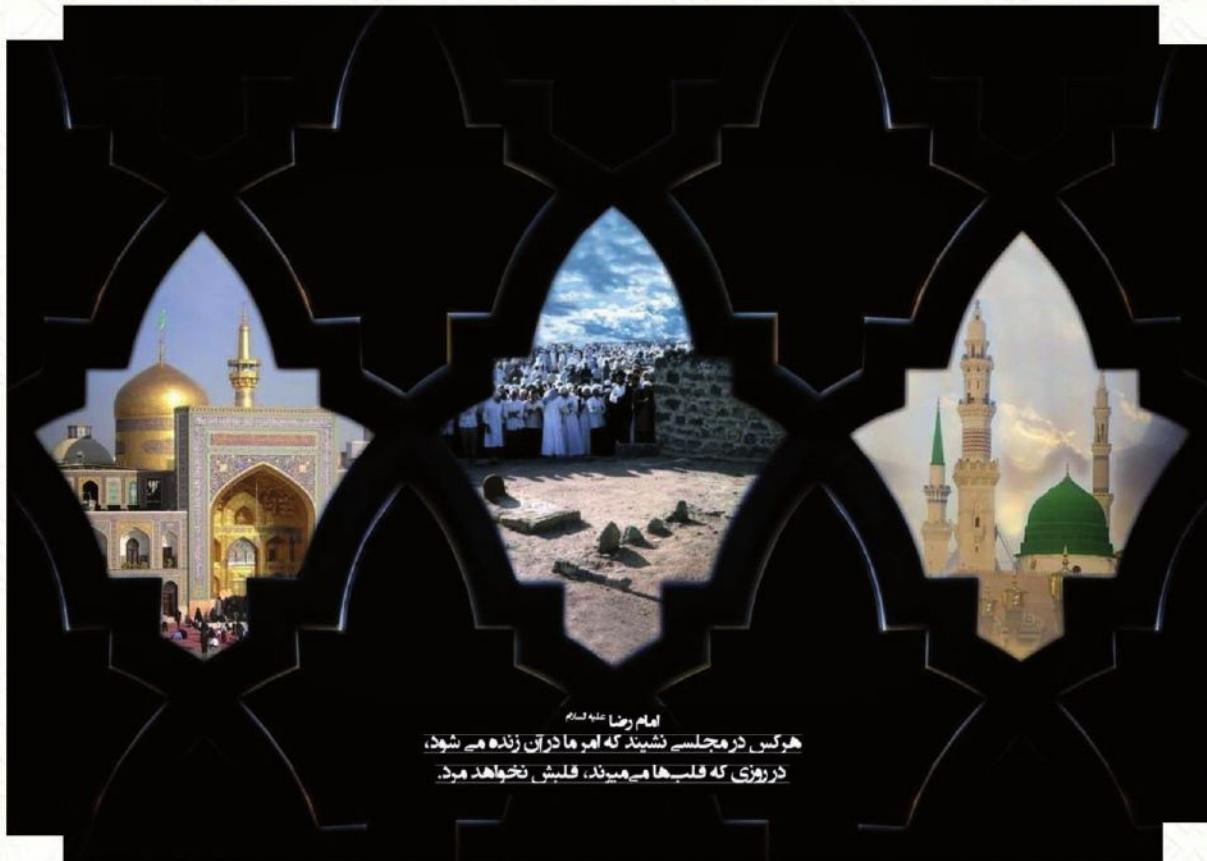
۱۶ آذر روز دانشجو

۱۶ آذر روز دانشجو کرامی باد





۱۹ آذر (۲۸ صفر) رحلت حضرت رسول اکرم (ص)، شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا (ع)



۲۹ آذر (۸ ربیع الاول) شهادت امام حسن عسکری (ع)





۱۳۹۰ آذر (نهم ربیع الاول) آغاز امامت امام زمان (عج)



نجوا با امام...

اگر روزی او را ببینم...

به او می گوییم چه زیبا مولا علی علیه السلام فرمود: (الانتظار اشد من الموت) انتظار شدیدتر از مرگ است.

ای عدل منتظر و ای حاضر ناظر، چشم‌ها به تو دوخته شده و منتظران حقیقت همچون شمعی تا صبح ظهرور در غم هجرانست می سوزند. چه سخت و گران است بمن اینکه ببینم همه خلق را و تو را نبینم: (عزیز علی ان اری الخلق ولا تری). هر آدینه که می رسد، دل بهانه تو را می گیرد و ما لبها را با (ندبه) و (کمیل) متبرک کرد و رو به دریای انتظار به انتظار طلوع آفتاب می نشینیم.

ای ساقی فرج چشمها آنقدر در فراق تو اشک ریخته و انتظار کشیده، دستها آنقدر طلب نور کرده و خالی مانده، دوشها آنقدر تازیانه سنگین اهانت را بر پیکره باورهای دینی تحمل کرده که دگر توان از کف داده. مولای من کجا هستی که دوستانت را عزت بخشی و دشمنات را ذلیل و خوار کنی: (این معز الاولیاء ومذل الاعداء). ای ساییان دلهای سوخته وای انتظار اشکهای به هم دوخته، عاشقانت هر جمیعه دیدگان خود را با اشک می آرایند و دلشان را نذر تو می کنند. هر صبح با مولایشان تجدید میثاق می کنند. کاروان دل را به غروب می بردند، زیان را به ذکر فرج مشغول می دارند و بر سجاده انتظار نشسته و انتظار بر دوش می کشند، تا شاید دعا یاشان مستجاب شود و معشوق گوشه چشمی به آنها بنماید.

ای تجدید کننده احکام تعطیل شده، وای طلب کننده خون شهید کربلا! / کجا هستی؟

بیا و دیدگان را با ظهورت مزین کن و دربای محبت را بر دل مشتاقان جاری کن. ای چشممه عدالت، طولانی بودن انتظارت ما را به خطای کشانده است، دیگر عصر جمیعه دلها نمی گیرد، چشمها نگاهشان را به رایگان می فروشنند. بازار معامله پایاپای قلبهای سکه‌ای در برابر قلبهای سپید بسیار داغ است.

چقدر مردم بر گردشان قلبهای سکه‌ای آویزان کرده‌اند؟ ای کاش می دانستم در کدامین سرزمین قرار داری: (لیت شعری، این استقرت بک النوى، بل ای ارض تقلک او ثری). ای بلندای نیکی، دوست دارم هر آدینه که میرسد، ندبه‌های زائرانت را دانه دانه در جام جمع کنم و از آن قلب بلوری بازمان و هنگام ظهورت با قلیبی بلوری به استقبالت بیایم. مولای من! کی می شود که تو ما را ببینی و ما تو را ببینیم و کی می شود که این گفته مصدق پیدا کند که: (متی ترانا و نراک).

هر جمیعه دوباره سلام، دوباره ندبه، دوباره حسرت و آه، انتظار، غروب، غریبی. دوباره زخم کهنه جدائیم عود می کند. امام را بریده است. خصمان درونی و بیرونی، روح را در زنجیر غفلت به بند کشیده‌اند. برای درمان دردم راه را به خطای رفتہام مرا دریاب یا صاحب الزمان. ای تمام آرزوی من! ای غائب غیبت نشین! توان سخن گفتن را از دست داده‌ام. از این غروب بی طلوع به ستوه آمدہ‌ام. ای مهریان! به معصیت و ناسپاسیم اعتراف می کنم. دستان نالمیدم را که در بند شیطان است، امید بخش وافق فکرم را به سمت عرفان و معرفت جهت ده. نادم و پشیمانم و با کوله‌باری از دلتگی زمانه که پشتم را خم کرده سر تعظیم فرود می آورم و ادای احترام می کنم. ای با شکوه! ای هستی شیعه! فریاد بی کسی هایم را بشنو. قلب شکسته‌ام را درمان کن، اگر چه بارها عهدشکنی کرده‌ام، اگر چه در کلاس درست همیشه غائب بوده‌ام، اگرچه پشت به اقیانوس محبت کرده‌ام، حال همچو برق خزانی که اسیر زمستان سرد و تاریک شده، با دستان خالی و پشتی خمیده در محضرت زانوی ادب خم کرده و به انتظار پاسخ در سکوتی مبهم به سر می برم تا اینکه جوابم را بدھی و باران رحمت را بر قلب محزونم بیاری.

اخبار دانشگاه

برگزاری کارگاه «تکنیک‌های اثربخشی دروس معارف اسلامی» توسط گروه معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی



گروه معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی در ۱۹ شهریور ماه سال جاری اقدام به برگزاری کارگاه «تکنیک‌های اثربخشی دروس معارف اسلامی» نمود. این کارگاه یک روزه با حضور استاد کرمی و ۳۴ نفر از اساتید دروس معارف اسلامی و به مدت ۸ ساعت برگزار گردید.

صحبت‌های آقای دکتر کرمی حول چهار محور مهارت‌ها و تکنیک‌های ایجاد علاقه و توجه به محتوای درس، مهارت‌ها و تکنیک‌های حذف موانع تاثیرگذاری، مهارت‌ها و تکنیک‌های ارائه محتوای درس و تکنیک‌های ویژه برای زمان‌های ویژه مطرح گردید و سپس کارگروه‌های تخصصی تشکیل گردید و در پایان نیز پس از ارائه‌ی گزارش هر یک از کارگروه‌ها استاد کرمی ضمن تشکر از ارائه‌ی پیشنهادهای مفید اساتید، به جمع بندی مباحث پرداختند.



گردهمایی دانشجویان جدیدالورود شاهد و ایثارگر با مسؤولین بنیاد شهید و امور ایثارگران منطقه ۲ اصفهان و مسؤولین دانشگاه



گردهمایی دانشجویان جدیدالورود شاهد و ایثارگر با مسؤولین بنیاد شهید و امور ایثارگران منطقه ۲ اصفهان و مسؤولین دانشگاه روز یکشنبه ۹۴/۷/۱۹ در اتاق کنفرانس برگزار گردید. آ

قای دکتر زعفرانی ریاست محترم دانشگاه، ضمن خیرمقدم به دانشجویان و معرفی مسؤولین به ایشان، صحبت‌هایی را در مورد فعالیت‌های دانشگاه برای این عزیزان بیان فرمودند. در ادامه‌ی جلسه آقای بهرامی‌پور، مسؤول ستاد شاهد و امور ایثارگران دانشگاه، پس از تشکر از حضور مسؤولین و دانشجویان، صحبت‌هایی را در مورد فعالیت‌های ستاد شاهد و امور ایثارگران دانشگاه بیان

کردند.

در ادامه‌ی جلسه نیز مسؤولین محترم بنیاد شهید و امور ایثارگران، پس از بیان توضیحاتی در زمینه‌ی آئین‌نامه‌های مربوط به دانشجویان شاهد و ایثارگر، به پرسش‌های مطرح شده توسط دانشجویان پاسخ دادند.



برگزاری یازدهمین جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین کانون بسیج اساتید دانشگاه شیخ بهائی

یازدهمین جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین کانون بسیج اساتید دانشگاه شیخ بهائی، در ۲۷ مهر ماه و همزمان با ایام سوگواری حضرت اباعبدالله-الحسین(ع) در مسجد حضرت علی بن ابی طالب(ع) بهارستان برگزار گردید. در این جلسه پس از بیان صحبت‌هایی در مورد نقش والای قیام امام حسین(ع) در شکل‌گیری انقلاب اسلامی ایران، به برخی از پیام‌های عاشورا اشاره گردید. در پایان جلسه نیز اساتید حاضر به عنزاداری حضرت اباعبداللهالحسین(ع) پرداختند.

برگزاری سومین جلسه‌ی شورای کانون بسیج اساتید دانشگاه

جلسه‌ی شورای کانون بسیج اساتید دانشگاه، روز چهارشنبه ۹۴/۷/۲۹، با حضور مدیر و معاونین کانون بسیج اساتید، در اتاق کنفرانس برگزار گردید.



در ابتدای جلسه، آقای بهرامی‌پور مدیر کانون بسیج اساتید دانشگاه، ضمن تسلیت ایام سوگواری حضرت اباعبدالله-الحسین(ع) و تشکر از اساتید جهت حضور در جلسه، ضرورت برگزاری جلسات شورای کانون در هر فصل را طبق دستورالعمل ارائه شده توسط بسیج اساتید استان یادآور شدند.

در ادامه‌ی جلسه، توضیحاتی در مورد تشکیل حلقه‌های علمی داده شد و آقای بهرامی‌پور از اساتید درخواست کردند فعالیت بیشتری در تشکیل این حلقه‌ها داشته باشند. سپس آقای بهرامی‌پور از هر یک از معاونین خواستند گزارش فعالیت‌های خود را در حوزه‌های مربوط به خود ارائه دهند. در پایان جلسه نیز راهکارهای جذب اساتید به کانون بسیج اساتید دانشگاه بررسی شد.

راهپیمایی ۱۳ آبان

مراسم راس ساعت ۹/۳۰ در میدان ولی عصر آغاز گردید. در این مراسم که امام جمعه بهارستان و جمعی از روحانیون حضور داشتند حجه‌الاسلام مظاہری پیرامون عدم موفقیت استکبارجهانی در مواجهه با انقلاب اسلامی ایران سخنانی ایراد کرد. پس از سخنرانی گروه سرود دانش آموزان اجرا داشت. در این مراسم معاونت محترم فرهنگی و دانشجویی دانشگاه و نیز تعدادی از اساتید بسیجی دانشگاه و نیز دانشجویان بسیجی با حمل پلاکات شرکت کردند. مراسم ساعت ۱۱ پس از اجرای سرود توسط دانش آموزان پایان یافت.



برگزاری جشن غدیر در ۱۳ مهر و حضور دانشجویان و مسئولین دانشگاه در مراسم عزاداری حادثه دیدگان فاجعه منا



به مناسبت عید ولایت، بسیج دانشجویی شهید همت دانشگاه روز ۱۳ مهر موسومی در تالار شیخ بهائی با حضور دانشجویان و مسئولین دانشگاه برگزار نمود، فضای این جلسه که از چند روز قبل برنامه‌ریزی و اعلام شده بود به مناسبت حادثه ناگهانی منا غمبار و اندوهگین گردید، دکتر خاتون‌آبادی و حجه الاسلام صغیرا پیرامون غدیر و نیز حادثه مذکور ایراد سخن کردند، و با توجه به تأکید ویژه مقام معظم رهبری بر توجه به حادثه برخی از برنامه‌های مراسم لغو گردیده و یاد شهدای منا گرامی داشته شد، در این مراسم نیز از محمد رضا صالحی دانشجوی مهندسی فناوری اطلاعات که در مسابقه برنامه نویسی ماراتن تلفن همراه در دانشگاه صنعتی شریف مقام سوم را کسب کرده بود و نیز از احسان غلامی دانشجوی مهندسی صنایع که در مسابقات ملی اذان به مرحله نهایی راه یافته بود تجلیل گشته لوح تقدير داده شد، بعد از اتمام مراسم جمعی از حاضرین، در جلسه بزرگداشت شهدای منا در مسجد امام علی ابن ابیطالب(ع) شرکت نمودند.





یازدهمین نمایشگاه پژوهش و فناوری

یازدهمین نمایشگاه پژوهش و فناوری در استان اصفهان با شعار پژوهش و فناوری، عزم ملی و رویکرد جهانی از ۱۵ تا ۱۸ آذر ماه در محل نمایشگاه‌های بین المللی استان اصفهان دایر شد.

در این نمایشگاه دانشگاه شیخ بهائی با همکاری گروه مهندسی شهرسازی مقالات علمی و پژوهشی و نیز برخی از پایان نامه‌های اساتید و دانشجویان را در غرفه مربوطه به نمایش گذاشت و مورد استقبال قرار گرفت.



Jame' of Sheikh Bahaei

Internal Magazine of Sheikh Bahaei University, December 2015

