



جامع شیخ بهائی





**کسانی که نسبت به مسائل فرهنگی حساسیت داشته باشند، متوجه
مسأله تهاجم فرهنگی خواهند شد.**

امام خامنه ای



بسم الله الرحمن الرحيم

صفحه	عنوان
۳	پیام وحی
۴	کلام معصوم (ع)
۵	روز شیخ بهایی، روز معمار
۸	شیخ ما گفت
۹	تاثیر فعالیت بدنی بر کنترل فشار خون
۱۱	بخش ویژه نماز
۱۸	این چنین آورده‌اند
۲۰	دانش خویشتن
۲۲	بخش سلامت - ۱۱ غذای سرشار از ویتامین B۱۲
۲۵	بسیج اطلاع‌رسانی روز ملی جمعیت در سال ۱۳۹۵
۲۶	مناسبت‌ها در فصل بهار
۳۹	اخبار دانشگاه

فهرست مطالب

عنوان مجله:

جامع شیخ بهایی

(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهایی)

بهار ۹۵

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر سید محمود خاتون‌آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی

طراحی جلد: حسین توکل

صفحه آرای و مونتاژ: فهیمه موسوی

نگارش، بررسی و نظارت: شورای سردبیری

رایانامه مجله:

Jshbu۱۳۹۲@gmail.com

jshbu@shbu.ac.ir

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می باشد



پیام وحی

مریم کاظمی *

«و من یتق الله يجعل له من أمره يسرا»^۱

«هر کس تقوای الهی را پیشه‌ی خود سازد خداوند کار را برای او آسان می‌گرداند».

کمتر موضوعی را می‌توان یافت که همانند تقوا مورد تأکید خداوند قرار گرفته باشد و در روایات و آیات متعدد آثار آن ذکر شود؛ که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به گشایش امور و وسعت روزی انسان آن هم از راهی که گمان نمی‌برد اشاره کرد. «و من یتق الله یخرج له مخرجاً و یرزقه من حیث لا یحتسب» «کسی که تقوای الهی را پیشه‌ی خود سازد خداوند راه خارج شدن از مشکلات را برای او قرار می‌دهد و از جایی که گمان ندارد به او روزی می‌دهد».^۲

چرا که، تقوا بر حسب لغت، مطلق صیانت و نگهداری هر چیزی از هر امر ناپسند را شامل می‌شود، خواه ناپسند بودن آن شرعی باشد یا عرفی. به این جهت حضرت علی (علیه‌السلام) نیز در شرح این آیه‌ی الهی تقوا را مایه‌ی گشایش و نجات از فتنه‌ها و نوری در تاریکی‌ها معرفی کرده است و در بدرقه‌ی قهرمان دیار ربذه می‌فرماید: «ای ابوذر! ... اگر آسمان‌ها و زمین‌ها نسبت به کسی به هم بسته شوند ولی او تقوا پیشه کند، خداوند برای وی گشایش ایجاد می‌کند».^۳

در بیانی دیگر نیز آثار تقوا را این‌گونه برشمرده‌اند: «آن کسی که تقوا پیشه کند مشکلات - هر چند که به او روی آورده باشد - از وی دور می‌گردد، تلخی‌ها برایش شیرین می‌شود، امواج انباشته و متراکم بلاها و تنگناها برایش گشوده می‌شود، سختی‌ها و مشکلات برای وی آسان می‌گردد، باران کرامت، بعد از بازایستادن، بر او می‌بارد، رحمت رویگردان شده به او روی آورد، چشمه‌های نعمت پس از فرونشستن بر او جاری شود، باران برکت پس از کم شدن به فراوانی بر او بارد».^۴

البته انسان متقی باید وظایف خود را برابر مجاری طبیعی و عادی طی کند، لیکن اعتماد و اتکای او به غیب بیشتر از شهادت باشد و توجه داشته باشد که خداوند به شخص متقی از راه‌هایی که امیدوار نیست روزی می‌رساند. به این جهت در وصایای لقمان حکیم به فرزندش نیز، دنیا به دریایی عمیق شبیه شده که عوالم بسیاری را به کام خویش کشیده است و انسان برای نجات از آن چاره‌ای جز استفاده از کشتی تقوا ندارد.^۵ بنابراین تقوا، عصاره و خلاصه‌ی تمام فضایل و پرهیز از هر گونه رذیلت است.^۶

* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهایی

۱- طلاق، آیه ۴.

۲- همان، آیه‌های ۲ و ۳.

۳- نهج‌البلاغه، خطبه ۱۳۰.

۴- همان، خطبه ۱۹۸.

۵- مجلسی، محمدتقی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۱۹.

۶- جوادی آملی، نشانه‌های پروا پیشگی، نشر هاجر، قم، ص ۴۱.



کلام معصوم

مریم کاظمی *

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله):

«إِنَّ اللَّهَ يَطَاعُ بِالْعِلْمِ وَ يُعْبَدُ بِالْعِلْمِ وَ خَيْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَعَ الْعِلْمِ وَ شَرُّ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ مَعَ الْجَهْلِ»

«اطاعت از فرمان الهی و پرستش ذات اقدس او بر اثر علم آموزی است، خیر دنیا و آخرت در پرتو علم به دست می آید و شر دنیا و آخرت از جهل و نادانی دامنگیر انسان می شود.»^۱

درک کردن و فهمیدن حقیقت و اساس چیزی را علم گویند. در واقع منظور از علم، هر گونه دانشی است که در سعادت و سرنوشت انسان اثر دارد. مقام علم از شهادت، که در اسلام، والاترین مقام است، بالاتر است.

در حدیثی دیگر از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می خوانیم: «عالم یک درجه از شهید بالاتر است و شهید یک درجه از عابد و برتری عالم بر سایر مردم مانند برتری من بر کوچک ترین آن هاست.»^۲

در کلام الهی نیز دانشمندان واقعی در ردیف فرشتگان قرار گرفته اند و این خود امتیاز دانشمندان را بر دیگران اعلام می کند.^۳ به خصوص که از ویژگی های علم آن است که هر چه انسان بیاموزد باز هم می تواند بر آن بیفزاید، و دیگر آن که آموختن، نیاز فطری انسان است. به این جهت در بینش اسلامی و در آیات و روایات هم به تحصیل علم سفارش بسیار شده است و علم و دانش در روایات، نور، حیات دل، رهبر و راهنما، چراغ عقل، زینت اغنیاء، زیبایی فقر و برترین ثروت ها معرفی شده است. آن گونه که پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «علما و دانشمندان چراغ های اهل زمین و جانشینان پیامبران و وارثان من و وارثان همه ی انبیاء می باشند.»^۴

در برابر، محرومیت از آموختن و باقی ماندن در جهل و نادانی بسیار مذموم است. تا آن جا که مولای متقیان امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرماید: «هر گاه خدا بخواهد بنده ای را خوار کند دست او را از دانش کوتاه می کند.»^۵

به این جهت در شریعت الهی انسان مکلف است که تحصیل علم کند و سپس طبق آگاهی خویش عمل و فعالیت کند. اما باید در نظر داشت که وقتی دانش برای طلب علم مفید است که بتواند در جای خود استفاده کند و علم اثر خود را ببخشد؛ از طرف دیگر از آن جا که انسان ها مأمور به عبادت خدایند و باید فقط او را پرستش کنند، علم آنان در صورتی مفید است که نتیجه اش عبادت خدا و انجام دادن کارهای خیر باشد، زیرا «أَتَمَّا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ» «از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان از او می ترسند.»^۶

* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهایی

۱- مجلسی، محمباقر، بحار الانوار، ج ۱، ص ۶۴

۲- طبرسی، مجمع البیان، ج ۹، ص ۲۵۳.

۳- آل عمران، آیه ۱۸.

۴- میزان الحکمة، ج ۶، ص ۴۵۵.

۵- نهج البلاغه، حکمت ۲۸۸.

۶- فاطر، آیه ۲۸.



به نام یگانه معمار هستی

روز شیخ بهائی - روز معمار

مرتضی جعفری فشارکی*

سالروز تولد حکیم، عارف و دانشمند بزرگ شیخ بهاءالدین محمد عاملی معروف به شیخ بهائی که در علوم و فنون، فقه و ریاضی و فیزیک و شیمی و ادبیات و نجوم و معماری و شهرسازی سرآمد زمان خود بلکه همه دوران تاریخ محسوب می‌شود، بدلیل تبخّر و خلاقیت وی که در شهرسازی و طراحی شهری، شهر هندسی پایتخت صفویان (اصفهان) و شهر شطرنجی نجف آباد و در معماری ساخت حمام معروف شیخ بهایی و شاخص آفتابی واقع در مسجد امام و منارجنبان اصفهان و... را به وی نسبت داده‌اند، این روز خجسته، روز معمار نامگذاری شده است. از طرفی به مناسبت شروع اولین دوره آموزش کارشناسی معماری در دانشگاه شیخ بهائی ضمن عرض تبریک روز شیخ بهائی و روز معمار به هیئت محترم مؤسس دانشگاه شیخ بهائی و مدیران و مسئولان این دانشگاه، معرفی رشته معماری، به لحاظ آموزش دانشگاهی و حرفه‌ای، لازم به نظر می‌رسد. از این رو به شرح مختصری در این مورد خواهیم پرداخت.

معماری چیست و معمار کیست؟

معماری عبارتست از خلق فضا، آنچنانکه انسانها بتوانند در آن فضا احساس راحتی و آرامش نمایند. یک بنا شامل دو قسمت است:

۱- کالبد بنا که به آن ساختمان گویند.

۲- فضا که روح و جان بنا را تشکیل می‌دهد و به آن معماری گویند.

اگر به آثار ماندگار گذشتگان دقت کنیم متوجه می‌شویم که کلیه هنرهای تجسمی و هنرهای مستظرفه در معماری تجلی می‌کنند، هنرهایی مانند مجسمه‌سازی، نقاشی و نگارگری، گچبری، خط، کاشیکاری، چوب و ... در کتاب هنر چیست (اثر لئوتولستوی) که عقاید و تعاریف صاحب‌نظران مطرح دنیا درباره هنر، در آن گردآوری شده است! بسیاری، هنر نقاشی را مادر هنرهای تجسمی دانسته و تعداد کثیری معماری را. بنابراین معمار، باید دارای قریحه و استعداد هنری و خلاقه باشد.

از آنجا که رشته معماری در عین تخصصی بودن، به دلیل ارتباط با علوم و هنرهای دیگر به نوعی میان رشته‌ای به حساب می‌آید، لذا معمار باید جامع ابعاد بوده و به عبارت دیگر در زمینه‌های مختلف علمی و هنری انسانی مطلع و نسبت به عمده زیرمجموعه‌های هنرها و علوم، تاریخ، حتی فلسفه و حکمت آگاهی داشته باشد.

درباره رشته معماری

در سرفصل ارائه شده مصوب شورای عالی برنامه ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری، ساختار جدید رشته معماری که به صورت کارشناسی و کارشناسی ارشد ناپیوسته درآمده است، هدف تربیت معمارانی با کارایی‌های عمومی حرفه‌ای است و در برنامه‌ریزی این دوره نکاتی چند مورد توجه بوده است:

* - عضو هیئت علمی گروه شهرسازی و معماری دانشگاه شیخ بهائی



- ۱- گذراندن دروس پیش‌نیاز دانشگاهی در حدی که دانشگاهها تعیین می‌کنند و توصیه می‌شود که حتی‌المقدور این دروس در نیمسال اول ارائه شود. این دروس همه ساله برای جبران عدم آمادگی پذیرفته‌شدگان دوره که ناشی از نارسایی آموزشهای هنری و فنی پیش از دانشگاه و سازوکارهای گزینش سراسری است، ضروری است.
 - ۲- محورهای اصلی این دروس پیش‌نیاز، تقویت تخیل، تجسم فضایی و مهارتهای بیانی و پی‌ریزی و تقویت قدرت خلاقیت و اعتماد به نفس است، این محورها در غالب سه درس کارگاهی، درک بیان محیط، هندسه کاربردی، مصالح و ساخت، ساماندهی شده‌اند.
 - ۳- در کارگاه درک و بیان محیط علاوه بر تمرین طراحی با دست آزاد که به تعبیری تمرین نگاه کردن و درک محیط و نیز هماهنگی چشم و دست و ذهن است، جلسات بحث و گفتگوی آزاد نیز برگزار می‌شود که در آنها، با روشی فطری و فارغ از جنبه‌های علمی اطلاعاتی، مشاهده برداشت و فهم محیط با نگاهی معنایاب دنبال می‌شود. هدف این جلسات، آشنا ساختن دانشجویان با کلیت آن چیزی است که همه دانش‌ها و مهارتهایی که بعداً می‌آموزند در جهت طراحی، ساماندهی و معنی دادن به آن باید به کار آیند.
 - ۴- دروس و کارگاههای فوق با دو درس بیان معماری ۲۱، یک درس هندسه کاربردی و مناظر و مرایا و دو کارگاه مقدمات طراحی معماری ۲۱ دنبال می‌شود و این مجموعه دانشجو را به آستانه توان طراحی معماری هدایت می‌کند.
 - ۵- سلسله تمرینات کوتاه مدت ارائه شده در دو کارگاه مقدمات طراحی معماری، دانشجو را با عوامل کالبدی و مفهومی معماری آشنا نموده، به فهم و تجربه نحوه تأثیر آن عوامل در فرآیند طراحی یاری می‌رساند. تمرینهای طراحی این دو کارگاه در عین بسط و ساده بودن جنبه انتزاعی ندارند و موضوع و بستر همه آنها به نحوی با فضای معماری مرتبط است و بلکه سعی خواهد شد که ابتدای هر تمرین، بازدید از یک مصداق واقعی معماری مرتبط با موضوع آن تمرین باشد.
 - ۶- در ادامه تمرینات دو کارگاه یاد شده و پس از کسب آشناییها و مهارتهای اولیه لازم، برای ایجاد، پرورش و ارائه یک فکر طراحی، اولین پروژه جامع یعنی طرح معماری ۱ ارائه می‌گردد که با چهار پروژه دیگر در نیمسال‌های متوالی دنبال می‌شود. مجموعه این پنج پروژه جامع به همراه چند پروژه خاص نظیر روستا، طراحی فنی و همچنین طرح نهایی، بدنه اصلی آموزش، تجربه و تمرین طراحی معماری را تشکیل می‌دهد. هر یک از پنج پروژه جامع ضمن توجه به مجموعه عوامل مؤثر بر معماری، روی یک یا چند بعد، اعم از ابعاد موضوعی، عملکردی، معنایی و بیانی، تأکید ویژه دارد.
- دانشجو در طرح معماری ۱، به طراحی یک مجموعه با عملکردهای ساده که در آن از وی انتظار می‌رود ضمن توجه اجمالی به عوامل مؤثر بر طرح، به صحت ترکیب دست یابد. اگر به مقایسه‌ای میان معماری و زبان دست زنیم، هدف طرح معماری ۱ تمرین توان کاربرد الفبای معماری و ساختن جملات صحیح با ساختار دستوری درست است؛ مرحله‌ای کاملاً ضروری پیش از ورود به عرصه ادبیات. طرح معماری ۲ بر طراحی یک واحد مسکونی برای خانواده‌ای متمرکز است که از نظر تعداد اعضاء و یا روابط درونی حالتی خاص و پیچیده تر از یک خانواده معمولی دارد. در این تمرین عوامل عملکردی، همجواری‌ها، جزئیات داخلی فضاها، تطبیق با شرایط بوم محیطی، اقتصاد ساخت، اقتصاد فضا و مسائل فرهنگی اجتماعی زیستگاه انسان مدنظر قرار می‌گیرد. این تجربه آغازین روی معماری مسکن، متعاقباً در طرح معماری ۵ در مقیاسی گسترده‌تر تکمیل می‌گردد. در طرح معماری ۵ که مجموعه‌ای با حدود ۴۰ خانوار است، پیچیدگی روابط همسایگی، تأسیسات و تجهیزات مجموعه، ضوابط و اصول شهرسازی ناظر



بر مجموعه‌سازی، فنون ساخت، جنبه‌های فرهنگی اجتماعی و معنایی معماری در جامعیتی تفصیلی مورد توجه و تاکید خواهد بود. بدین ترتیب دو پروژه ۵۲ و ۵۳ از مجموع پروژه‌های پنجگانه دوره بدلیل اهمیت امر مسکن روی این موضوع متمرکز است.

طرح معماری ۳ به لحاظ موضوع به آن دسته از فضاهای اجتماعی و فرهنگی می‌پردازد که در آنها ابعاد هنری و بیانی معماری و همچنین عوامل فرهنگی-اجتماعی در رأس عوامل تأثیرگذار بر طراحی قرار دارد. در همین راستا جزئیات داخلی نیز در این طرح مورد تأکید خواهد بود.

طرح معماری ۴ با انتخاب یک فضای عمومی با عملکرد پیچیده و متنوع توجه و دقت نظر دانشجو روی ضوابط و محدودیت‌های عملکردی، صحت و کیفیت ترکیب معماری و پاسخگویی همزمان و صحیح به عملکردها، سازه و تأسیسات و بالاخره تمرین جامعیت تفصیلی در یک معماری ویژه را هدف قرار می‌دهد.

بالاخره طرح نهایی به عنوان جمع بندی یافته‌های پروژه‌های قبل و دروس نظری، یک پروژه‌ی جامع است که الزاماً تا تهیه کامل نقشه‌های اجرایی یعنی حل مسائل معماری، سازه و تنظیم شرایط محیطی و هماهنگی اینها با هم پیش می‌رود. حجم این پروژه لازم است در محدوده‌ای باشد که امکان تهیه کلیه نقشه‌های اجرایی آن تا مرحله جزئیات در مدت زمان حداکثر دو نیمسال امکان پذیر باشد. اندازه و مقیاس پروژه های پنجگانه به تناسب اهداف و مقاصد خاص هر یک از آنها تعیین می‌گردد.

۷- تعداد کل واحدهای درسی این دوره ۱۴۰ واحد به شرح زیر است:

a. دروس عمومی	۲۰ واحد
b. دروس پایه	۲۹ واحد
c. دروس اصلی	۶۰ واحد
d. دروس تخصصی	۲۷ واحد
e. دروس اختیاری	۴ واحد

۸- نقش و توانایی:

فارغ التحصیلان این دوره بر اساس توانایی‌هایی که در روند آموزش کسب نموده‌اند می‌توانند در زمینه‌های زیر ایفای نقش کنند:

- ۱) طراحی (تک بنا یا مجموعه زیستی کوچک) از طرحهای اولیه تا مراحل اجرایی کار و طراحی اجزاء و عناصر تشکیل دهنده بنا، این زمینه از کار معمار در حقیقت وظیفه محوری او را تشکیل می‌دهد.
- ۲) همکاری با گروه مهندسان مشاور معماری در جهت توسعه طرحها و تهیه نقشه‌های معماری فاز ۱ و ۲
- ۳) نظارت بر صحت انجام کار در عملیات اجرایی ساختمانی
- ۴) مشارکت در مدیریت اجرایی پروژه‌های معماری
- ۵) عضویت در کادر فنی شهرداریها و سازمانهای مشابه
- ۶) تدریس در دوره‌های کاردانی و همینطور دبیرستانهای فنی حرفه‌ای و کارودانش
- ۷) دانشجویان این دوره می‌توانند در دوره کارشناسی ارشد مهندسی معماری ادامه تحصیل دهند.

شیخ ما گفت... *



ابو عمر شیبانی گفت: امام صادق (ع) را دیدم که ماله‌ای در دست، و جامه‌ای خشن در بر داشت و دیواری را مرمت می‌کرد، و عرق می‌ریخت، او را گفتم: فدایت شوم! مرا ده! تا تو را یاری دهم. گفت: دوست دارم که مرد، در بدست آوردن روزی، از گرمای خورشید، آزار ببند.^۱

بادۀ زلال!؟

شخصی حکایت کرد که: در همسایگی ما، مردی بود، که کنیزکی را سخت دوست داشت، قضا را دختر بیمار شد و مرد، برای او غذا می‌پخت! باری، به هنگامی که دیگ را بهم می‌زد، دخترک آهی کشید، و ملعقه از دستش افتاد! مرد با انگشت خویش هم زدن دیگ را ادامه داد، تا گوشت‌های انگشتش ریخت و او، این حال در نیافت!؟
این داستان، و حکایتی همانند این، در عشق مخلوق، راست آمده است، اما صحت آنها درباره عشق به خدا شایسته ترست، زیرا، بینایی باطنی، راست تر از بینایی ظاهریست، و جمال حضرت پروردگار از هر جمال دیگر سزاوارتر است، جمالی که خالص و ناب است، در حالی که جمال‌های دیگر آشوفته و ناقص است.
و خدای عارف رومی (مولوی) را پاداش نیک دهد که گفت:

کاین کلوخ از حسن گشته جرعه ناک

هر کسی پیش کلوخی سینه چاک

صاف اگر باشد، ندانم چون کند!؟^۲

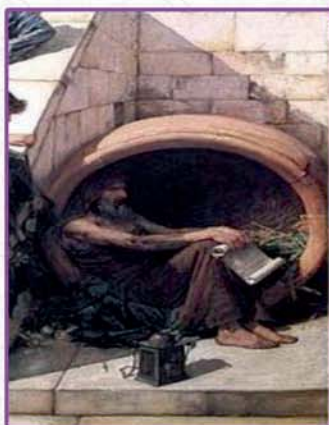
باده در دل‌آلودتان مجنون کند

حکیم خم نشین

دیوجانوس حکیم را گفتند: تو را خانه‌ای هست که در آن بیاسایی؟ گفت: از آن رو خانه خوانند، که در آن بیاسایند، و من، آنجا که آسایم، خانه منست!^۳

=====

به روزگار دیوجانوس، نقاشی، حرفه خویش رها کرد و به پزشکی پرداخت و دیو جانس او را گفت: آفرین بر تو! چون دیدی که خطای در صورتگری، به چشم می‌آید، به طب روی آوردی که خطای آن زیر خاک پنهان می‌شود!^۴



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

۱ - شیخ بهایی، کشکول.

۲ - همان.

۳ - همان.

۴ - همان.

تأثیر فعالیت بدنی بر کنترل فشار خون

سمیه علی‌زمانی*



بدون شک، فشار خون یکی از بیماری‌هایی است که در جامعه کنونی مشکلات عدیده‌ای را برای افراد ایجاد نموده و افزایش آن خطر بروز انسداد شرایین، سکته‌ی مغزی و نارسایی کلیوی را بالا برده است. گزارش سلامت جهانی در سال ۲۰۰۲ تخمین زده که حدود ۱۱٪ از تمامی بیماری‌های جوامع پیشرفته، بیش از ۵۰٪ از بیماری‌های عروق کرونر و حدود ۷۵٪ از سکته‌های مغزی در این کشورها به علت سطح بالای فشار خون بالاست. افرادی که سابقه فشار خون دارند نسبت به کسانی که چنین سابقه‌ای

ندارند دو برابر بیشتر در معرض خطر بروز حملات قلبی هستند. فشار خون بالا به افزایش فشار ناشی از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی گفته می‌شود. مقدار فشاری که خون روی دیواره سرخرگ‌ها به وجود می‌آورد، توسط برون ده قلبی (مقدار کل خون پمپاژ شده از قلب در یک دقیقه است) و مقاومت محیطی کل (مجموع فشار وارد بر کل دیواره‌های سرخگ-ها به علت جریان خون در آن‌ها) تعیین می‌شود.

از جمله تغییرات لازم در روش زندگی شامل موارد زیر است:

- کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن (اما باید به گونه‌ای تنظیم شود که در طول یک هفته نیم کیلو الی یک کیلو کاهش وزن داشته باشیم).
- کاهش مصرف سدیم تا ۶ گرم در روز (کاهش مصرف نمک، تنقلات شور، مغزهای بو داده شده با نمک و انواع شورها).
- حفظ مقدار نیاز پتاسیم، کلسیم و منیزیم با استفاده از ماهی، میوه و سبزیجات تازه، شیر و لبنیات کم چرب.
- کاهش مصرف روغن‌های جامد، حیوانی، کره و خامه و به جای آنها استفاده از روغن زیتون، سویا و انواع مغزهای گیاهی.
- محدود نمودن مصرف غذاهای آماده (کنسروها، سوپ‌های آماده، سوسیس و کالباس...).
- استفاده از حبوبات و نان‌های سبوس دار برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا.

فواید فعالیت بدنی:

مطالعات زیادی نشان داده است فعالیت‌های منظم بدنی باعث تنظیم فشار خون می‌شود. بر اساس پژوهش‌های گزارش شده انجام فعالیت‌های بدنی، کاهش فشار خون را حتی در افراد ۹۰ ساله نیز نشان داده است. هر چه افراد مبتلا به این عارضه سبک زندگی‌شان را به سمت انجام فعالیت‌های بدنی منظم سوق دهند، احتمال موفقیت‌شان در کاهش فشار خون افزایش می‌یابد.

تغییر عادت‌های زندگی در بلند مدت به کاهش چشمگیر فشار خون و خطرات ناشی از آن مثل تهدیدات قلبی و عروقی، بیماری‌های کلیوی و صدمات اندامی کمک می‌کند.

راهنمای فعالیت بدنی:



هرچند بسیاری از کارشناسان برای بیماری فشار خون برنامه ای از فعالیت های هوازی را توصیه می‌کنند. ولی یوگا و همچنین تمرینات مقاومتی نیز توسط بسیاری از منابع پیشنهاد شده است. باید یاد آوری شود که اگر چه فعالیت بدنی همیشه توصیه می شود اما این کار باید همراه با کاهش وزن، کاهش مصرف سدیم و الکل همراه باشد تا مفید واقع شود. برای آنهایی که تازه ورزش را شروع کرده اند، زمان کوتاهی از فعالیت‌های نه چندان شدید و خسته کننده باید

در برنامه‌های روزانه آن‌ها قرار گیرد تا به صورت عادت در آید و جزء برنامه روزانه و عادت و روش زندگی‌شان گردد. همچنین پیشرفت در فعالیت‌های بدنی باید تدریجی باشد تا افراد نشانه‌هایی از فشار خون را نشان ندهند. در ابتدای هر جلسه ورزش، فشار خون باید اندازه گیری شود تا از نرمال بودن آن نسبت به سن فرد اطمینان حاصل شود و بعد به ادامه فعالیت‌ها بپردازند. حتی اگر کنترل فشار خون در زمان ورزش کار سختی است، توصیه می‌شود فرد فعالیتش را برای مدتی قطع کند.

احتیاط‌های کلی:

- افراد مبتلا به فشار خون بهتر است قبل از شروع فعالیت‌های هوازی حرکات کششی انجام دهند.
- اگر فشار خون ماکزیمم (بالا) بیشتر از ۲۰۰ میلیمتر جیوه و فشار خون مینیمم (پایین) بالاتر از ۱۱۰ میلیمتر جیوه باشد (به عبارتی اگر فشار ۲۰ روی ۱۱ باشد) نباید هیچ نوع فعالیتی صورت گیرد.
- اگر کاهش شدیدی در فشار خون در طول فعالیت بدنی پیدا شد، یا فرد احساس سرگیجه یا تهوع داشته باشد باید فوراً فعالیت قطع شود.
- افراد مبتلا به فشار خون می‌توانند تمرینات مقاومتی (با وزنه یا دمبل) را زیر نظر یک کارشناس متخصص در علوم ورزشی و آگاه به میزان مناسب دمبل یا وزنه برای یک فرد مبتلا به این عارضه انجام دهند.

منابع:

راهنمای آموزش فعالیت ورزشی برای گروه‌های خاص ترجمه دکتر تقیان



بخش ویژه نماز





حضور*

پس از آنکه مراتب حضور قلب معلوم شد، بهتر و مهمتر آن است که انسان در صدد معالجه نفس برآید، و همت بگمارد که اگر دستش از همه مراتب آن کوتاه است، لااقل بعض مراتب آن را که با کمتر از آن، عبادات از درجه اعتبار ساقط و مورد قبول درگاه مقدس نیست، تحصیل کند.

باید دانست که منشأ حضور قلب در عملی از اعمال، و علت و سبب اقبال و توجه نفس به آن، آن است که قلب آن عمل را با عظمت تلقی کند و از مهمات شمارد؛ و این با آنکه واضح است، به ذکر یک مثال واضحتر شود: شما را اگر سلطان با عظمتی در محفل انس خود یا مجلس سلام خویش بار دهد، و مورد توجه و تلاف در پیش همگنان قرار دهد، چون این مقام در قلب شما مهم است و قلب آن را با عظمت و اهمیت تلقی کرده، لهذا قلب شما یکسره در آن محضر حاضر می‌شود، و با کمال رغبت و دلچسبی جمیع خصوصیات مجلس و مخاطبات و حرکات و سکنت سلطان را ضبط می‌کنید، و دل شما در همه احوال حاضر محضر است، و لحظه‌ای از آن غفلت نمی‌کند؛ و به خلاف آن، اگر کسی که مورد اهمیت آن نیست و قلب او را ناچیز می‌شمارد با شما طرف صحبت شود، حضور قلب با مکالمه با او پیدا نمی‌کنید و از حالات و اقوال او غافل می‌شوید؛ و از اینجا معلوم می‌شود که سبب عدم حضور قلب ما در عبادات و غفلت از آن چیست. اگر ما مناجات حق تعالی و ولی نعم خود را به قدر مکالمه با یک مخلوق عادی ضعیف اهمیت دهیم، هر گز این قدر غفلت و سهو و نسیان نمی‌کنیم؛ و پر معلوم است که این سهل انگاری و مسامحه، ناشی از ضعف ایمان به خدای تعالی و رسول و اخبار اهل بیت عصمت است؛ بلکه این مسامحه، ناشی از سهل انگاری محضر ربوبیت و مقام مقدس حق است، ولی نعمتی که ما را به لسان انبیا و اولیا، بلکه با قرآن مقدس خود، به مناجات و حضور خود دعوت فرموده، و فتح ابواب مکالمه و مناجات با خود را به روی ما فرموده، با این وصف ما به قدر مذاکره با یک بنده ضعیف، ادب حضور او را نگاه نداریم؛ بلکه هر وقت وارد نماز، که باب الابواب محضر ربوبیت و حضور درگاه اوست، می‌شویم، گویی وقت فرصتی به دست آوردیم و مشغول افکار متشتته و خواطر شیطانی می‌گردیم، کانه نماز، کلید دکان یا چرتکه حساب یا اوراق کتاب است. این را نباید جز ضعف ایمان به او و ضعف یقین چیز دیگر محسوب داشت؛ و انسان اگر عواقب و معایب این سهل انگاری را بداند و به قلب بفهماند، البته در صدد اصلاح برمی‌آید و خود را معالجه می‌کند.

انسان اگر امری را با اهمیت و عظمت تلقی نکند، کم کم منجر به ترک آن می‌شود؛ و ترک اعمال دینی، به ترک دین انسان را می‌رساند؛ و ما تفصیل این امر را در شرح اربعین^۱ نگاشتیم. چنانچه اگر انسان اهمیت عبادات و مناسک الهیه را به قلب بفهماند، البته از این غفلت و سهل انگاری منصرف می‌شود و از این خواب سنگین برمی‌خیزد.

ای عزیز، قدری تفکر در حالات خود بکن، و مراجعه‌ای به اخبار اهل بیت عصمت علیهم السلام نما، و دامن همت به کمر زن، و با تفکر و تدبر به نفس بفهمان که این مناسک، و خصوصاً نماز، و بالأخص فرائض، مایه سعادت و حیات عالم آخرت و سرچشمه کمالات و رأس المال زندگانی آن نشئه است.^۲

ادامه دارد

* - تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهایی

^۱ - شرح اربعین کتابی است از حضرت امام رضوان الله تعالی علیه که پیش از کتاب حاضر نگاشته شده است. مولف بزرگوار در مقدمه آن چنین مرقوم فرموده‌اند: این بنده بی بضاعت ضعیف مدتی بود با خود حدیث می‌کردم که چهل حدیث از احادیث اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام که در کتب معتبره اصحاب و علما رضوان الله علیهم ثبت است، جمع آوری کرده و هر یک را بمناسبت شرحی کند که با حال عامه مناسبتی داشته باشد؛ و از این جهت آن را به زبان فارسی نگاشته که فارس زبانان نیز از آن بهره ببرند؛ شاید ان شاء الله مشمول حدیث شریف ختمی مرتبت صلی الله علیه و آله شوم که فرموده است: من حفظ علی امتی اربعین حدیثا ینتفعون بها، بعثه الله یوم القیمه فقیها عالما

^۲ - امام خمینی، سرالسلامه.



آرامش در نماز الا بذكر الله تطمئن القلوب

حمید کاظمی *

همیشه اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ ترین بلاهای زندگی انسان‌ها بوده و هست، و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است.

همیشه آرامش یکی از گمشده های مهم بشر بوده، و به هر دری می‌زند تا آن را پیدا کند، و اگر تلاش و کوشش انسان‌ها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از طرق «صحیح» و «کاذب» جمع‌آوری کنیم خود کتاب بسیاری قطوری را تشکیل می‌دهد.

بعضی از دانشمندان می‌گویند: به هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار «وبا» از هر ده نفر که ظاهراً به علت وبا می‌میرند اکثر آنها به علت نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آنها حقیقتاً به خاطر ابتلای به بیماری و با از بین می‌روند! به طور کلی «آرامش» و «دلهره»، نقش بسیار مهمی در «سلامت» و «بیماری» فرد و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد، و چیزی نیست که بتوان از آن به آسانی گذشت و به همین دلیل تاکنون کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آنها فقط نگرانی و راه مبارزه‌ی با آن، و طرز به دست آوردن آرامش است.

تاریخ بشر پر است از صحنه‌های غم انگیزی که انسان برای تحصیل آرامش به هر چیز دست انداخته و در هر وادی گام نهاده، و تن به انواع اعتیادها داده است؛ ولی قرآن با یک جمله‌ی کوتاه و پر مغز، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه را نشان داده و می‌گوید: «بدانید که یاد خدا آرامش‌بخش دل‌ها است»

عوامل نگرانی و پریشانی

۱- گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده‌ی تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می‌کند، احتمال زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی، و احتیاج، همه‌ی اینها آدمی را رنج می‌دهد، اما ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان خویش را بر عهده دارد می‌تواند این گونه نگرانی‌ها را از میان ببرد و به او آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، خدایی داری توانا، قادر و مهربان.

۲- گاه گذشته‌ی تاریک زندگی فکر انسان را به خود مشغول می‌دارد و همواره او را نگران می‌سازد، نگرانی از گناهان که انجام داده، از کوتاهی‌ها و لغزش‌ها، اما توجه به این که خداوند غفار، توبه پذیر، رحیم و غفور است، به او آرامش می‌دهد، به او می‌گوید: عذر تقصیر به پیشگاهش ببر و از گذشته عذرخواهی کن و در مقام جبران برآی، که او بخشنده است و جبران کردن ممکن.

۳- ضعف و ناتوانی انسان در عوامل طبیعی و گاه در مقابل انبوه دشمنان داخلی و خارجی، او را نگران می‌سازد که من در برابر این همه دشمن نیرومند در میدان جهاد چه کنم؟ و یا در مبارزات دیگر چه می‌توانم انجام دهم؟ اما هنگامی که به یاد خدا می‌افتد و متکی به قدرت و رحمت او می‌شود، قدرتی که برترین قدرت‌ها است و هیچ چیز در برابر آن یارای مقاومت



ندارد، قلبش آرام می‌گیرد، با خود می‌گوید: آری من تنها نیستم، من در سایه‌ی خدا، بی‌نهایت قدرت دارم! قهرمانی‌های مجاهدان راه خدا در جنگ‌ها، چه در گذشته، چه در حال، و سلحشوری‌های اعجاب‌انگیز و خیره‌کننده‌ی آنان، حتی در آن جایی که تک و تنها بوده‌اند، بیانگر آرامشی است که در سایه‌ی ایمان پیدا می‌شود. هنگامی که با چشم خود می‌بینیم و با گوش خود می‌شنویم که افسر رشیدی پس از یک نبرد خیره‌کننده، بینایی خود را به کلی از دست داده و با تنی مجروح به روی تخت بیمارستان افتاده اما با چنان آرامش خاطر و اطمینان سخن می‌گوید که گویی خراشی بر بدن او وارد نشده است، به اعجاز آرامش در سایه‌ی ذکر خدا پی می‌بریم.

۴- گاهی نیز ریشه‌ی نگرانی‌های آزاردهنده‌ی انسان، احساس پوچی زندگی و بی‌هدف بودن آن است ولی آن کسی که به خدا ایمان دارد، و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است، و تمام برنامه‌ها و حوادث زندگی را در همین خط می‌بیند، نه از زندگی احساس پوچی می‌کند، و نه همچون افراد بی‌هدف و مردد، سرگردان و مضطرب است.

۵- عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف، زحمت زیادی را متحمل می‌شود، اما کسی را نمی‌بیند که برای زحمت او ارج نهد و قدردانی و تشکر کند، این ناسپاسی او را شدیداً رنج می‌دهد و در یک حالت اضطراب و نگرانی فرو می‌برد اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش‌ها و کوشش‌هایش آگاه است، و به همه‌ی آنها ارج می‌نهد و برای همه پاداش می‌دهد دیگر چه جای نگرانی و ناآرامی است؟

۶- سوءظن و توهم‌ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می‌برند؛ ولی چگونه می‌توان انکار کرد که توجه به خدا و لطف بی‌پایان او و دستور به حسن ظن که وظیفه‌ی هر فرد با ایمانی است این حالت رنج آور از بین می‌برد و آرامش و اطمینان جای آن را می‌گیرد.

۷- دنیا پرستی و دل‌باختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از عوامل عمده‌ی اضطراب و نگرانی انسان‌ها بوده و هست، تا آن جا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس یا کفش و کلاه و یا یکی دیگر از هزاران وسایل زندگی ساعت‌ها و روزها و هفته‌ها فکر دنیا پرستان را ناآرام و مشوش می‌دارد. اما ایمان به خدا و توجه به آزادگی مؤمن که همیشه با «زهد و پارسایی سازنده» و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی همراه است به همه‌ی این اضطراب‌ها پایان می‌دهد، هنگامی که روح انسان «علی وار» آن گونه وسعت یابد که بگوید: «دنیاکم هذه أهون عندي من ورقة في فم جرادة تفضمها؛ دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از برگ درختی است که در دهان ملخی باشد که آن را می‌جود». نرسیدن به یک وسیله‌ی مادی یا از دست دادن آن چگونه امکان دارد آرامش روح آدمی را بر هم زند و طوفانی از نگرانی در قلب و فکر او ایجاد کند.

۸- عامل مهم دیگر نگرانی، وحشت از مرگ است که همیشه روح انسان‌ها را آزار می‌دهد و از آن جا که امکان مرگ تنها در سنین بالا نیست بلکه در سنین دیگر مخصوصاً به هنگام بیماری‌ها، جنگ‌ها، نا امنی‌ها، وجود دارد این نگرانی‌ها می‌تواند عمومی باشد؛ ولی اگر ما از نظر جهان بینی مرگ را به معنای فنا و نیستی و پایان همه‌ی چیزها بدانیم (همان گونه که مادیون جهان می‌پندارند) این اضطراب و نگرانی کاملاً به جا است، و باید از چنین مرگی که نقطه‌ی پایان همه‌ی آرزوها و موفقیت‌ها و خواسته‌های انسان است ترسید، اما هرگاه در سایه‌ی ایمان به خدا مرگ را دریچه‌ای به یک زندگی وسیع‌تر و والاتر بدانیم و گذشتن از گذرگاه مرگ را همچون عبور از دالان زندان و رسیدن به یک فضای آزاد بشماریم دیگر این نگرانی بی‌معنا است، بلکه چنین مرگی - هرگاه در مسیر انجام وظیفه بوده باشد - دوست داشتنی و خواستنی است.

البته عوامل نگرانی منحصر به اینها نیست بلکه می‌توان عوامل فراوان دیگری را برای آن نیز شمرد، ولی باید قبول کرد که بیشتر نگرانی‌ها به یکی از عوامل فوق باز می‌گردد و هنگامی که دیدیم این عوامل در برابر ایمان به خدا ذوب و بی‌رنگ و نابود می‌گردد تصدیق خواهیم کرد که یاد خدا مایه‌ی آرامش دل‌ها است.



راه های حضور قلب در نماز کدام است؟

مقصود از حضور قلب، آن است که دل، از غیر یاد خدا خالی باشد و توجه قلبی انسان به اذکار و کارهایی باشد که در نماز انجام می دهد نه این که عملی یا ذکر را انجام دهد و فکرش به جای دیگری مشغول باشد. شکی نیست که این حضور موجب کمال و قبولی نماز در پیشگاه خداوند می شود. از این رو، کسی که عظمت پروردگار و آفریننده هستی را باور دارد و به رحمت گسترده او امیدوار است، باید حریم دستورهای الهی را بزرگ بشمارد و از کوتاهی خود در برابر عظمت پروردگار، شرمسار باشد؛ اگر چه همه اعمالش را در حد کمال انجام داده باشد. کسی که در تمام لحظات عمر خود از این ویژگی برخوردار است، هرگز نباید هنگام اشتغال به نماز، خاطرش آشفته باشد و به جای راز و نیاز، به افکار پراکنده، خود را مشغول سازد. از این رو، بهترین راه ایجاد حضور قلب و توجه خاطر، مبارزه جدی با هجوم افکار پراکنده و آشفته است. برای دفع هجوم این افکار و اوهام، راهی جز برطرف ساختن انگیزه های آنها نیست. بهر حال برای حصول حضور قلب، بایستی علل و اسباب آن را یافت و موانع آن را از بین برد. علل و انگیزه های هجوم افکار دو نوع است: ۱- خارجی، ۲- داخلی.

عوامل خارجی پراکندگی افکار

امور خارجی مانند شنیدنی هایی که به گوش می رسد و یا دیدنی هایی که در برابر دیده ظاهر می شود و افکار انسان را به سوی خود جذب می کنند و او را از چیزی به چیزی و از شاخه ای به شاخه ای دیگر سوق می دهند. از این رو، کسانی که اراده قوی و همت عالی داشته باشند، در برابر هجوم این افکار چون کوه می ایستند و دستخوش اوهام نمی شوند، ولی از آنجا که بیشتر مردم، از داشتن چنین اراده و همتی محروم هستند، با اوهام و افکاری روبرو می شوند و نمی توانند نیروی خیال خود را در یک جا متمرکز کنند. برای مبارزه با هجوم این افکار، باید اسباب و انگیزه های آن را از بین برد. راه های مبارزه با آن عبارت است از:

- ۱- دور کردن آنچه فکر انسان را مشغول می کند، از جلو چشم و مکان نماز.
- ۲- پرهیز از نماز خواندن در خیابان ها و معابر عمومی و جاهایی که در معرض دید قرار دارد.
- ۳- پرهیز از نگاه کردن به اطراف.
- ۴- نگرستن در حال قیام، به محل سجده.
- ۵- از همه مهم تر توجه به کسی که در مقابل او قرار گرفته و تجسم عظمت معبود و کوچکی خویش.

عوامل داخلی پراکندگی افکار

علل داخلی پراکندگی افکار، از علل خارجی آن خطرناک تر است، از این رو مبارزه با آن نیز سخت تر است زیرا کسی که افکارش، دستخوش امواج شده و مرغ افکارش هر لحظه از شاخه ای به شاخه دیگر می پرد و پیوسته در حال اضطراب به سر می برد، افکارش در یک نقطه تمرکز پیدا نمی کند.

برای مبارزه با پراکندگی افکار، راه های مناسب عبارت است از:

- ۱- نماز گزار خود را به فهم معنای اذکار نماز وادار کند، تا معنای دقیق هر مطلبی که به زبان می راند، بفهمد و اندیشه خود را به آن مشغول سازد، تا افکار پراکنده، در دلش جای نگیرد.



۲- پیش از تکبیر، آخرت را یاد کند و ایستادن در عرصه‌های محشر و موقف حساب و کتاب را به یاد آورد آنگاه وارد نماز شود و اجازه ندهد که چیز دیگری وارد قلب او شود.

۳- درباره مسایلی که قلب او را مشغول می‌کند، نیک بیندیشد، تا بتواند بفهمد همه آنها مانع کمال اوست.

۴- اگر راه‌های یاد شده برای پاره‌ای از افراد که خواسته‌های نفسانی بسیار نیرومندی دارند، مؤثر واقع نشود، راه اساسی، آن است که ریشه شهوات از دل کنده شود؛ زیرا سبب اصلی همه این پراکندگی افکار و تهاجم اوهام، یک چیز بیشتر نیست و آن حب دنیا است. محبت دنیا، سرسلسله همه گناهان است و کسی که دلش را به محبت دنیا مشغول ساخته و تمام توجهش به مال و منال است دنیا را برای دنیا می‌خواهد و هرگز نمی‌تواند لذت مناجات را درک کند.

۵- درک عظمت و هیبت خدا، سبب حضور قلب می‌شود، در این خصوص امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «وقتی که حضرت علی (علیه السلام) برای اقامه نماز می‌ایستاد و می‌فرمود: **وَجْهَتْ وَجْهِي لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ... رَنُگ** چهره مبارکش دگرگون می‌شد، به گونه‌ای که این حالت از چهره او نمایان بود». مقصود از آیه مذکور، آن است که باید صورت، دل و عقل خویش را با تمام وجود، به سوی خداوند نمود بنابراین، نباید احترام مالک دنیا و آخرت، در نزد انسان از حرمت پادشاهانی که در این دنیا از بندگان او هستند، کمتر باشد لذا در برابر عظمت خداوند، باید مؤدب ایستاد و سپس اذکار نماز را که سخن مقدس خداوند است، به نیابت از او تلاوت نمود. و نیز در نماز، سالک باید توجه داشته باشد که خداوند بزرگ به او روی آورده و سخن پاکش را از زبان او می‌شنود.

حضور قلب در عبادت

حضور قلب در عبادت نیز دارای مراتبی است.

الف) حضور قلب در عبادت، به طور اجمال یعنی این که هر عبادتی که انجام می‌شود؛ خواه طهارت مثل وضو و غسل، و خواه نماز و روزه و حج و...، در همه این امور، انسان به طور اجمال متوجه باشد که معبود خود را ثنا می‌گوید، گرچه خود نمی‌داند که چه ثنا و چه اسمی از اسمای حق را می‌خواند. مرحوم شاه آبادی استاد عرفان حضرت امام خمینی (رحمه الله)، درباره این گونه عبادت نمودن چنین مثال می‌زند: فردی قصیده‌ای در مدح کسی می‌سراید و به طفلی که معنای آن را نمی‌فهمد می‌دهد، تا در محضر او بخواند؛ البته به طفل می‌فهماند که این قصیده در مدح فلان شخص است، در این صورت آن طفل، به طور اجمال می‌داند که با این اشعار، ثنای آن شخص را می‌گوید، گرچه کیفیت آن را نمی‌داند. ما نیز که طفل ثنا خوان حق هستیم، و نمی‌دانیم که این عبادات را چه اسراری است، و هر یک از اوضاع الهیه با چه نامی از اسمای او ارتباط دارد و به چه کیفیت ثنای حق است، دست کم این اندازه باید ملتفت باشیم که هر یک از آنها، ثنای کامل مطلق است، که خود ذات مقدس، در این اوضاع خود را بدان ثنا فرموده و ما را نیز امر فرموده که در پیشگاه مقدسش این گونه ثنا گوئیم.

ب) از دیگر مراتب حضور قلب در عبادت، آن است که همان مرتبه قبلی به طور کامل و به تفصیل انجام شود؛ البته این مرتبه کامله، جز برای اولیای الهی امکان پذیر نیست، گرچه برخی از مراتب پایین آن، برای دیگران حاصل می‌شود، مثل این که معانی الفاظ را به خوبی درک نمایند و در نماز متوجه آن باشند.

ج) مرتبه دیگر، آن است که اسرار عبادات به قدر امکان فهمیده شود. اهل معرفت، تا اندازه‌ای اسرار نماز و سایر عبادات را بیان کرده‌اند.



حضور قلب با شناخت و توجه به معبود

بدین معنا که در تجلیات افعالی حضور قلب پیدا کند یعنی این که شخص عابد و نمازگزار، از نظر علمی و برهانی بداند که تمام مراتب هستی، پرتو فیض تجلی ذات اقدس الهی می‌باشد و از عالم طبیعت گرفته تا سرچشمه ملکوت، به یک نحو در پیشگاه مقدسش حاضراند. آنگاه شخص عابد، می‌فهمد که خود و عبادت، علم، اراده، قلب و حرکاتش و ظاهر و باطن همه چیز، در پیش مقدس او حاضراند.

پایان بخش ویژه نماز





مجسمه

می‌گویند در زمانهای دور پسری بود که به اعتقاد پدرش هرگز نمی‌توانست با دستانش کار با ارزشی انجام دهد.

این پسر هر روز به کلیسایی در نزدیکی محل زندگی خود می‌رفت و ساعتها به تکه سنگ مرمر بزرگی که در حیاط کلیسا قرار داشت خیره می‌شد و هیچ نمی‌گفت. روزی شاهزاده‌ای از کنار کلیسا عبور کرد و پسرک را دید که به این تکه سنگ خیره شده است و هیچ نمی‌گوید.

از اطرافیان در مورد پسر پرسید. به او گفتند که او چهار ماه است هر روز به حیاط کلیسا می‌آید و به این تکه سنگ خیره می‌شود و هیچ نمی‌گوید.

شاهزاده دلش برای پسرک سوخت. کنار او آمد و آهسته به او گفت: «جوان، به جای بیکار نشستن و زل زدن به این تخته سنگ، بهتر است برای خود کاری دست و پا کنی و آینده خود را بسازی.»

پسرک در مقابل چشمان حیرت زده شاهزاده، مصمم و جدی به سوی او برگشت و در چشمانش خیره شد و محکم و متین پاسخ داد: «من همین الان در حال کار کردن هستم!» و بعد دوباره به تخته سنگ خیره شد. شاهزاده از جا برخاست و رفت. چند سال بعد به او خبر دادند که آن پسرک از آن تخته سنگ یک مجسمه با شکوه از حضرت داوود ساخته است. مجسمه‌ای که هنوز هم جزو شاهکارهای مجسمه سازی دنیا به شمار می‌آید. نام آن پسر «میکل آنژ» بود!

قبل از شروع هر کار فیزیکی بهتر است که به اندازه لازم در موردش فکر کرد. حتی اگر زمان زیادی بگیرد!



خدایا هر چی تو میخوای

یه روز حضرت موسی به خداوند متعال عرض کرد: من دلم میخواد یکی از اون بندگان خوبت رو ببینم. خطاب اومد: برو تو صحرا. اونجا مردی هست داره کشاورزی میکنه. او از خوبان درگاه ماست. حضرت اومد دید یه مردی هست داره بیل میزنه و کار میکنه. حضرت تعجب کرد که او چطور به درجه ای رسیده که خداوند میفرماید از خوبان ماست. از جبرئیل پرسید. جبرئیل عرض کرد: الان خداوند بلائی بر او نازل میکند ببین او چی کار میکنه. بلیه ای نازل شد که آن مرد در یک لحظه هر دو چشمش رو از دست داد. فوراً نشست. بیلش رو هم گذاشت جلوی روش. گفت: مولای من تا تو مرا بینا می پسندیدی من داشتن چشم را دوست می داشتم. حال که تو مرا کور می پسندی من کوری را بیش از بینایی دوست دارم. حضرت دید این مرد به مقام رضا رسیده. رو کرد به آن مرد و فرمود: ای مرد من پیغمبرم و مستجاب الدعوه. میخوای دعا کنم خدا چشاتو بهت برگردونه. گفت: نه. حضرت فرمود: چرا؟ گفت: آنچه مولای من برای من اختیار کرده بیشتر دوست دارم تا آنچه را که خودم برای خودم بخواهم!

گروهی از دوستان ملاقاتی با استاد مسن دانشگاه خود داشتند. گفتگو خیلی سریع به مشاجره درباره استرس و تنش در زندگی تبدیل شد... استاد به شاگردان پیشنهاد قهوه داد و از آشپزخانه با سینی قهوه در فنجانهای متفاوت برگشت فنجانهای شیشه‌ای، فنجانهای کریستال، و فنجانهایی که برق می‌زدند... بعضی از فنجانها معمولی و برخی گرانقیمت بودند. پس از اینکه هر یک از آنها فنجانی برداشتند استاد گفت اگر دقت کرده باشید همه فنجانهایی که به نظر زیبا و جالب می‌آمدند اول انتخاب و برداشته شدند، و فنجانهای معمولی در سینی باقی ماندند... هر یک از شما بهترین فنجان را می‌خواست، و "این منبع استرس و تنش شماست"... آنچه که شما در واقع به دنبالش بودید، قهوه بود و نه فنجان!!! درحالیکه شما همه به دنبال بهترین فنجان بودید!... حال اگر زندگی قهوه باشد؟ پس شغل، پول، پست و مقام و عشق و غیره فنجان هستند! آنها فقط ابزاری هستند برای حفظ و نگهداری "زندگی"... لطفا اجازه ندهید فنجانها شما را به خود جذب نمایند... قهوه نوش جانتان

دانش خویشتن

سید شهاب الدین ادیبی و آزاده آرمان پناه*

«هویت و خودپنداره»

شکسپیر می گوید:

جهان صحنه تأثری است که مردم بازیگر نقش‌های گوناگون آن هستند جهان برای هر فرد صحنه‌ای است که بر آن، خود را به دیگران می‌شناساند.

«در درون همگی ما متن نمایشنامه‌هایی هست که به ما این توان را می‌دهد تا بفهمیم در هر موقعیتی از واژه‌ها، حالت‌ها و نقش‌هایی استفاده کنیم که بیانگر هویت ماست.

ما براساس مقوله‌های اجتماعی و گروهی فرهنگی خود، ملزم به پذیرفتن ویژگی‌های و نقش‌هایی هستیم که از آن به هویت تعبیر می‌شود.

خودپنداره شامل درک و برداشتی است که ما از خصوصیات فردیمان داریم اما «هویت مقوله‌ای فردی و شخصی است که تنها به من محدود نمی‌شود، بلکه دارای بعد اجتماعی و اشتراکی است و مای درون گروه‌ها را نیز در بر می‌گیرد.»

هویت مؤلفه‌های متعددی دارد اعم از جنسیتی، اجتماعی، قومی، اخلاقی، آرمانی و شغلی. که مجموعاً کلیت فرد را می‌سازند. بعنوان مثال یک فرد می‌تواند به لحاظ جنسیت خود، با ایفای نقش جنسیتی در تعاملات اجتماعی هویتی زنانه یا مردانه داشته باشد، یا به واسطه شغلی که دارد هویت‌هایی را بپذیرد، ما بیشتر از طریق نقش‌های هویتی‌مان با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم، گاه ما از این طریق قالب دفاعی ساخته و خود را از پشت آن طوری نشان می‌دهیم که به خود واقعی ما ربطی ندارد، اینگونه می‌توانیم افکار و احساسات و عقایدمان را پنهان سازیم و به مرور این باعث قطع ارتباط با خود حقیقی مان می‌گردد، به این حالت از خود بیگانگی گفته می‌شود.

خوداجتماعی: این خود به چگونگی روابط ما با دیگران، کیفیت و کمیت این روابط، نقش انتظارات، حقوق و وظایف ما در رابطه با دیگران و جایگاهی که ما در روابط اجتماعی برای خود قائلیم اشاره می‌کند.

این که شما به کدام طبقه اجتماعی- اقتصادی تعلق دارید، دارای چه قومیت، زبان، فرهنگ و آداب و رسومی هستید از آن به خود اجتماعی تعبیر می‌شود.

کسی که می‌کوشد در تمام موقعیت‌ها و زمان‌ها مطابق شخصیت خودش زندگی کند، احتمالاً باندازه فردی که می‌کوشد تا به صورت فردی در آید که دیگران می‌خواهند، ناسازگاری را تجربه می‌کند. فرد کاملاً سازگار شده کسی است که به طور موثری بتواند نقش‌های شخصی‌اش را در زمینه مناسب رفتار اجتماعی به خوبی تحقق بخشد.

در زیر سوالاتی برای اندیشیدن به خود اجتماعی آمده است. آنها را به دقت بخوانید و سعی کنید پاسخ قابل قبولی برای آن پیدا کنید.

- تصور شما از خویشتن تا چه اندازه با تصور دیگران در مورد شما تطابق دارد؟
- ارزیابی و برداشت دیگران از شما تا چه اندازه برایتان مهم است؟
- اغلب نظرات دیگران درباره ما با نظرات خودمان درباره خودمان متفاوت است. فکر می‌کنید چرا؟



- به هنگام با دیگران بودن چه قدر راحت هستید؟ چه قدر خودتان هستید؟ دوست داشتید چطور می بودید؟ آیا از روابط خود با دیگران راضی هستید؟
- آیا دوستان زیادی دارید؟ با چند تای آنها روابط خیلی صمیمی دارید؟
- با چه افرادی بیشتر مایل به معاشرت هستید، افراد باهوش، اهل فکر، اهل مطالعه، ورزش دوست، ماجراجو، فعال، روشنفکر، اهل مذاکره، اهل هنر، ولخرج، ساکت، شوخ، خوشبین، باتقوا، با انصاف؟
- چرا از چنین افرادی خوشتان می آید، آیا به دنبال شخصی همتای خودتان هستید؟ یا متفاوت از خودتان؟ چرا؟
خودهیجانی: وقتی در مورد ویژگیهای عاطفی، هیجانی کسی می پرسیم، ممکن است بگوید من زود خشمگین می شوم یا من خیلی احساساتی هستم، زود رنجم، یا اینکه دائم اضطراب دارم، ترسو هستم، یا فردی هستم معمولاً شاد و سرحال، مجموعه اینها در کنار هم توصیف کننده بخشی است که از آن به خود هیجانی تعبیر می کنیم، در زیر به تعدادی سولات که پاسخ به آن می تواند در رشد خودآگاهی هیجانی مؤثر باشد اشاره ای خواهیم داشت:
- آگاهی از احساسات چرا مهم است؟
- آیا تا بحال شده که دچار یک حالت احساسی باشید و ندانید آن چه احساسی است؟
- آیا تا بحال شده که به خاطر ابراز یک احساس پشیمان باشید؟
- شما در ابراز احساسات و هیجانات خود تا چه اندازه آزاد و مختار هستید؟
- چه چیز باعث شادی شما می گردد؟ شادترین اوقات زندگیتان چه هنگام است؟
- چه چیزهایی شما را در زندگی می ترساند؟ چرا؟
- چه وقت و چه چیز شما را عصبانی می کند؟
- تعریف شما از عشق چیست؟ در این مورد چه عقیده ای دارید؟
- آیا بقدر کافی بر روی احساسات و هیجانات خود کنترل دارید؟

شناسایی موقعیت های هیجانی:

جمله زیر را بر اساس شناختی که از خودتان دارید، تکمیل کنید:

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| من زمانی خوشحالم که | من زمانی متعجب می شوم که |
| من زمانی غمگینم که | من زمانی متنفرم که |
| من زمانی می ترسم که | من زمانی شرمنده می شوم که |
| من زمانی عصبانی می شوم که | من زمانی احساس تنهایی می کنم که |

۱۱ غذای سرشار از ویتامین B۱۲

آذر جان نثاری*



برای یک بدن سالم، شما باید به صورت کارشناسی شده ویتامین‌های مورد نیاز خود را به دست آورید و اگر چه تا حدودی به دست آوردن ویتامین‌های گروه B با خوردن یک رژیم غذایی متعادل حاوی مقدار زیادی از غلات کامل بسیار آسان است ولی ویتامین B۱۲ داستان دیگری دارد.

ویتامین B۱۲ به تولید DNA بدن، سلول‌های قرمز خون، پشتیبانی از سیستم ایمنی بدن و در تشویق عصب نقش دارد به طور طبیعی تنها در منابع حیوانی یافت می‌شود، این بدان معناست که افرادی که گوشت یا لبنیات مصرف نمی‌کنند به زحمت می‌توانند نیاز روزانه ۲.۴ میکروگرم B۱۲ و ۲.۶ میکروگرم در بارداری و ۲.۸ میکروگرم در شیردهی را تامین نمایند، افراد با مسائل گوارشی مانند بیماری سلیاک و بزرگسالان مسن تر از ۵۰ سال نیز در معرض کمبود این ویتامین به دلیل مشکلات جذب هستند که می‌تواند سبب ضعف، خستگی و سبکی سر شود، بنابراین اگر شما این مواد غذایی را می‌خورید و هنوز هم نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ را دارید به پزشک خود مراجعه کنید.

ساردین

ویتامین B۱۲: ۷.۶ میکروگرم در ۳ اونس (۱۲۶٪ DV)

مزایای دیگر در بدن: شما ممکن است تعجب کنید که این ماهی کوچک با ۳ اونس دارای مقدار کلسیم برابر ۸ اونس شیر



دارد. ساردین نیز حاوی ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ است. اگر شما آنها را کنسرو شده در روغن می خرید لازم است تا قبل از پخت از نمک اضافی خلاص شوید.

ماهی قزل آلا

ویتامین ب ۱۲: ۵.۴ میکروگرم در ۳ اونس از قزل آلا رنگین کمان وحشی $DV\%90$
دیگر مزایای در بدن: ماهی های چرب مانند قزل آلا منابع بزرگ ویتامین D و اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که سبب ارتقای عملکرد مغز و مبارزه با التهاب می شوند.
بهترین راه برای خوردن آن: ماهی قزل آلا بزرگ سرخ شده با کمی روغن زیتون است

ماهی سالمون

ویتامین ب ۱۲: ۴.۸ میکروگرم در ۳ اونس ماهی آزاد ماهی خوراکی ریز شمال کلمبیا پخته شده $DV\%80$
مزایای دیگر بدن: مانند قزل آلا، ماهی سالمون یک منبع غنی از پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ برای قلب سالم است ۳ اونس فیله ماهی سالمون شامل بیش از ۱۰۰ درصد از DV از ویتامین D
بهترین راه برای خوردن آن: برای به حداکثر رساندن خواص درمانی بسیاری از ماهی قزل آلا کارشناسان توصیه می کنند که آن را در فر به صورت کبابی آماده نمایند.

ماهی تن

ویتامین ب ۱۲: ۲.۵ میکروگرم در ۳ اونس کنسرو ماهی تن $DV\%42$
دیگر مزایا در بدن: ماهی تن سرشار از ویتامین D است یک وعده هر ۳ اونس شامل حدود ۱۵۰ واحد، یا $DV\%25$ است مانند ماهی آزاد و قزل آلا، آن نیز یک منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، از جمله اسیدهای ایکوزاپنتانوئیک ($EPAs$) و اسیدهای چرب ($DHAs$)، که تصور می شود خلق و خوی را افزایش می دهد.

ماهی روغن کوچک هادوک

ویتامین ب ۱۲: ۱.۸ میکروگرم در ۳ اونس از ماهی روغن کوچک پخته شده $DV\%30$
دیگر مزایا در بدن: اگر چه آن را حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ کمتر از ماهی چرب است مانند ماهی آزاد، ماهی روغن کوچک هم یک منبع پروتئینی کم چرب فوق العاده است. اگر شما در مورد جیوه نگران هستید این یک گزینه خوب است ماهی روغن کوچک سطوح پایین تری از مواد شیمیایی نسبت به ماهی های دیگر، از جمله ماهی تن، ماهی هالیبوت و COD دارد.
بهترین راه برای خوردن آن: پخت ماهی روغن کوچک در فر با ادویه ساده، مانند لیمو و سبزیجات تازه است.

گوشت گاو

ویتامین ب ۱۲: ۱.۳ میکروگرم در ۳ اونس از کبابی کمر به بالا $DV\%23$
مزایای دیگر در بدن: گوشت گاو یکی دیگر از منابع بزرگ روی است حاوی ۷ میلی گرم در ۳ اونس است آن را نیز دارای پروتئین و ویتامین B ریبولوین است که تصور می شود به کاهش علائم PMS کمک می کند.



شیر

ویتامین ب ۱۲: ۱.۲ میکروگرم در ۱ فنجان شیر کم چرب $DV(18\%)$
دیگر مزایا در بدن: نه تنها آن منبع خوبی از کلسیم و ویتامین D است اما شیر نیز ممکن است به جلوگیری از علائم *PMS* در زنان کمک کند.
مطالعه دیگری نشان داد که زنانی که روزانه بیش از یک وعده لبنیات پرچرب مصرف کنند با احتمال ۲۵ درصد کمتر تجربه مشکلات تخمک گذاری دارند.

ماست

ویتامین ب ۱۲: ۱.۱ میکروگرم در ۸ اونس ماست کم چرب $DV(18\%)$
دیگر مزایا در بدن: ماست یک منبع بزرگ از کلسیم، منیزیم و پروتئین است. مطالعات نشان می دهد که خوردن آن به طور منظم می تواند به پیشگیری از دیابت و جلوگیری از فشار خون بالا کمک کند. با داشتن مقدار زیادی از پروبیوتیک های مفید، ماست نیز یک در سیستم گوارش سبب حفظ تعادل فلور در روده و کاهش علائم *IBS* می شود.

تخم مرغ

ویتامین ب ۱۲: ۰.۶ میکروگرم در یک تخم مرغ بزرگ سفت $DV(10\%)$
مزایای دیگر بدن: تخم مرغ یک منبع بزرگ از پروتئین و ویتامین D است که برای کمک به بدن شما در جذب کلسیم و حفظ استخوان های محکم مهم است.
بهترین راه برای خوردن آن: آب پز، عسلی و نیمرو است.

جوجه

ویتامین ب ۱۲: ۰.۳ میکروگرم در ۳ اونس سینه مرغ کبابی $DV(5\%)$
مزایای دیگر در بدن: مرغ یک پروتئین بدون چربی است و آن یک غذای چربی سوز فوق العاده است (به این معنی که در حدود ۳۰٪ از کالری آن صرف هضم آن می شود).
بهترین راه برای خوردن آن: کبابی، سرخ شده و یا پخته شده در فر است.

بوقلمون

ویتامین ب ۱۲: ۰.۳ میکروگرم در ۳ اونس $DV(5\%)$
دیگر مزایای بدن: فقط یک وعده بوقلمون نزدیک به نیمی *RDA* شما از سلنیوم، یک ماده معدنی کمیاب که برای تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن مهم است را تامین می کند. بوقلمون حاوی تریپتوفان، یک ماده شیمیایی که ممکن است به شما در داشتن یک خواب خوب شب کمک کند.

بسیج اطلاع‌رسانی روز ملی جمعیت در سال ۱۳۹۵

۹۵/۲/۳ لغایت ۹۵/۳/۵

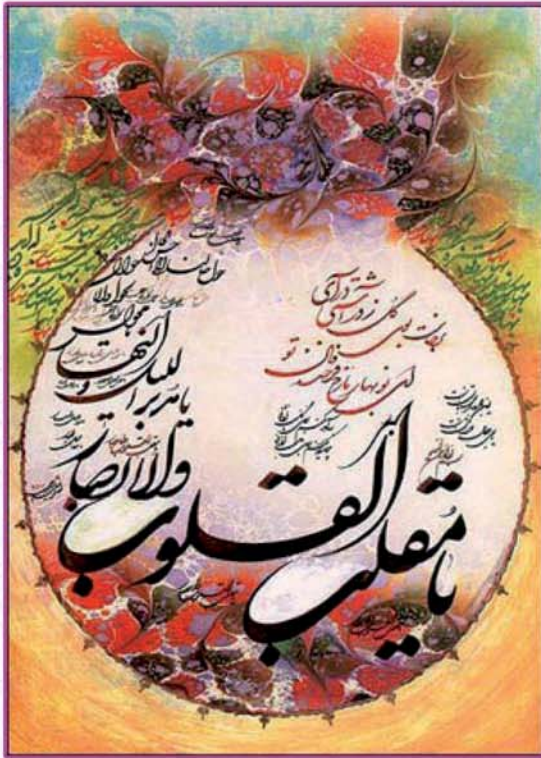
سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

- ۱- ارتقا پویایی، بالندگی و جوانی جمعیت با افزایش نرخ باروری به بیش از سطح جانشینی.
- ۲- رفع موانع ازدواج، کاهش سن ازدواج، حمایت از زوج‌های جوان و توانمند سازی آنان در تأمین هزینه زندگی و تربیت نسل صالح و کارآمد.
- ۳- اختصاص تسهیلات مناسب برای مادران در دوران بارداری و شیردهی و پوشش بیمه‌ای هزینه‌های زایمان و درمان ناباروری مردان و زنان و تقویت نهادها و مؤسسات حمایتی ذیربط.
- ۴- تحکیم بنیان خانواده با اصلاح و تکمیل آموزش‌های عمومی درباره اصالت کانون خانواده و فرزندپروری.
- ۵- ترویج و نهادینه‌سازی سبک زندگی اسلامی - ایرانی و مقابله با ابعاد نامطلوب زندگی غربی.
- ۶- ارتقاء امید به زندگی، تأمین سلامت و تغذیه سالم جمعیت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به ویژه اعتیاد، سوانح، آلودگی‌های زیست محیطی و بیماری‌ها.
- ۷- فرهنگ سازی برای احترام و تکریم سالمندان.
- ۸- توانمند سازی جمعیت در سن کار با فرهنگ سازی و اصلاح، تقویت و سازگار کردن نظامات تربیتی و آموزش‌های عمومی، کارآفرینی، فنی و حرفه‌ای و تخصصی با نیازهای جامعه و استعدادها و علایق آنان در جهت ایجاد اشتغال مؤثر و مولد.
- ۹- بازتوزیع فضایی و جغرافیایی جمعیت متناسب با ظرفیت زیستی با تأکید بر تأمین آب با هدف توزیع متعادل و کاهش فشار جمعیتی.
- ۱۰- حفظ و جذب جمعیت در روستاها و مناطق مرزی و کم تراکم و ایجاد مراکز جدید جمعیتی به ویژه در جزایر و سواحل خلیج فارس و دریای عمان از طریق توسعه شبکه‌های زیربنایی حمایت و تشویق سرمایه‌گذاری و ایجاد فضای کسب و کار با درآمد کافی.
- ۱۱- مدیریت مهاجرت به داخل و خارج هماهنگ با سیاست‌های کلی جمعیت با تدوین و اجرای ساز و کارهای مناسب.
- ۱۲- تشویق ایرانیان خارج از کشور برای حضور و سرمایه‌گذاری و بهره‌گیری از ظرفیتها و توانایی‌های آنان.
- ۱۳- تقویت مؤلفه‌های هویت بخش ملی همگرایی اجتماعی در پهنه سرزمینی به ویژه در میان مرزنشینان و ایرانیان خارج از کشور.
- ۱۴- رصد مستمر سیاست‌های جمعیتی در ابعاد کمی و کیفی و ایجاد ساز و کار مناسب و تدوین شاخص‌های بومی توسعه انسانی و انجام پژوهش‌های جمعیتی و توسعه انسانی.

جمعیت جوان، بانشاط و تحصیلکرده امروز یکی از عاملهای مهم پیشرفت کشور است. والدین با ایجاد بستری مناسب برای ازدواج می‌توانند سبب کاهش متوسط سن ازدواج و افزایش دوره سنی مناسب برای باروری و فرزندآوری گردند. طلاق نه تنها کاهش باروری را در پی خواهد داشت بلکه باعث تأثیر قرار گرفتن تعلیم و تربیت و سلامت کودکانی خواهد شد که پیش از طلاق پا به عرصه وجود گذاشته‌اند.

مناسبت ها در فصل بهار

۱ فروردین (عید نوروز)



عید نوروز، ریشه در سنت های اقوام ایرانی دارد و به نوشته تاریخ نگاران، پس از اسلام با تصرفات و تغییراتی که در آن به عمل آمده تا کنون در میان ایرانیان باقی مانده است. در صدر اسلام، ایرانیانی که در مرکز خلافت به سر می بردند طبق سنت ملی خویش به این عید پایبند بودند در خبر است که برای امیرالمومنین (ع) هدیه نوروزی آوردند و امام صادق (ع) فرمود: در عید نوروز حق تعالی در روز آلت، از ارواح بندگان پیمان گرفته است که او را به یگانگی بپرستند و برای او شریکی قرار ندهند. این روز، اولین روز طلوع آفتاب، اولین روز وزیدن بادهای و رویش گیاهان می باشد. در این روز، جبرئیل بر پیامبر اکرم، وحی آورد و بعثت پیامبر از این روز آغاز شد و پیامبر اسلام (ص) در چنین روزی، بت های کافران را نابود کرد، روزی است که پیامبر اکرم (ص) در غدیر خم برای ولایت امیر المومنین (ع) از مردم پیمان گرفت. روزی که آن حضرت بر خوارج نهروان پیروز شد و روزی است که قائم ما اهل بیت (ع) ظهور خواهد کرد. (بحار، ج

۵۶، ص ۱۱۹) سیدبن طاووس که از دانشمندان بزرگ شیعه است درباره نوروز می نویسد: و در چنین روزی مردم باید همانند روز مبعث و غدیر، با دعا و نماز و روزه به سپاسگزاری از افاضه نعمت بزرگ هستی بپردازند و با استعمال بهترین عطرها و پوشیدن تمیزترین جامه ها به استقبال آن روند.

۴ فروردین سالروز وفات حضرت ام البنین (س) همسر امام علی (ع) و مادر گرامی ابوالفضل العباس (ع)

حضرت ام البنین (س)، دخترم حزام، از زنان مومن و شجاع و فداکار بود روایت است که امیرالمومنین (ع) پس از شهادت حضرت زهرا (ع) به برادرش عقیل که انساب عرب را خوب می دانست و از احوال خانوادگی آنها آگاه بود فرمود: «می خواهم زنی برایم خواستگاری نمایی که از خاندان شجاعت باشد تا فرزند شجاعی برایم به دنیا آورد». عقیل، فاطمه کلایه (ام البنین) را به ایشان معرفی نمود و گفت: در بین عرب خاندانی شجاع تر از خانواده وی سراغ ندارم. این مادر، پسرانش عباس، جعفر، عبدالله و عثمان را چنان تربیت کرد که همه، شیفته برادر بزرگوارشان حضرت امام حسین (ع) بودند و در رکاب آن حضرت به شهادت رسیدند.

آن بانوی بزرگوار در واقعه کربلا حضور نداشت و هنگامی که بشیر به مدینه بازگشت و ام البنین را ملاقات کرد، خواست تا خبر شهادت فرزندان را به وی دهد ام البنین گفت: رگ قلبم را پاره کردی. بچه هایم و آنچه زیر آسمان است فدای اباعبدالله (ع)، از حسین برایم بگو.

۱۱ فروردین میلاد حضرت فاطمه زهرا (س)



فاطمه (س) در سال پنجم پس از بعثت و در روز ۲۰ جمادی الثانی در مکه به دنیا آمد. اکثر مفسران شیعی و عده ای از مفسران بزرگ اهل تسنن نظیر فخر رازی، آیه آغازین سوره کوثر را به فاطمه (س) تطبیق نموده اند و او را خیر کثیر و باعث بقا و گسترش نسل و ذریه پیامبر اکرم (ص) ذکر نموده اند. آیه انتهایی این سوره قرینه خوبی براین مدعاست که در آن خداوند به پیامبر خطاب می کند و می فرماید «همانا دشمن تو ابتر و بدون نسل است».

نام مبارک آن حضرت فاطمه (س) است و از برای ایشان

القاب و صفات متعددی همچون زهرا، صدیقه، طاهره، مبارکه، بتول، راضیه و مرضیه نیز ذکر شده است. روز ولادت حضرت فاطمه (س) به نام روز مادر نامگذاری شده است.

۱۳ فروردین روز طبیعت



در تقویم های رسمی ایران، سیزدهمین روز از فروردین، روز طبیعت نام گذاری شده است و از تعطیلات رسمی به شمار می آید، سیزده بدر یا جشن بدرقه نوروز از مهم ترین رسوم مشترک در میان اقوام ایرانی است که طی سال های اخیر، روز آشتی با طبیعت نیز تلقی می شود. ایرانیان از گذشته های دور، با آغاز بهار و ورود به سال جدید، پس از چند روز دید و بازدید و تبریک سال نو، گویا برای تکمیل شادی خود و دور کردن غم، غصه و خمودگی، با بیرون آمدن از خانه به دامن طبیعت رفته و از زیبایی های بهار نهایت استفاده را می برند.

سیزده بدر جشن واقعی بهار است طراوت و سرسبزی طبیعت مردم را به سوی خود می خواند در سال های اخیر که بحث های حفاظت از محیط زیست بیشتر مطرح شده است، سیزده بدر را روز طبیعت نام گذاری کرده اند طبیعتی که همواره در ایران مورد احترام و ستایش بوده است و مردمان این سرزمین در حفظ و پاکیزگی آن کوشا بوده ند.

۲۱ فروردین ولادت امام محمد باقر (ع)



۲۳ فروردین شهادت حضرت امام علی النقی الهادی (ع)



۲۵ فروردین روز بزرگداشت عطار نیشابوری ادیب و عارف شهیر



شیخ فریدالدین محمد بن ابراهیم نیشابوری مشهور به عطار، شاعر و عارف نام آور ایرانی در قرن ششم و آغاز قرن هفتم ق است. وی در فاصله سال های ۵۲۱ تا ۵۲۴، در دکن، روستایی خوش آب و هوا، از توابع فرهنگ شهر نیشابور، پا به عرصه هستی نهاد. در ابتدا شغل عطاری داشته و پس از تغییر حال، در سلک صوفیان و عارفان درآمد. عاقبت پس از سفرهای متعدد و تغییر حال در سلک صوفیان و عارفان درآمد. عاقبت پس از سفرهای متعدد، در زادگاه خود رحل اقامت افکند. عطار به حق از شاعران بزرگ عرفانی است که کلام ساده و گیرنده او با عشق و شوقی سوزان همراه می باشد. زبان نرم و گفتار دل انگیزش که از دلی سوخته و عاشق و شیدا بر می آید، حقایق عرفانی را به نحوی خاص در دل ها جایگزین می سازد. غیر از دیوان مفصل عطار، مثنوی های متعدد او مانند اسرارنامه، الهی نامه، مصیبت نامه، خسرونامه، سی فصل و لسان الغیب و ... مشهورند. معروف ترین مثنوی عطار، منطق الطیر نام دارد و کتاب تذکره الاولیاء در بیان مقامات عرفا نیز از آثار مشهور منشور اوست.

۳۰ فروردین (۱۰ رجب) ولادت امام محمد تقی جواد الائمه (ع)



یکم اردیبهشت روز بزرگداشت سعدی استاد سخن و نابغه شعر فارسی

شیخ مصلح الدین سعدی شیرازی در سال ۶۰۶ ق در میان خاندانی از عالمان دین در شیراز متولد شد وی در اول جوانی برای تحصیل علوم ادبی و دینی راهی نظامیه بغداد شد و سپس به عراق، شام و حجاز سفر کرد. سعدی در اواسط قرن هفتم به شیراز بازگشت و منظومه حکمی بوستان را در سال ۶۵۵، نگاشت. وی از آن پس، قسمت عمده عمر خود را در زادگاه خود گذراند تا این که در سال ۶۹۱ و ۸۵ سالگی در گذشت و در خانقاه خود به خاک سپرده شد. در سخن سعدی، غزل عاشقانه، آخرین حد لطافت و زیبایی را درک کرده و لطیف ترین معانی در ساده ترین، فصیح ترین و کامل ترین الفاظ

آمده است. سعدی در حکمت و موعظه و ایراد حکم و امثال از هر شاعر پارسی گوی موفق تر است و نثر مزین، آراسته، شیرین و جذاب او در گلستان، بهترین نمونه نثرهای فصیح فارسی می‌باشد. در جمهوری اسلامی ایران، اول اردیبهشت به عنوان روز سعدی نام گذاری شده است که همه ساله در مراسم‌های ویژه، گرامی داشته می‌شود.

۲ اردیبهشت (۱۳ رجب) ولادت حضرت امیر المومنین (ع) و روز پدر

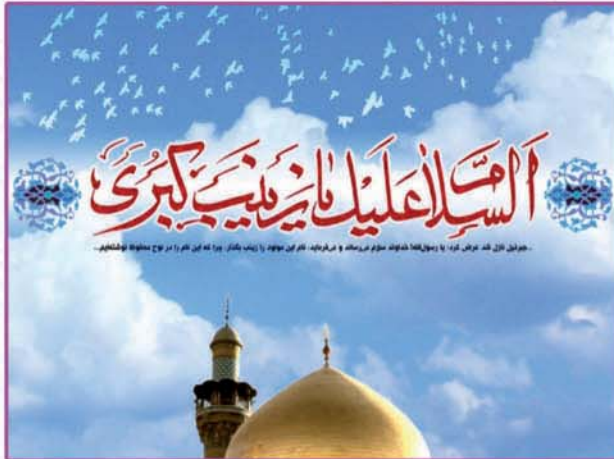


۳ اردیبهشت روز بزرگداشت شیخ بهایی



سوم اردیبهشت ماه روز بزرگداشت شیخ بهایی، عالم کم نظیر، فقیه و حکیم فرزانه است؛ وی زاده ۸ اسفند ۹۲۵ ش در بعلبک و از شاگردان شهید ثانی و از افتخارات جهان اسلام به شمار می‌آید. شیخ بهایی در طول حیات پر بار خویش، به نقاط مختلف جهان سفر کرد و از محضر استادان برجسته، در رشته‌های گوناگون استفاده کرد و در بسیاری از دانش‌ها متبحر شد، او با ارائه حدود ۱۰۰ اثر ارزنده در شاخه‌های مختلف علم و تربیت شاگردان بسیار که هر کدام منشأ برکات فراوان بودند، به جهان اسلام روشنایی بخشید. میراث ماندگار شیخ، هنوز پس از قرن‌ها، چراغ راه پویندگان دانش و دین است. شیخ بهایی که در کودکی وارد ایران شده بود، از همان دوران، علاقه وافری به یادگیری زبان فارسی نشان داد و سرانجام با مکالمه، ترجمه و نگارش به زبان فارسی به خوبی آشنا شد از

نخبگان و فرزندان دوران که خوشه چین خرمن پرفیض شیخ بهایی بودند، می توان صدای شیرازی، فیض کاشانی، فیاض لاهیجی، محقق سبزواری، سیدحسن کرکی، سید ماجد بحرانی و ملامحمدتقی مجلسی را نام برد که هر کدام از آنها، خدمتی بزرگ به دنیای اسلام ارائه دادند و نقشی عظیم در هدایت جامعه بشری ایفا کردند این عالم بزرگ در ۸ شهریور ۱۰۰۰ شمسی در اصفهان بدرود حیات گفت.



۴ اردیبهشت (۱۵ رجب) وفات حضرت زینت (س)

ای زینب ای زبان علی در کام! با ملت خویش حرف بزن!
ای زن! ای که مردانگی، در رکاب تو، جوانمردی آموخت!
زنان ملت ما، اینان که نام تو، آتش و درد بر جانشان می افکند
اکنون به تو محتاج اند،
بیش از همه وقت...

آنان که "جهل" از یکسو به اسارت پنهان و ذلت تازه شان
می کشاند و غرب از سوی دیگر از خویش و از تو بیگانه شان
می سازد.....

ای بانو... آنان را بر "استحمار کهنه و نو"، بر بندگی

"سنتهای پوسیده" و "دعوت های عفن"، برملعبه سازان "تعصب قدیم" و "تفنن جدید" به نیروی فریادهائی که بر سر یک
شهر- شهر قساوت و وحشت - می کوبیدی، و پایه های یک قصر - قصر جنایت و قدرت را می لرزاندی - بر آشوب!

۱۲ اردیبهشت شهادت استاد مرتضی مطهری و روز معلم



۱۴ اردیبهشت (۲۵ رجب) شهادت حضرت امام موسی کاظم (ع)



امام کاظم علیه السلام:

اهل زمین مادامی مورد رحمت هستند که ترس -

از گناه داشته باشند -، ادای امانت نمایند و بر حق عمل کنند.

تهذیب الاحکام، ۳۵۰/۶

۱۵ اردیبهشت روز بزرگداشت شیخ صدوق

شیخ صدوق محمد بن علی بن الحسین، معروف به «ابن بابویه» و «شیخ صدوق»؛ یکی از ستارگان فروزان و چهره‌های درخشان عالم تشیع است. این محدث جلیل و خدمتگزار مکتب مقدس اهل بیت علیهم السلام، در شهر مقدس قم در خانواده‌ای مذهبی و به دعای امام زمان علیه السلام در حدود سال ۳۰۶ قمری متولد شد.

پدر بزرگوارش، ابو الحسن علی بن الحسین بن موسی بن بابویه قمی، معروف به «صدوق اول» است. شیخ صدوق، در شهر قم به تحصیل پرداخت، وی ابتدا نزد پدرش به فراگرفتن معارف مشغول شد، و سپس در حوزه درس رئیس محدثین قم محمد بن حسن بن ولید حضور یافت، و از برجسته‌ترین شاگردان او گردید. این عالم برجسته، بیشتر ایام زندگیش را در شهر ری گذراند. در این زمان، آل بویه در شهر ری حکومت می‌کردند، و وزیر دانشمندی چون صاحب بن عباد بر این منطقه فرمان می‌راند. شیخ صدوق، در شهر ری به فعالیت‌های علمی و خدمات مذهبی مشغول بود، و در ترویج مذهب حقه تشیع تلاش می‌کرد، وی از مکتب اهل بیت علیهم السلام با قلم و بیان دفاع کرده و شبهات مطرح شده نسبت به ساحت مقدس اهل بیت علیهم السلام را پاسخ می‌داد. شیخ صدوق، مسافرت‌های زیادی به بلاد شرق و غرب اسلامی انجام داد و با محدثین بزرگ ملاقات نمود. همو، مدتی را نیز به عنوان مرجع شیعیان خراسان، در نیشابور اقامت گزیده، و در ترویج مذهب شیعه بسیار تلاش نمود. و در این شهر به فکر تالیف کتاب «کمال الدین» افتاد و در شهر ری تألیف آن را به پایان رسانید.

ابوجعفر محمد بن یعقوب بن اسحاق کلینی رازی معروف به «کلینی رازی» صاحب کتاب کافی از محدثان بزرگ شیعه است. بنا بر شواهد، او پس از شهادت امام عسکری (ع) و در زمان امام مهدی (ع) به دنیا آمده و با برخی محدثان که بدون واسطه از امام عسکری (ع) یا امام هادی (ع) حدیث شنیده‌اند، ملاقات کرده است.

کلینی، در روستای کلین از روستاهای قدیمی پیرامون تهران در ۳۸ کیلومتری شهر ری و نزدیک حسن آباد قم به دنیا آمد، به همین جهت، او را به لقب رازی، منسوب به ری هم می‌خوانند. در ابتدا علوم اسلامی را نزد پدر و دایی خود گذراند، بعد از مدت کوتاهی که با منابع رجالی و حدیثی آشنا شد، برای ادامه تحصیل خود به شهر ری رفت.

در آن دوران بیشتر مردمان شهر ری شافعی و حنفی مذهب بودند، ولی روستاهای شیعه نشین بودند و اکثر اهل تسنن آن شهر، همواره تحت تأثیر آنان بودند، از این رو ری به شهر شیعه نشین معروف بود. در آن دوران شهر ری، مرکز برخورد آراء و اندیشه‌های اسماعیلیه، حنفی، شافعی و شیعه شده بود.

- ۲۱ اردیبهشت (۳ شعبان) ولادت حضرت امام حسین (ع)
۲۲ اردیبهشت (۴ شعبان) ولادت حضرت ابوالفضل العباس (ع)
۲۳ اردیبهشت (۵ شعبان) ولادت حضرت امام زین العابدین (ع)



۲۵ اردیبهشت روز بزرگداشت فردوسی استاد سخن و ادب فارسی

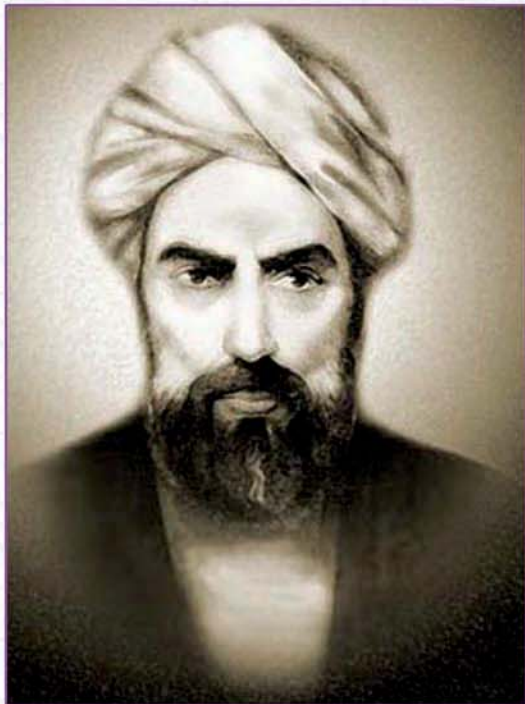
وی بزرگترین حماسه سرای ایران و یکی از حماسه سرایان بزرگ جهان است. او در سال ۳۲۰ ش در طوس متولد شد. شهرت جهانی فردوسی، به خاطر کتاب شاهنامه است که سرودن آن را از جوانی آغاز کرد، تا پایان عمر، بارها آن را بررسی و ویرایش کرد و بر غنایش افزود. شاهنامه، گنجینه میراث هزار ساله ملت و کشور ایران و دایره المعارف فرهنگ و تاریخ ایرانیان است. آن گونه که فردوسی می گوید، سرودن شاهنامه، سی سال طول کشید این اثر جاویدان فردوسی که در شمار بهترین آثار حماسی عالم است، در حدود پنجاه هزار بیت دارد و تا کنون به زبان های مختلف دنیا ترجمه شده است. شاهنامه فردوسی بر اثر نفوذ شدیدی که در میان طبقات مختلف ایرانیان یافت، در همه ادوار تاریخی بعد از قرن پنجم ق مورد توجه بود، چنان که همه شاعران حماسه گوی ایرانی تا عهد اخیر تحت تاثیر آن بوده اند. برای بزرگداشت این شاعر نامی، روز ۲۵ اردیبهشت به نام فردوسی نام گذاری شده است تا فرصتی فراهم آید که علاوه بر شناساندن این شخصیت بزرگ ادبی به اقشار مختلف مردم، زمینه حفظ این گنجینه و میراث غنی در همگان افزون گردد.

۲۸ اردیبهشت روز بزرگداشت حکیم عمر خیام

«ابوالفتح عمر بن ابراهیم، عمر خیام»، از شاعران و دانشمندان بزرگ ایران در دوره‌ی سلجوقی است. زادگاهش نیشابور بوده اما چنان بر می‌آید که شهرهای خراسان آن زمان مانند «توس»، «بلخ»، «بخارا» و «مرو» را دیده باشد. حتی به بغداد رفته و به روایتی زیارت حج را نیز به‌جای آورده است.

او با پادشاهان و بزرگانی چون «ملک‌شاه سلجوقی» و «خواجه نظام‌الملک» و با دانشمندانی همچون «غزالی» مراوده داشته‌است. «خیام» اغلب دانش‌های زمان خود را به کمال می‌دانست. چنان‌که اصلاح تقویم جلالی را «ملک‌شاه سلجوقی» به او سپرد. در زمینه‌ی پزشکی، «سنجر»، پسر «ملک‌شاه» را که آبله داشت، درمان کرد و در زمینه‌ی حکمت نیز با «امام محمد غزالی» مباحثه داشت. با این همه شهرت او را در سرودن رباعیات و یا چهار پاره‌های او می‌دانند که گفته می‌شود به خاطر افزایش نشاط و شادی خاطر و کاهش بار غم و دشواریهای زندگی می‌سروده‌است.

۲۹ اردیبهشت (۱۱ شعبان) ولادت حضرت علی اکبر (ع) و روز جوان



۱ خرداد روز بزرگداشت ملاصدرا از مفاخر بزرگ جهان اسلام
نهم جمادی الاولی سال ۹۸۰ بود که محمد، دیده به جهان گشود تا
روزگاری، شکوه صدر المتألهین را رقم زند.
شاید که نه، بی تردید، آشنایی او در جوانی اش با شیخ بهایی بود که
سنگ بنای شخصیت علمی و اخلاقی اش را بنیان نهاد، تا استادش،
سید امیرشمس الدین (میرداماد)، بلوغ بی نهایت را واضح تر برایش به
تصویر کشاند. او، بهترین و زیباترین آیین شاگردی را ادا کرد، تا
روزگاری، در صدر استادی جهانی از حکمت، قرار گیرد.
عرفان و فلسفه، او را به وادی ای سوق می داد که خود می گوید:
«وقتی دیدم زمانه با من سر جنگ دارد و به پرورش اراذل و جُهل
مشغول است و روز به روز، شعله های آتش گمراهی برافروخته تر و
نامردمی فراگیرتر می شود، ناچار روی از فرزندان دنیا برتافتم و دامن
از معرکه بیرون کشیدم».
هفتاد و یک سال تنفس در زمین، او را از علم و عشق سرشارتر کرد و
هفت بار، با پای پیاده، وی را به طواف کعبه کشانید.
آغاز سفر هفتم بود که با تنی رنجور، در شهر بصره، پیش از رسیدن به
کعبه، به طواف حق نائل آمد.

۲ خرداد (۱۵ شعبان) ولادت حضرت قائم (عج)



۳ خرداد فتح خرمشهر در عملیات بیت المقدس روز مقاومت ایثار و پیروزی

مقاومت مردم خرمشهر، حماسه ای از یاد نرفتنی است؛ چرا که مردم این شهر در حالی به مبارزه با دشمن پرداختند که از پیش برای این تهاجم و تجاوز آمادگی نداشتند. آنها با سلاح عزم و ایمان به مکتب و عشق و علاقه به میهن اسلامی شان، با دست خالی چنان مقاومت کردند که در تاریخ، بی نظیر ماند. به اعتقاد کارشناسان نظامی، مقاومت بی سابقه ای که در خرمشهر انجام شد، هرگز با دیگر مقاومت ها قابل



مقایسه نیست. خرمشهر برای ملت ما تنها یک شهر نیست، بلکه تاریخ گویای پایداری، ایثار و جاودانگی انقلاب است. از این رو، سوم خرداد و فتح این شهر، آینه گویایی از تاریخ و جغرافیای دفاع مقدس و جهاد آگاهانه و شجاعت مظلومانه این امت است.

۱۴ خرداد رحلت حضرت امام خمینی (ره) رهبر کبیر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران

خلوتگه عشاق

فرخ آن روز که از این قفس آزاد شوم	از غم دوری دلدار هم، شاد شوم
سر نهم بر قدم دوست، به خلوتگه عشق	لب نهم بر لب شیرین تو، فرهاد شوم
طی کنم راه خرابات و به پیری برسم	از دم پیر خرابات دل آباد شوم
یاد روزی که به خلوتگه عشاق روم	طرب انگیز و طرب خیز و طربزاد شوم
نه به میخانه مرا راه، نه در مسجد جا	یار را گو: سببی ساز که ارشاد شوم



۱۵ خرداد قیام ۱۵ خرداد - زندانی شدن حضرت امام خمینی (ره) به دست مأموران ستم شاهی پهلوی

در سال ۱۳۴۱، امام خمینی (ره) با دستگاه پهلوی به مبارزه پرداخت. اوج این مرحله از نهضت، یورش ناجوانمردانه ایادی رژیم به مدرسه فیضیه و ضرب و شتم و کشتار طلاب حوزه علمیه قم در سال ۱۳۴۲ ش بود. حضرت امام در عاشورای سال ۱۳۴۲، سخنرانی کوبنده ای علیه نظام شاهنشاهی ایراد و از شاه و اسرائیل به شدت انتقاد کردند. به دنبال این سخنرانی افشاگرانه، آن حضرت دستگیر و زندانی گردید. خبر دستگیری، به سرعت در قم و سپس در تهران و سایر شهرها انتشار یافت. مردم قم به خیابان ریختند و با تقبیح عمل دولت در دستگیری امام، به راهپیمایی اعتراض آمیز پرداختند. شاه که در برابر قیام قهرآلود ملت، تاج و تخت خود و سلطه آمریکا را در حال زوال و سقوط می دید، با رگبار مسلسل به جنگ ملت آمد و توسط نیروهای خود، تظاهرات کنندگان را با وضع فجیعی قتل عام کرد و تهران را در پانزده خرداد ۱۳۴۲، به کشتارگاهی مخوف مبدل ساخت. همزمان با قتل عام مردم مبارز در تهران، کشتارهای فجیعی در قم، شیراز، مشهد، تبریز و دیگر شهرستانها توسط دژخیمان رژیم به وقوع پیوست.

۱ رمضان - حلول ماه مبارک رمضان



۲۷ خرداد (۱۰ خرداد) وفات حضرت خدیجه (س)



اخبار دانشگاه بهار ۹۵

- نوروز امسال دانشگاه شیخ بهایی در عین نبودن و همزمانی با سبزی بهار تحت الشعاع تیرگی و سیاهی فقدان چهره‌ای از چهره‌های عرصه دانش، تقوا، پاکی و صفا قرا گرفت، آری در انتظار نوروز ۹۵ بودیم که خبر درگذشت استاد فرزانه دکتر سید محمدحسن فیض مدیر تحصیلات تکمیلی و عضو هیئت موسسه دانشگاه نه تنها هیئت موسس، اساتید دانشجویان و سایر پرسنل دانشگاه شیخ بهایی را به شدت متاثر کرد بلکه کسانی را که شاید توفیق کمترین ملاقات و ارتباط



- از نزدیک با این بزرگمرد را داشتند و صفا و لطافت روحی او را احساس کرده بودند در ماتم فرو برد، روحش شاد، یادش گرامی، و راهش پر رهرو باد.
- در تاریخ ۲۲ فروردین بزرگداشتی به یاد زنده یاد دکتر فیض، با حضور خانواده آن مرحوم و مسئولین در دانشگاه برگزار گردید.

- معاونت فرهنگی دانشگاه با پیشنهاد و همکاری جناب آقای سرتاج (مسئول محترم حراست دانشگاه) اردوی کوه گشت در تاریخ ۹۵/۱/۳۱ ویژه دانشجویان دختر خوابگاه در بهارستان برگزار کرد که با استقبال دانشجویان مواجه شد.



- سه نفر از دانشجویان شیخ بهایی در مراسم اعتکاف شرکت کردند.
- برگزاری سیزدهمین جشن دانش آموختگی

معاونت فرهنگی دانشگاه جشن دانش آموختگی فارغ التحصیلان ۹۴ را در تاریخ ۹۴/۲/۹ که ۹۳ نفر دانش آموخته همراه با خانواده هایشان شرکت کردند برگزار نمود. در این مراسم از خانم فاطمه سعادت فر که در جشنواره قرآن و عترت (ع) به مرحله منطقه ای راه پیدا کرد و نیز از دانشجویان مقام آور ورزشی در مسابقات کشوری خانم‌ها آلینا الکساندریان (کسب مقام دوم در رشته شنا در سال ۹۳)، فهیمه بهرامی (کسب مقام اول در رشته بدمینتون در سال ۹۳) مریم معتمدی (کسب مقام سوم در رشته شنا در سال ۹۴)، نوشین میرعلایی (کسب مقام اول در رشته پینگ پنگ در سال ۹۴) تقدیر به عمل آمد.



- با پیشنهاد و همکاری حراست دانشگاه، معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه نشست آموزشی، توجیهی با موضوع درک فرصت، فرار از تهدید در فضای مجازی در تاریخ ۹۵/۲/۶ برگزار نمود.



- بسیج دانشجویی دانشگاه یادواره شهدای مدافع حرم را با حضور خانواده شهید عبدالمهدی کاظمی در تاریخ ۹۵/۲/۲۸ برگزار کرد.



- جشن بزرگ شعبانیه با برنامه های متنوع از جمله مسابقه، سخنرانی، گروه موسیقی سنتی، قرعه کشی و اهدای جوایز و ... برگزار شد، همچنین تقدیر از خانم فاطمه سعادت فر که در مرحله منطقه ای جشنواره قرآن و عترت (ع) رتبه سوم را کسب کردند، در پایان انتخابات شورای صنفی صورت گرفت.



Jame' of Sheikh Bahaei

Internal Magazine of Sheikh Bahaei University, June 2016

