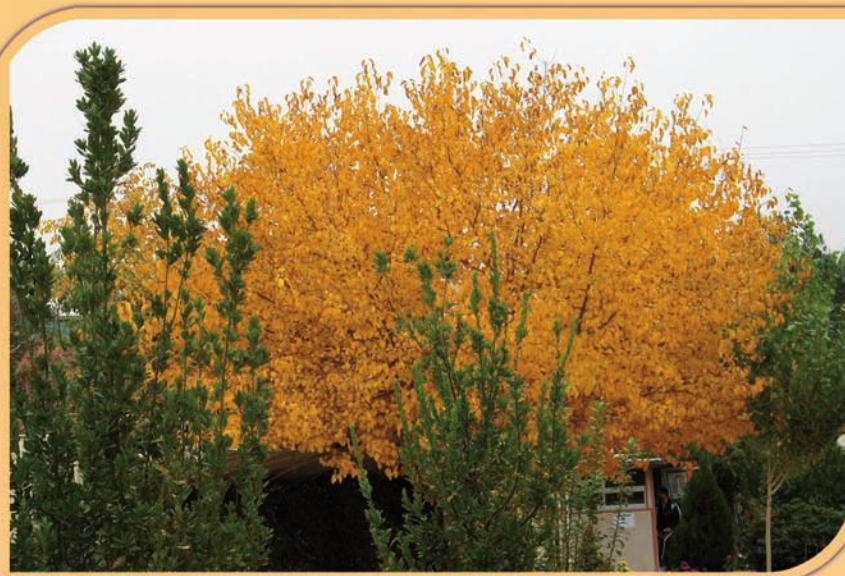


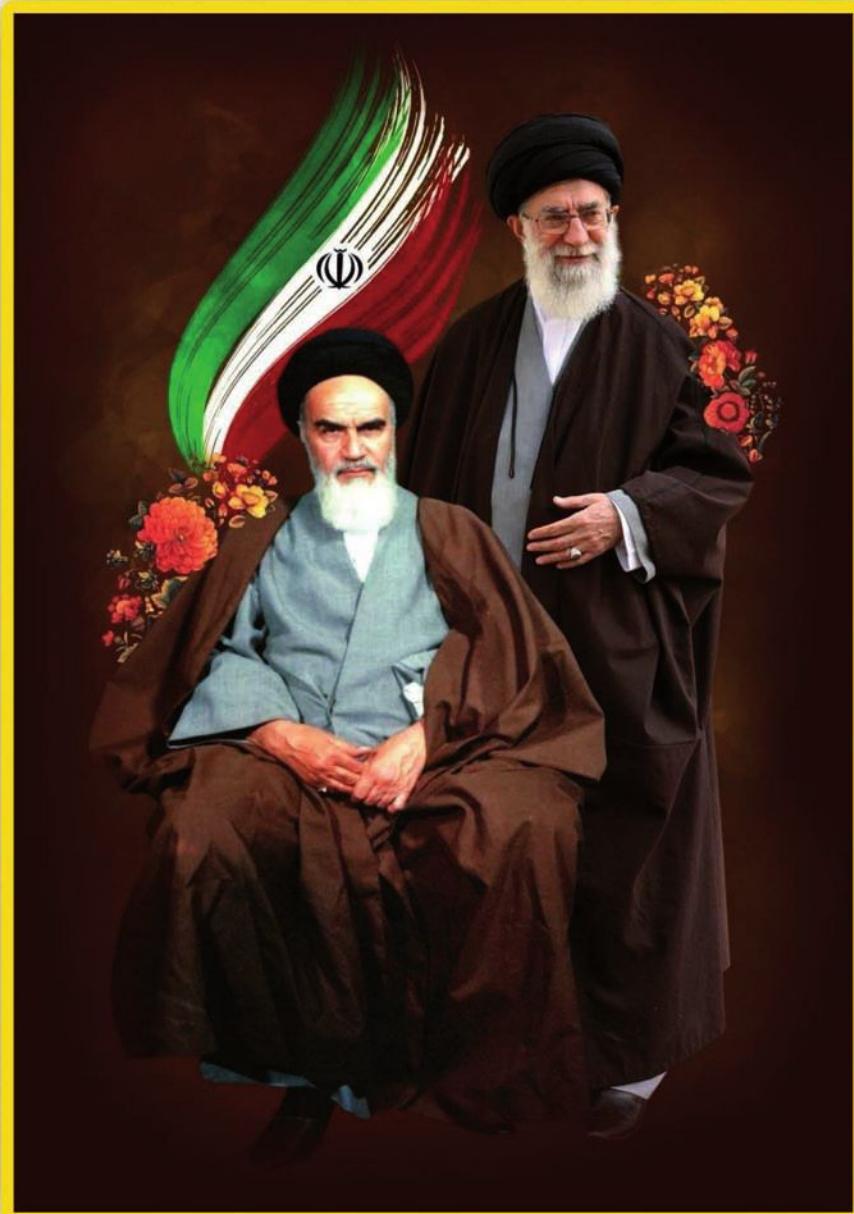
جامع شیخ بهائی

مجله داخی دشگاه شیخ بهائی - فصلنگاره دشگاه شیخ بهائی - سال چهارم - شماره پانزدهم - پائیز ۱۴۰۰



علمی - فرهنگی - مذهبی - ادبی و ...





امام خمینی (ره): غرور و غفلت، انسان را به تباہی می کشاند.

مقام معظم رهبری:

جوان، آن هم دارای علم و معرفت، آن هم در صراط تحصیل دانش برای اداره‌ی کشور در آینده، دارای ارزش است.



بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

صفحه

عنوان

۳	پیام و حی
۴	کلام معصوم (ع)
۵	شیخ ما گفت
۷	ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب
۱۰	این چنین آورده‌اند
۱۲	بخش ویژه نماز
۱۸	بخش سلامت-غلبه بر دیابت
۲۵	مناسبت‌ها در فصل پاییز
۳۱	خبر دانشگاه
۳۳	خبر انجمن‌های علمی

فهرست مطالب

عنوان مجله:

جامع شیخ بهائی
(محله داخلی دانشگاه شیخ بهائی)
پاییز ۹۵

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر سید محمود خاتون‌آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی
طراحی جلد، صفحه آرایی و موتاژ؛ فهیمه موسوی
نگارش، بررسی و نظارت؛ شورای سردبیری

رایانامه مجله:

jshbu1392@gmail.com
jshbu@shbu.ac.ir



پیام وحی

* مریم کاظمی

«الَّذِينَ امْنَوْا وَ تَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ»^۱

«کسانی که ایمان آورده‌اند، و دلهایشان به یاد خدا آرام است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد». یاد خدا باعث حیات قلب و آرامش دل‌هاست و هیچ چیز به پای آن نمی‌رسد، و روح همه‌ی عبادات یاد خداوند است. به ویژه نماز که کلیه اقوال، افعال، مقدمات و تعقیبات آن یاد خدا را در دل زنده می‌کند. به این جهت خداوند خطاب به حضرت موسی(ع) می‌فرماید: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۲ «من (الله) هستم معبودی جز من نیست، مرا بپرستا، و نماز را برای یاد من به‌پادار». چرا که انسان در زندگی دنیوی خود با توجه به عوامل مادی متعدد و تمایلات غافل-کننده به ذکر و معنویت نیاز دارد تا از غرق شدن در گرداب غفلت و بی‌خبری حفظ شود، و فلسفه وجودی نماز همین است که این وظیفه مهم را بر عهده دارد. به این جهت انسان صبح‌گاهان قبل از هر چیز به سراغ نماز می‌رود تا قلب و جان خود را با یاد خدا صفا دهد و برای آنکه میان او و یاد خدا جدایی نیفتد در میانه روز نیز این عبادت خود را تکرار و در برابر معبود خود به راز و نیاز می‌ایستد. این جاست که خداوند در نخستین دستورات خود و در آغاز وحی به حضرت موسی می‌فرماید: «نماز را به پای دار تا به یاد من باشی».^۳

و اگر این نماز به معنای واقعی آن یعنی حضور انسان با تمام وجودش در برابر خدا انجام پذیرد نرdban تکامل و وسیله تربیت روح و پاک‌کننده زنگار گناه از قلب انسان است. در واقع باید گفت نماز به معنای «برقرار ساختن ارتباط بین یک موجود بی-نهایت کوچک با یک موجود بی‌نهایت بزرگ، در حال معرفت و در نهایت آزادی از همه تعلقات مادی است».^۴



فرستنده صلوٰاتٰ بِعَلِیٰ فَرِجُومُ رَا در نواب کتاب الفدیر شریک می سازم (بنانه میان رسانند)

* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

^۱ - رد، آیه ۲۸.

^۲ - طه، آیه ۱۴.

^۳ - تفسیر نمونه، ج ۱۳، ص ۱۷۵.

^۴ - محمد تقی جعفری، نماز و نمازگزاران، ص ۳۶.



کلام معصوم

* مریم کاظمی

امام علی (علیه السلام): «وَ مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنْ سَبِيلِ النَّجَاهِ وَ خَبَطَ فِي الضَّالِّ وَ الْجَهَاتِ».١

«آن کسی که خود را نشناسد از راه سعادت و نجات دور افتاده و به بیراوه گمراهی و نادانی دچار شده است».

ضلالت نقطه مقابل هدایت است و به معنای پیروی و اطاعت کردن از غیر خدا می باشد. در واقع ضلالت بی راهه رفتن است که گاهی انسان اصلاً هدف ندارد، نمی داند برای چه خلق شده و به کدام سمت و سو می رود و گاهی می داند برای چه خلق شده و هدف چیست؟ اما باز راهی که او را به هدف برساند، طی نمی کند؛ این ضلالت و گمراهی است. این افراد گمراه دو گروه هستند یک گروه آن ها به خاطر دفن خطرات الهی و خروج از صراط مستقیم دچار گمراهی شده اند؛ و دیگری گمراهی کیفری است که بر اثر مخالفت با هدایت الهی و کلام وحی دامنگیر آن ها شده است. و این افراد با وجود داشتن همه امکانات هدایت از جمله عقل و وحی و پیامبری دلسوز عمدتاً راه انحراف را بر مسیر مستقیم ترجیح می دهند و کتاب الهی را انکار کرده اند. و این گروه به سختی مجازات می شوند و خداوند آن ها را به کیفر تلخ ضلالت گرفتار می کند و او را به حال خود وامی گذارد. «به یاد آورید هنگامی را که موسی(ع) به قومش گفت: «ای قوم من! چرا مرا آزار می دهید با اینکه می دانید من فرستاده خدا به سوی شما هستم؟ هنگامی که آن ها از حق منحرف شدند، خداوند قلوبشان را منحرف ساخت؛ و خدا فاسقان را هدایت نمی کند».٢

همچنین خداوند دستور می دهد که نباید گمراهان را به معاونت دعوت کرد.^۳ و این درس بزرگی برای همگان است که در کارهای جمعی، همواره کسانی را به یاری طلبند که هم خودشان در خط صحیح حق و عدالت باشند و هم دعوت کننده به حق و راستی باشند.



* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهائی

^۱ - غرر الحكم، ص ۷۰۶. حمید حمیدی، مفردات قرآنی، ص ۱۸۸.

^۲ - صفحه آیه ۵.

^۳ - حمید حمیدی، مفردات قرآنی، ص ۱۸۸.



چون بیماری بر ایوب شدت یافت، همسرش او را گفت: خدای بزرگ را نخوانی؟ تا تورا شفا دهد، که بیماری بر تو دراز کشید. ایوب او را گفت: وای بر تو! ما هفتاد سال در نعمت بودیم، بگذار! همان سال ها را در سختی مانیم. و چندان نپایید که شفا یافت.

* شیخ مکفت... *

خلیفه دوم به نزد پیامبر(ص) آمد، و او را بر حصیری خوابیده دید. و نقش حصیر بر بدنش مانده خلیفه در آن باره با پیامبر گفت «گویا اعتراضی داشت». و او (ص) فرمود: آهسته ترا! این، پادشاهی نیست!

زهد، دوگونه است یکی زهد عامه، و آن، زهد ظاهریست و دیگری زهد خاصه و آن، چنانست که دنیا در نظرت چیزی نباشد، که از آن دوری کنی. و در نزد تو، بی نیازی و نیازمندی یکی باشد و جامه کهنه و نو و طعام خوب و بد، بر تو یکسان باشد. چنان که امیرالمؤمنین علی، که - درود خدا بر او باد! فرمود: ایمان آدمی، آنگاه به کمال می‌رسد، که از پوشیدن هیچ جامه‌ای ننگ نداشته باشد، و از خوردن هیچ خوراکی ابراز تنفر نکند. و اشاره به قرآن کریم داشت که خدا می‌فرماید (لاتاعسو علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتیکم)

بشر بن منصور، از عابدان بود. روزی، نمازش به درازا کشید. و چون نگریست مردی را دید که به نشانه خشنودی در وی می‌نگرد. بشر، او را گفت: آن چه از من دیدی، تورا به شگفتی نیاورد! که ابلیس نیز روزگاری دراز، با دیگر فرشتگان به پرستش خدا مشغول بود. و سپس، چنان شد، که شد.



شاعری گفته است:

ای دل طلب علوم در مدرسه چند
تحصیل اصول حکمت و هندسه چند
هر فکر بجز ذکر خدا وسوسه است
شرمی ز خدا بدار! این وسوسه چند^۱

Sofi Bi را پرسیدند:
 مؤمن چه هنگام به
 بدکاری روی آورد؟
 گفت: آنگاه که در
 خویش گمان نیکوکاری
 برد.

در برابر انتقادات:

اگر نادرست بود بی اعتنا باشید.

اگر غیر منصفانه بود، عصبانی نشوید.

اگر از روی نادانی بود، لبخند بزنید.

اگر عادلانه بود، از آن درس بگیرید.

^۱- این مطلب و مطالب صفحه قبل از کشکول شیخ بهائی است.



«ده اصل برای انتخاب شریک زندگی مناسب»

نویسنده : دکتر نیل کلارک وارن

مترجم: مهدی قراچه داغی

سید شهاب الدین ادبی و آزاده آرمان‌پناه*

در شماره قبل، اصل اول برای انتخاب شریک زندگی مطرح شد که شامل هفت سبب مهم در انتخاب همسر نامناسب بود. که از این هفت سبب ۱- تصمیم عجولانه به ازدواج و ۲- ازدواج در سن کم شرح داده شد. و حالا دنباله مطلب.

۳- اشتیاق بیش از حد دختر، پسر یا هر دو به ازدواج:

ریک و سالی برای مشاوره قبل از ازدواج به من مراجعه کردند، ریک جوانی بسیار خوب به شدت صمیمی بود. سالی هم بسیار زیبا بود. جدی و سازمان یافته به نظر می‌رسید.

هر آینه سوالی از آنها می‌پرسیدم سالی قبل از ریک جواب میداد، چند بار به میان صحبت ریک رفت و صحبت او را اصلاح کرد. ریک به خانواده بزرگی تعلق داشت به نظر می‌رسید به لحاظ احساسی و عاطفی در شرایط مطلوبی به سر می‌برد. اما پدر و مادر سالی از هم جدا شده بودند و از ۱۲ سالگی به بعد دیگر پدر ندیده بود. مادرش فعال و موفق بود و در یک بانک بزرگ به مقام معاونت مدیر عامل رسیده بود. در تمام دوران نوجوانی سالی، مادرش درگیر کار بود و مسئولیت‌هایش مرتب اضافه می‌شد بطوریکه کمتر به خانه می‌آمد. سالی از یکسو دختر تنها بود و از سوی دیگر کم کم به دنیای بیرون از منزل علاقه مند می‌شد. می‌خواست از زیر حیطه اختیار مادرش خارج شود. از همه اینها گذشته، سه ماه و نیم قبل نامزد سالی او را تنها گذاشته بود در شرایطی که مادر سالی درگیر کار بود سالی به نامزدش پناه برده و در او غرق شده بود.

سالی با ترک نامزدش به وحشت افتاد و به شدت احساس تنها می‌کرد و بر آن بود که هر طور شده برای خود منبع امنیتی پیدا کند. ریک و سالی در یک فروشگاه بزرگ پوشک کار می‌کردند . ریک تقریباً با همه رفتار دوستانه داشت. اما رفتار خجولانه او سببی بود تا با اشخاص رفت و آمد زیادی نداشته باشد. به همین دلیل وقتی سالی او را به حرکت در آورد با تمام وجود از آن استقبال کرد و قبل از اینکه بداند چه اتفاقی افتاده سر از دفتر مشاوره برای ازدواج در آورد.

با ریک و سالی به شیوه‌های متعارف خود صحبت کردم . برایم پرسشنامه‌هایی را تکمیل کردند. از همان آغاز مسایل بزرگی در روابط آنها مشهود بود. آزمون شخصیت نشان می‌داد که در زمینه‌های مختلف باهم ناسازگاری دارند. در بسیاری موارد باهم توافق نداشند.

اما هر آینه روی موضوعی انگشت می‌گذاشت و می‌خواستم بعنوان یک مشکل به آن اشاره کنم، سالی به سرعت به میان می‌آمد و با توجیهات خود آن را رد می‌کرد. در اغلب موارد ریک می‌خواست بیشتر درباره آن موضوع



بخصوص حرف بزند، ظاهرًا احساس می کرد که باید درباره این مسئله گفتگوی بیشتری صورت پذیرد. اما وقتی سالی بی درنگ با توجیهات خود مشکل را رد میکرد، ریک تسلیم می شد و حرفی نمی زد. سالی بیش از حد قوی و قدرتمند بود. از آن گذشته به قدری شوق ازدواج داشت که حاضر نبود به منطق و واقعیتها توجه کند. بدون تردید سالی میخواست تنها ی خود را پشت سر بگذارد و از احساس بدی که نسبت به مادر و نامزد قبلی اش داشت نجات یابد. تا جایی که به او مربوط می شد ازدواج با ریک اقدام درستی بود آنها بخلاف توصیه های من ازدواج کردند.

هنوز شش ماه از ازدواج آنها نگذشته بود که شنیدم از هم جدا شده اند. شوق شدید اشخاص به ازدواج دلایل مختلف دارد. بعضیها نگرانند که طرف مقابل تغییر عقیده بدهد. یا ممکن است از تنها ی خسته شده باشند. اشتیاق بیش از حد به ازدواج اغلب با احساس قدرتمند هیجان ناشی از ازدواج همراه است. اما کسانی که بیش از حد تحت تاثیر هیجان ازدواج فرار می گیرند، متوجه مسؤولیت سنگینی که ازدواج بر دوش آنها می گذارد نیستند. از اینرو ممکن است تن به ازدواجی بدهند که از بوته آزمایش زمان سر بلند بیرون نرود. خیلی ها، چنان برای ازدواج بی تاب می شوند که مشکلات موجود را لمس نمی کنند.

اشتیاق بیش از حد به ازدواج یکی از علل شکست ازدواجهاست.
تن دادن به ازدواجی برای همه مدت عمر به ذهنی روشن و عاری از شتاب احتیاج دارد.

۴- انتخاب همسر برای راضی کردن دیگران:

چگونه ممکن است کسی برای راضی کردن دیگران ازدواج کند؟

به نظر پرسشی منطق می رسد، اما من به عنوان یک روانشناس برای آن جواب ساده ای دارم. اغلب ما به شدت برای راضی کردن دیگران تلاش می کنیم و بسیاری از ما برای خوشامد دیگران به نیازهای خود بی توجه می شویم. پدر، مادر، دوستان و بستگان، شما را به خوبی می شناسند و خوشبختی شما را می خواهند. به همین دلیل باید پیشنهادات آنها را جدی بگیرید و به حرفا یشان فکر کنید. اما در مواقعي خواسته دیگران این است که شما با تصمیم خود آنها را خوشحال کنید. با آنکه این اشخاص آنقدر که شما خودتان را می شناسید، شما را نمی شناسند و با آنکه این شما هستید که می خواهید عمری را با همسرتان زندگی کنید، انتظارشان این است که بجای شما تصمیم بگیرند.

اغلب به اشخاص می گوییم اجازه ندهید کسی به جای شما برایتان همسر انتخاب کند و شما هم هرگز برای خشنود کردن دیگران همسر انتخاب نکنید. توجه داشته باشید که قرار است انتخاب همسر موضوعی یکبار و برای همیشه باشد.

سر انجام و نکته آخر اینکه، توصیه می کنم: تمام پیشنهادات و نظرات دیگران را مطالعه کنید. نظرات دیگران البته مهم هستند، آموزشها ی که قبل از اینکه اید، نقش تعیین کننده دارند و مطالبی که می خوانید مفید واقع می شوند. پس از همه این کارها به اعمق وجود خود دقیق شوید، میان همه نقطه نظرها، اطلاعات و احساسات باقیمانده ترین تصمیم را بگیرید.



۵- شناخت ناکافی از یکدیگر:

گاه کسانی به قصد ازدواج به من مراجعه می‌کنند اما آنطور که لازم است یکدیگر را نمی‌شناسند. به نمونه زیر توجه کنید:

دو سال بود که جیم و نانسی یکدیگر را می‌شناختند. آنها در یک مهمانی با هم آشنا شدند و در نخستین تابستان آشنایی چند بار بیرون از منزل شام خوردن. در اوایل ماه سپتامبر جیم برای ادامه تحصیل راهی شرق شد و نانسی هم به دانشگاهی در شهر دالاس رفت. این دو در تمام مدت سال باهم نامه نگاری داشتند و بعد در تعطیلات کریسمس در فونیکس یکدیگر را ملاقات کردند. فونیکس شهر محل زندگی نانسی بود. نانسی و جیم در تابستان سال بعد هم مجدداً یکدیگر را ملاقات کردند و بعد از دو ماه درباره ازدواج حرف زدند و برنامه هایی برای این کار ریختند. بعد جیم مجدداً راهی شرق شد و نانسی هم به دالاس برگشت و مکاتبه میان آنها شروع شد. خوشبختانه آنها به این نتیجه رسیدند که آشنایی شان برای ازدواج کافی نیست و مطمئن نبودند که بتوانند زندگی زناشویی خوبی داشته باشند، از این رو به من مراجعه کردند، سابقه آشنایی آنها از یکسال بیشتر بود و ظاهراً ۱۲ تا ۱۵ بار یکدیگر را ملاقات کرده و نامه های زیادی به هم نوشته بودند اما در زمینه های متعارف زندگی از نظرات یکدیگر اطلاع چندانی نداشتند.

باب و کارین ماجراهی متفاوتی دارند، اما با مشکل مشابهی رو به رو هستند. این دو از بد و آشنایی روی ابرها زندگی کرده اند. در حالتی از وجود و خلسه به سر برده اند و به شدت به هم احساس عشق داشته اند، اما در سایر زمینه ها به قدر کافی باهم صحبت نکرده اند. با خانواده های یکدیگر آشنایی کافی ندارند، زوجهایی با این مشخصات در شرایط خطرناکی به سر می بینند و برخورد با آنها دشوار است آنها به هوایمایی شباht دارند که با یک توده عظیم ابر نزدیک می شود، توده ابری که عظیم و سفید و شفاف به نظر می رسد اما ممکن است این ابر در دل خود کوهی را در بر گرفته باشد و از این رو ممکن است فاجعه ای در پیش باشد.

ادامه دارد...



شهسواری به دوستش گفت : بیا به کوهی که خدا آن جا زندگی می کند برویم .
می خواهم ثابت کنم که او فقط بلد است به ما دستور بدهد ، و هیچ کاری برای خلاص کردن ما از زیر بار مشقات نمی کند .

دیگری گفت : موافقم . اما من برای ثابت کردن ایمانم می آیم .

وقتی به قله رسیدند ، شب شده بود .

در تاریکی صدایی شنیدند : سنگ های اطرافتان را باز اسبابتان کنید و آن ها را پایین ببرید .
شهسوار اولی گفت : می بینی ؟

بعد از چنین سعودی ، از ما می خواهد که باز سنگین تری را حمل کنیم .

محال است که اطاعت کنم .

دیگری به دستور عمل کرد .

وقتی به دامنه کوه رسیدند ، هنگام طلوع بود .

و انوار خورشید ، سنگ هایی را که شهسوار مومن با خود آورده بود ، روشن کرد .

آن ها خالص ترین الماس ها بودند .

گفته می شود :

تصمیمات خدا مرموزند ، اما همواره به نفع ما هستند ...



عبد و جوان

روزی

حضرت عیسی (ع) از صحرایی می گذشت. در راه به عبادت گاهی رسید که عابدی در آنجا زندگی می کرد. حضرت با او مشغول سخن گفتند شد.

در این هنگام جوانی که به کارهای زشت و ناروا مشهور بود، از آنجا گذشت. وقتی چشمش به حضرت عیسی (ع) و مرد عابد افتاد، پایش سست شد و از رفتن باز ماند. همانجا ایستاد و گفت: خدایا من از کردار زشت خویش شرمنده ام. اکنون اگر پیامبرت مرا ببیند و سرزنش کند، چه کنم؟! خدایا عذرم را بپذیر و آبرویم را مبر.

مرد عابد تا آن جوان را دید سر به آسمان بلند کرد و گفت: خدایا! مرا در قیامت با این جوان گناه کار محشور نکن. در این هنگام خداوند به پیامبرش وحی فرمود که به این عابد بگو: ما دعايت را مستجاب کردیم و تو را با این جوان محشور نمی کنیم، چرا که او به دلیل توبه و پشیمانی اهل بهشت است و تو به دلیل غرور و خودبینی، اهل دوزخ!



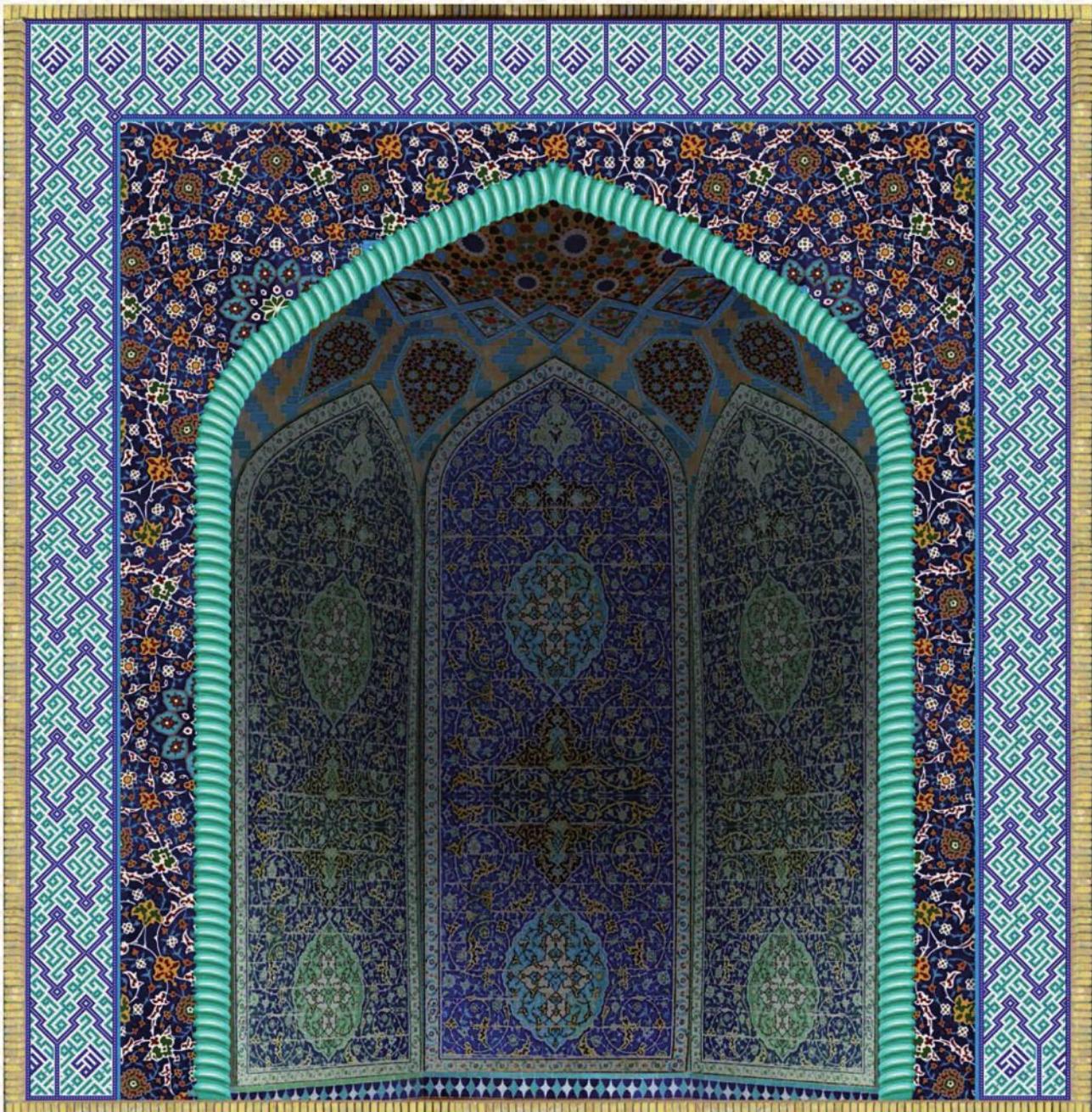
قَالَ إِنِّي عَبْدُ اللَّهِ آتَانِي الْكِتَابَ وَجَعَلَنِي نَبِيًّا

گفت من بنده خدایم به من کتاب داده و مرا پیامبر قرار داده است

سورة العنكبوت آیه ۲۷



بخش ویژه نماز





حقیقت نماز

* حمید کاظمی

نماز هنرمنای الهی است، چرا که خداوند متعال تمام ارزش‌ها را در نماز جا داده و عملی است برخاسته از آگاهی و شناخت پروردگار که به فرمان او و برای او و انس با او قیام می‌کنیم.

نماز یکی از بزرگترین راه‌های رسیدن به پروردگار است. نماز وسیله تقرب به خداوند می‌باشد و معیار این ارتباط، خضوع و خشوع در برابر پروردگار عالمیان است، همان طوری که انسان جسمش به غذای سالم و مفید نیازمند است برای رشد و پرورش روح و تکامل آن نیز به غذای روح نیازمند است و بهترین و سالم‌ترین غذای روحی انسان نماز و راز و نیاز با پروردگار عالم است.

روح و حقیقت نماز چند چیز است:

- اخلاص و نیت قرب که شخص نماز را بدون ریا و در نظر گرفتن مسائل جنبی، خالص به نیت قربة الی الله به جا آورد.

- با حضور قلب انجام دهد طوری که تمام توجه خود را به کار گیرد و با حالت خضوع و خشوع روبه قبله بایستد و چشم بر سجده گاه خود افکند.

- معنای آنچه را می‌گوید بداند، البته ممکن است کسی معانی را نفهمد ولی حضور قلب داشته باشد.

- عظمت خدا را به یاد آورد و خوف و اضطراب از عظمت جلال الهی برای او حاصل شود.

- بین خوف و رجا باشد، یعنی بنده باید در حال نماز از گناهان خود ترسان و به پاداش و ثواب الهی امیدوار باشد.

- به سبب گناهانی که مرتكب شده شرمنده باشد و خود را ضعیف و خوار شمارد و در این حال با پروردگار سخن بگوید.

روایتی است از پیامبر(ص) که فرمود؛ نمازی است که نصف آن پذیرفته می‌شود و نمازی هست که یک سوم یا یک چهارم یا یک پنجم تا یک دهم آن قبول می‌شود و نمازی است که چون جامه کهنه درهم پیچیده شده بر چهره به جای آورنده اش زده می‌شود. همانا از نماز برای تو نتیجه ای نیست جز آن مقدار که در آن اقبال و حضور قلب داشته ای.

نماز حرکاتی است برخاسته از آگاهی و شناخت خداوند که به فرمان او و برای او و انس با او قیام می‌کنیم. لذا قرآن ما را از گزاردن نماز در حال مستی و کسالت نهی کرده تا انسان آنچه را در نماز می‌گوید با توجه و آگاهی باشد.

نماز هنرمنای الهی است که خداوند تمام ارزش‌ها را در نماز جا داده است. یاد خدا ارزش و تنها وسیله آرام بخش دل هاست و نماز یاد خدا است.

یاد قیامت ارزش و بازدارنده از گناه و فساد است و نماز یادآور مالک یوم الدین است. در خط انبیا و شهدا و صالحان بودن یک ارزش است که ما در نماز از خدا می‌خواهیم در صراط مستقیم قرار بگیریم و در آن انزجار و برائت خود را از ستم پیشگان و گمراهان ابراز می‌داریم.

* - مشاور امور فرهنگی دانشگاه



حضرت امام صادق(ع) می فرماید؛ هر کس واقعاً به یاد خدا باشد مطیع او خواهد بود و هر کس از خداوند غافل باشد مرتكب معصیت می شود. اطاعت خدا علامت هدایت و ارتکاب معصیت نشانه گمراحتی است.

در این احادیث توجه قلبی و حضور باطنی به عنوان مصدق "ذکر" معرفی شده است. ذکر مقامی بسیار بلند و دارای مراتب و درجاتی است که اولین و پایین ترین مرتبه اش ذکر لفظی و زبانی است که تا مرتبه انقطاع کامل و شهود و فنا ادامه می یابد. ذکر و یاد خدا بودن عالیمی دارد که بدان اشاره می شود؛

- تقید به اطاعت خدا؛ زمانی که شخص به مقامی رسیده باشد که خداوند را ناظر بر اعمال خود بداند بدون شک از اوامر او اطاعت خواهد کرد.

- خضوع و فروتنی؛ شخص مومن و ذاکر چون به قدرت و عظمت خداوند علم دارد قهراً در مقابل او سر بر خاک نهاده و خود را در برابر قدرت لایزال او ضعیف می بیند.

- عشق به عبادت؛ یکی از عالیم شخص ذاکر، لذت بردن از عبادت خداوند و در مقابل عظمت و جلال او سر تعظیم فرود آوردن است. می گویند هیچ گاه بینه به خداوند نزدیک تر از زمانی که سر بر سجده می گذارد نیست. او لذت مناجات و انس و راز و نیاز را بر هر لذت دیگری ترجیح می دهد.

آیات و روایات زیادی در فضیلت توجه در حال نماز و مذمت اهل غفلت در حال نماز و مشغول به امور دنیا وجود دارد. خداوند می فرماید؛ آن مومنان کسانی هستند که در نماز خود خاشعنده. در جای دیگر می فرماید؛ وای بر نماز گزاران که در نماز خود غفلت می کنند.

برای تحصیل خضوع و خشوع و حضور قلب در نماز باید اموری را عمل کرد؛

- بدست آوردن آن چنان معرفتی که دنیا در نظر انسان کوچک و خداوند عظیم و بزرگ شود تا هیچ گونه کار دنیوی نتواند به هنگام راز و نیاز با معبد نظر نماز گزار را به خود جلب و از پروردگار عالم منصرف سازد.

- توجه به کارهای پراکنده و مختلف معمولاً مانع تمرکز حواس است هر قدر انسان توفیق پیدا کند که افکار متفرق را از خود دور سازد حضور قلب بیشتری پیدا خواهد کرد.

جای خلوتی را برای نماز برگزیند، زیرا نماز خواندن در برابر اشیا و چیزهایی که ذهن انسان را به خود مشغول می نماید مانند عکس و آبینه و درهای باز، مکروه است.

- انجام دادن مستحبات نماز و آداب مخصوص به آن.

در نتیجه می توان گفت نماز رمز ارتباط با خداست. مومنانی که رابطه همیشگی و دائمی با آفریننده خود پیدا می کنند تنها در برابر او سر تعظیم فرود می آورند و در مقابل جباران و ستمگران تسلیم نخواهد شد. این تعظیم و آن تسلیم نشدن بزرگ ترین عامل تربیت است. پیامبر(ص) فرمود؛ هر کس دو رکعت نماز کند که در آن دو رکعت چیزی از امور دنیا به خاطر خود نگذارد همه گناهان او آمرزیده می شود.

یکی از مقدمات لازم برای «حضور قلب»، شناخت جایگاه فلسفه و اسرار نماز و بالاتر از آن درک حقیقت و هویت نماز است. نماز عبادتی است شگرف و والا که رسیدن به عمق و محتوای آن، کار اولیا و عرفا است و اگر کسی

بتواند حد و حق نماز را بشناسد، به مقام آمرزش الهی دست می یابد؛ «من اتی الصلاة عارفاً بحقها غفار الله له».

آنچه ستم است اینکه، این عمل ظاهری که اصطلاحاً بدان نماز گفته می شود، (اعمال مخصوصی که با تکبیره الاحرام شروع و به سلام ختم می شود)، تمام حقیقت نماز نیست بلکه این صورت و چهره ظاهری آن است. نماز



امری است الهی که تحقق آن همانند سایر امور، دارای ظاهر و باطن است و حقیقت آن همچون سایر امور، در باطن و روح آن نهفته شده که این قالب و صورت را پذیرفته است.

فرزند عالم ربانی آیت الله محمد جواد انصاری همدانی می گوید: مرحوم آقا را در مکاشفه دیدم که در اتاق بیرون نشسته بود. فضای روحانی عجیبی بود حالت بین الطلوعین داشت و من با قلب پرسوز و نآرام، خدمت می کردم. ((بعد از مدتی)) متوجه شدم جز من و آقا شخص دیگری باقی نمانده و حالت گریه عجیبی به من دست داده است. من از ایشان سؤال کردم: آیا تاکنون از اسرار معرفت مطلبی هست که کسی بیان نکرده؟ گفتند: بلی خدای تعالی تمام «اسرار عرفان» را در نماز جمع کرده است.

درباره حقیقت نماز دو انگاره مهم وجود دارد: نخست اینکه بدانیم، نماز به چه اموری وابسته و متکی است و با وجود آنها شکل واقعی و حقیقی به خود می گیرد چنان که عرفان می گویند: حقیقت نماز به وجود شش معنا کامل می گردد: ۱- حضور قلب، ۲- تفهم، ۳- تعظیم، ۴- هیبت، ۵- رجا، ۶- حیا.

تأیید این مطلب، در خبر آمده است: «روزی حضرت علی (علیه السلام) در مسجد کوفه، جوانی را دید که مشغول نماز است و توجه تمام به حضور قلب و آداب نماز دارد. حضرت به او فرمود: ای جوان: تأویل نماز چیست؟ عرض کرد: آیا نمار را به جز عبودیت، تاویلی هست؟ حضرت فرمود: بلی، چیزی بر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نازل نشده مگر اینکه آن را تاویلی (باطنی) هست که بدون آن، ناقص و ناپسند است و تأویل حقیقت نماز عبارت است از: قربت، خلوص، حضور قلب و توجه، معرفت خدا و معرفت اهل بیت که بدون آن، هیچ عملی صحیح نخواهد بود.

اگرچه در همه دهر را صایم و روزه دار باشد و در بین صفا و مروه به عبادت قیام کند.

در اینجا می بینیم که یکی از ارکان و زیر بناهای باطنی و حقیقی آن «حضور قلب» است و بدون آن، نماز از واقعیت و حقیقت خود دور می شود.

دوم اینکه بدانیم، نماز دارای چه هویت و روحی است و تشریع آن، در جهت تثبیت و تأیید کدام باطن و حقیقت است؟

روح نماز، عبارت از معانی باطنی آن است که حیات نماز بدن بستگی دارد و این روح نماز است که روح انسان را به خدا نزدیک می سازد و کمال می بخشد و هدف از تشریع نماز، همین سیر تکاملی روح انسان بوده است. روح ابتدایی هر پرستشی، توجه به «الله» است و حالت توجه، مستلزم امری است که بدون آن محقق نخواهد شد. و آن، علم و آگاهی است. پیدایش توجه و استمرار آن انسان را و می دارد که هدف را بیش از پیش بشناسد. در این صورت حقیقت نماز «معرفت الهی» و «توجه به ذات پاک او» است.

شیخ الرئیس بو علی سینا مطالب بسیار زیبایی درباره حقیقت و روح نماز بیان کرده است که به بعضی از آنها اشاره می شود:

شهود حضرت حق

به نظر بوعلی سینا، مرتبه دوم نماز که همراه با مرتبه ظاهر آن است، عبارت از حقیقت روحانیت نماز است و هر مرتبه نموداری از مرتبه دیگر است. اثر واقعی و باطنی نماز که مورد نظر خاص شارع است، جز با هماهنگی و رعایت ظاهر نماز صورت نپذیرد گرچه پیدایش روح و باطن نماز جز برای کملین از بشریت مقدور نخواهد بود ((و آن



شهود حضرت حق است)) زیرا پیدایش و تجلی آن مقام، فقط برای روح مجرد از جمیع شوائب و تعلقات نفسانی است که باید به دور از همه آمال و آرزوهای دور و دراز انجام گیرد زیرا مشاهده عقلانی جمال و جلال و «حضور در محضر حضرت حق متعال» در مرحله‌ای است که از حضور و خاطره ذهنی منزه بوده و از توجه به هر نوع صورت جزئی و کلی مبرأ است.

مناجات و ارتباط واقعی با آفریدگار

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده است «المصلی یناجی ربہ» و البته هر خردمندی می‌داند که مناجات، حق متعال به وسیله زبان نیست و اگر هم زبان حرکت می‌کند، قبل از آن قلب به حرف آمده و زبان فقط ترجمان قلب است. به نظر شیخ الرئیس، این نماز (که با توجه واقعی به خدا همراه است)، مناجات با رب است، نه با گویش زبانی و یا خطوط از قلب و حضور در مقابل؟! اگر گویش زبانی هم در کار است، جملگی ترجمان روح و قلب است و این نماز گزار خدا را به چشم دل می‌بیند، پس باطن نماز، همان ارتباط عمیق روحانیت انسان کامل است که برتر از هر زمان و مکان و اوهام عام است.

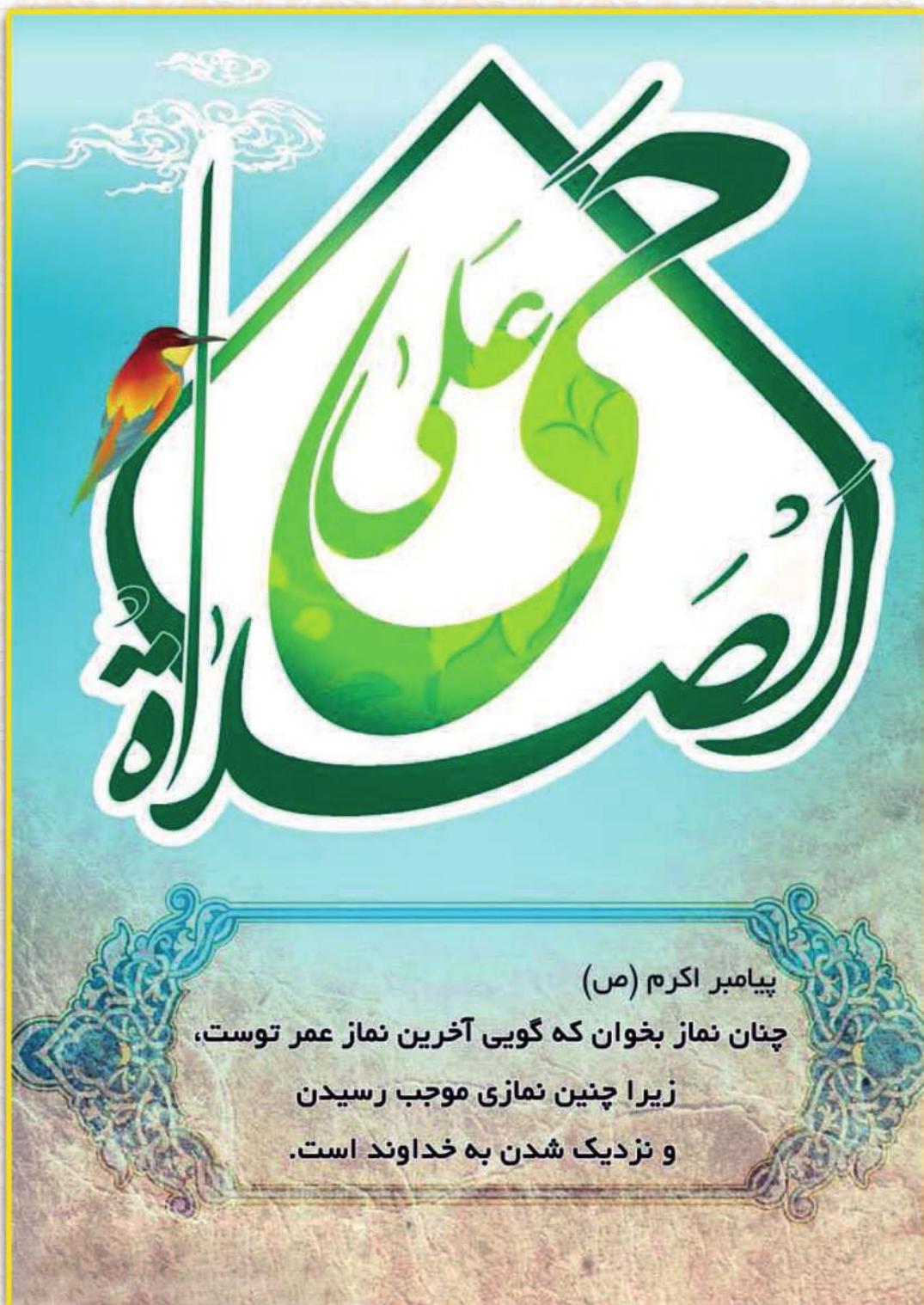
عبدیت

شیخ الرئیس ابن سینا می‌گوید: ویژگی نماز برای انسان، چنان است که روح در طبیعت مانده او را از گور جسم و جسمانیت خارج می‌کند و در طلب عبودیت و اخلاق پیوسته حرکت کرده و از معبد و ذوالجلال و الجمال، کمال خالص که حقیقت دین است درخواست می‌نماید و با بی رغبتی نسبت به طبیعت فانی از اغراض پست آن می‌رهد لذا پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «الصلاح عمود الدين» و از نکته گذشته (حقیقت نماز، تمام حقیقت دین و کمال مطلوب را دارا است)، روشن شد که آیه کریمه «ما خلقت الجن و الانس الا لیعبدون» را نباید به «لیعرفون» تفسیر کرد و با تأویل گفت که معنای خلقت جن و انس برای عبادت، یعنی، برای معرفت است بلکه توانایی بر عبادت خالص، خود متن معرفت است. پس عبادت حقیقی در تزايد کمال موثر است و لذا حقیقت «لیعبدون» همان غایت خلقت است و هیچ وجهی برای تفسیر آن به «حصول معرفت» نخواهد بود. به طور اجمال می‌توان گفت که حقیقت نماز با اخلاص، آگاهی مقرن با تنزیه از نقايس واجب الوجود است.

قرب و رسیدن به مقام فنای ذاتی از نظر عرفایی چون امام خمینی حقیقت نماز، حصول معراج حقیقی و قرب معنوی و رسیدن به مقام فنای ذاتی است که در ذکرها، به «ایاک نعبد» که مخاطبه حضوری است و در وضعیت‌ها، به سجده دوم که فنای از فنا است، حاصل می‌شود. چنان که بازگشتن از معراج و مقام قرب و فنای، در ذکرها، به «اهدنا الصراط المستقیم» است که صحو پس از محو و بازگشتن به خود است و درخواست هدایت برای خود و در وضعیت‌ها، به سر برداشتن از سجده دوم او است با پایان رکعت که حقیقت نماز است سفر تمام می‌شود. اینها تنها، گوشه‌ای از حقیقت و روح نماز بود که رسیدن به آن، از توان هر کس به جز انسان کامل خارج است. چنان که هنگام نماز، امام علی (علیه السلام) به خود می‌پیچیده و می‌لرزید از آن حضرت می‌پرسیدند: ای امیرمؤمنان! شما را چه شده است می‌فرمود: وقت ادای امانتی رسیده است که خداوند آن را بر آسمان و زمین و کوهها عرضه کرد و آنها از تحمل آن ابا کردند. و از آن بیمناک شدند.



پس نماز یعنی اینکه بنده در برابر خداوند بایستد و اظهار بندگی کند و دست نیاز به سوی او داشته باشد. کسی که به نماز می‌ایستد، باید محضر خدا را درک کند و بداند در برابر چه مقامی ایستاده است و در نتیجه، وظیفه بندگی را با نهایت خضوع و خشوع به جای آورد.



پیامبر اکرم (ص)

چنان نماز بخوان که گویی آخرین نماز عمر توست،

زیرا چنین نمازی موجب رسیدن

و نزدیک شدن به خداوند است.



بخش سلامت

غلبه بر دیابت

* آذر جان نثاری*

هر سال، سازمان جهانی بهداشت، بنا به اولویت نگرانی بهداشت عمومی جهان، موضوعی را برای روز جهانی بهداشت اعلام می‌کند.

موضوع روز جهانی بهداشت ۲۰۱۶ دیابت است، یک بیماری غیر واگیر که مستقیماً بر زندگی میلیون‌ها نفر از مردم جهان تاثیر می‌گذارد. بیماری دیابت در طی ۳ دهه گذشته روند افزایشی را در جهان طی کرده است و سازمان جهانی بهداشت پیش بینی می‌کند که تا سال ۲۰۳۰ دیابت هفتمین علت مرگ در جهان خواهد بود.

دیابت یک بیماری مزمن است که با افزایش سطح قند خون مشخص می‌شود و ممکن است به مروزان منجر به آسیب‌های جدی به قلب، عروق خونی، چشم‌ها، کلیه‌ها، و اعصاب شود. شیوع دیابت در چند دهه گذشته به ویژه در کشورهای کم درآمد و با درآمد متوسط افزایش مستمری داشته است.

باتوجه به اطلاعات پیشین، این روند افزایشی با پیشگیری و مراقبت مناسب مهار خواهد شد.

بیماری دیابت، بر چگونگی استفاده بدن از گلوکز اثر می‌گذارد.

نحوه استفاده بدن از گلوکز به صورت زیر است:

- غذایی که شما می‌خورید، جذب شده و کربوهیدرات غذا یا بخشی از آن به صورت گلوکز وارد جریان خون می‌شود.
- پانکراس (غده سازنده و ترشح کننده انسولین در بدن) انسولین را به جریان خون وارد می‌کند.
- انسولین کمک می‌کند گلوکز وارد سلول‌های بدن شما شود. بدن با سوزاندن گلوکز انرژی مورد نیاز خود را به دست می‌آورد.

پانکراس غده‌ای در بدن شماست که در زیر و پشت معده قرار دارد. این غذه با ترشح انسولین قند خون شما را تنظیم می‌کند. انسولین همانند کلیدی است که درب‌های ورود قند به سلول را باز می‌کند. این هورمون به گلوکز اجازه ورود به سلول را می‌دهد. اما در بدن فرد دیابتی انسولین ساخته نمی‌شود و یا به طور صحیح عمل نمی‌کند، در نتیجه گلوکز نمی‌تواند به طور طبیعی وارد سلول شود و سطح قند خون افزایش می‌یابد. افزایش طولانی مدت قند خون فرد را به عوارض دیابت مبتلا می‌کند.



انواع دیابت

دو نوع اصلی دیابت وجود دارد:

دیابت نوع ۱ -

دیابت نوع ۲ -

دیابت نوع ۱: ۱۰ درصد از موارد ابتلا به دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۱ پانکراس قادر به ساختن انسولین نمی‌باشد. بدن همچنان از طریق مصرف غذا، گلوکز دریافت می‌کند اما گلوکز نمی‌تواند وارد سلول شود. برای حل این مشکل فردی که به دیابت نوع ۱ مبتلاست نیاز به دریافت انسولین از طریق تزریقات منظم دارد.

دیابت نوع ۲:

۹۵ درصد از کل موارد دیابت را به خود اختصاص می‌دهد. در دیابت نوع ۲ پانکراس هنوز انسولین می‌سازد ولی ترشح آن کاهش یافته یا به درستی در بدن عمل نمی‌نماید. زیرا سلول‌ها نسبت به عمل انسولین مقاومت می‌کنند که دلیل اصلی این مقاومت چاقی و اضافه وزن است. در ایران ۸ تا ۱۰ درصد افراد بالای ۳۰ سال مبتلا به دیابت نوع دو بوده و حدائق ۱۰ درصد دیگر هم در مرحله پیش دیابت قرار دارند.

عوامل خطر دیابت نوع ۲

چاقی و اضافه وزن -

سابقه خانوادگی دیابت -

سن بالای ۴۵ سال -

سابقه به دنیا آوردن نوزاد بیش از ۴ کیلوگرم -

سابقه ابتلا به دیابت بارداری -

عدم فعالیت بدنی -

بالا بودن چربی خون و فشارخون -

مرحله پیش دیابت

پیش از ابتلا به دیابت نوع ۲، معمولاً افراد به شرایطی دچار می‌شوند که در آن هیچ یک از علائم مربوط به دیابت مشاهده نمی‌شود. که به این حالت مرحله پیش دیابت گفته می‌شود. در این حالت قند خون فرد بالاتر از میزان طبیعی بوده ولی نه به میزانی که به عنوان دیابت شناخته شود. هم اکنون پزشکان بیش از گذشته بر تشخیص مرحله پیش دیابت به عنوان راهی برای پیشگیری از ابتلا به دیابت نوع ۲ و همچنین عوارض آن از جمله مشکلات قلب و عروق، چشم و کلیه تاکید می‌کنند. پزشکان بر این باورند که این عوارض معمولاً پیش از آغازی فرد از ابتلا به دیابت نوع ۲ آغاز می‌شود.



علائم مرحله پیش دیابت

اگرچه مرحله پیش دیابت معمولاً علائمی ندارد، با این حال ممکن است علائمی همچون تشنگی غیرعادی، تکرار ادرار، تاری دید و خستگی زیاد نیز در آن مشاهده شود. علاوه بر این، براساس نتیجه آزمایش قند خون هم می‌توان مرحله پیش دیابت را تشخیص داد.

علائم هشدار دهنده ابتلا به دیابت

- پرادراری

چون بدن برای رهایی از گلوکز انباشته شده در خون آن را از طریق ادرار دفع می‌کند.

- پرخوری

چون سلول‌ها قادر به استفاده از گلوکز خون و تامین انرژی از آنها نمی‌باشند.

- پرنوشی

چون بدن می‌خواهد حجم آبی را که از طریق ادرار از دست داده، جبران کند.

- احساس خستگی زیاد

چون بدن علیرغم پرخوری نمی‌تواند از گلوکز برای تامین انرژی استفاده کند.

تشخیص دیابت

شما می‌توانید با آزمایش قند خون ناشتا و قند خون بعد از غذا از وضعیت سلامت یا ابتلا به دیابت با تشخیص پزشک معالجتان مطلع شوید:

قند خون طبیعی

قند خون ناشتا $<100 \text{ mg/dl}$

تست تحمل گلوکز خوراکی $<140 \text{ mg/dl}$

قند خون در مرحله پیش دیابت

قند خون ناشتا $100 - 125 \text{ mg/dl}$

تست تحمل گلوکز خوراکی $>140 - 199 \text{ mg/dl}$

قند خون در فرد دیابتی

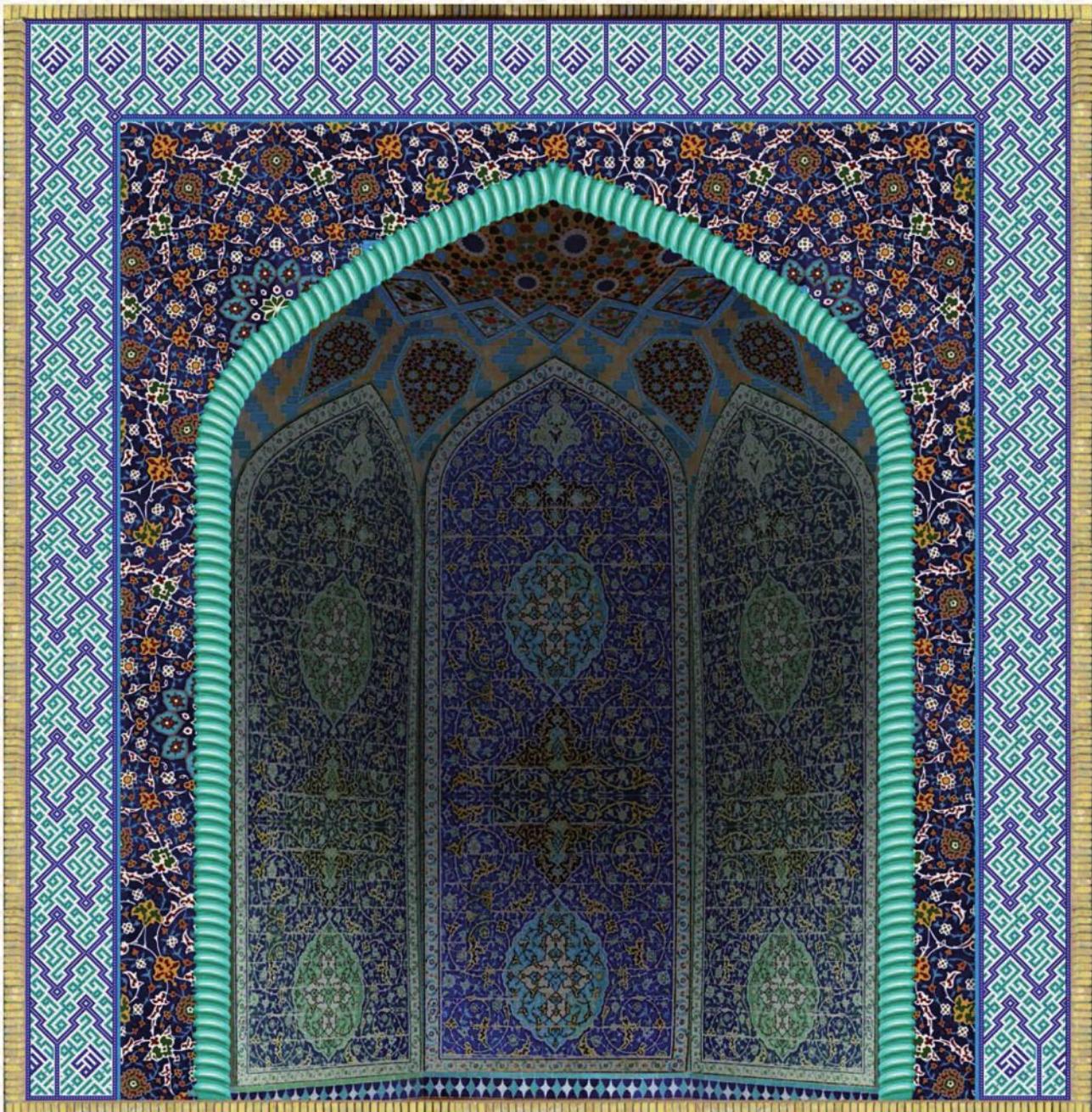
قند خون ناشتا $\geq 126 \text{ mg/dl}$

تست تحمل گلوکز خوراکی $\geq 200 \text{ mg/dl}$

بیماری دیابت شایعترین علت نارسایی مزمن کلیه، نابینایی و قطع عضو غیر ترمایی است. رایج‌ترین روش تشخیص بیماری، اندازه گیری قندخون ناشتا بوده که اگر در دو نوبت بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم درصد باشد، تشخیص محرز می‌شود. افرادی که قندخون ناشتای در محدوده ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم درصد دارند، به عنوان پیش دیابت



بخش ویژه نماز





-۴ آب و دوغ کم نمک و بدون گاز را جایگزین انواع نوشابه و آبمیوه های مصنوعی کنید. بطور کلی مصرف میوه کامل بهتر از آب میوه است. در صورتی که تمایل به مصرف آب میوه دارید از آب میوه خانگی و یا انواعی که قند افزوده ندارند در حد اعتدال استفاده کنید.

-۵ جهت آگاهی از میزان قند در مواد غذایی آماده به برچسب روی بسته بندی آن ها توجه کنید.

-۶ مصرف میوه ها و سبزیهای تازه را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید. میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر غذایی هستند که جذب قند و چربی را در روده کاهش داده و از اضافه وزن و چاقی، بالارفتن قند و چربی خون جلوگیری می کنند.

-۷ در برنامه غذایی خود از حبوبات و نان سبوس دار بیشتر استفاده کنید. فیبر موجود در حبوبات و نان های سبوس دار هم به کاهش جذب قند و چربی از روده کمک می کند.

-۸ مصرف چربی و روغن را با محدود کردن مصرف غذاهای آماده (فست فود ها)، اجتناب از غذاهای چرب و سرخ شده کاهش دهید. مصرف زیاد چربی و روغن موجب اضافه وزن و چاقی می شود که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و سرطانها را افزایش می دهد.

-۹ کودکان را از دوره کودکی به غذاهای کم شیرین و رعایت اعتدال در مصرف شیرینی و شکلات و بطور کلی مواد قندی و شیرین عادت دهید.

-۱۰ برای کنترل وزن بدن و پیشگیری از اضافه وزن و چاقی، حداقل ۵ روز در هفته و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه پیاده روی تند داشته باشید. برای کودکان و نوجوانان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی توصیه می شود.

▪ رژیم های غذایی مناسب و نامناسب برای دیابتی ها

برای افراد مبتلا به دیابت، انتخاب غذا اهمیت زیادی دارد. برای این که بتوانید بهترین و بدترین مواد غذایی برای بیماران دیابتی را از هم تشخیص دهید، از فهرست زیر استفاده کنید.

غذاهایی که در این فهرست به عنوان انتخاب نامناسب آمده است را می توان هر از گاهی مصرف کرد اما نه همیشه. به یاد داشته باشید اگر غذاهای مناسب را انتخاب کنید، کنترل بیماری دیابت راحت تر خواهد بود.

۱- کربوهیدرات ها

بهترین انتخاب

- آرد های سبوس دار مانند آرد گندم

- غلات سبوس دار مانند برنج قهوه ای

- نان های سبوس دار

- سیب زمینی کباب شده

- ذرت، پف فیل یا محصولات تهیه شده از ذرت

انتخاب نامناسب

- آرد سفید

- غلات تصفیه شده، مانند برنج سفید

- نان سفید

- سیب زمینی سرخ شده



۲- سبزیجات انتخاب مناسب

- سبزیجات تازه، خام یا کمی بخار پز شده و یا کباب شده.
- سبزیجات یخ زده، کمی بخار پز شده.
- سبزیجات کنسروی کم نمک
- کاهو، سبزیجات سبز، اسفناج

انتخاب نامناسب

- کنسرو شور سبزیجات
- سبزیجات پخته شده با کرمه، پنیر یا سس فراوان
- ترشی ها
- ترشی کلم برگ (همانند ترشی، تنها در صورت داشتن فشار خون بالا باید محدود شود).

۳- میوه

میوه ها حاوی کربوهیدرات، ویتامین ها، فیبر و ماده مغذی است. میوه ها به طور طبیعی کم چربی و کم سدیم است. اغلب میوه ها نسبت به سبزیجات کربوهیدرات بیشتری دارد.

انتخاب مناسب

- میوه ساده یا کنسروی
- مرباتی کم قند یا بدون قند
- آب میوه، ۱۰۰ درصد طبیعی

انتخاب نامناسب

- کنسرو میوه با شیره غلیظ
- لواشک های میوه
- مرباتهای معمولی
- آب میوه های آماده

۴- پروتئین ها

انتخاب مناسب

- گوشت خورشتی یا کباب شده
- قسمت های کم چرب گوشت
- پنیرهای کم چرب
- مرغ یا بوقلمون بدون پوست
- ماهی بخار پز شده یا کبابی
- لوبیا، تخم مرغ و مغز میوه

انتخاب نامناسب

- گوشت سرخ شده
- گوشت های چرب
- پنیر معمولی



- مرغ با پوست

- ماهی سرخ شده

- خوراک لوبیای چرب

۵- لبندیات بهترین انتخاب

- شیر کم چرب

- ماست کم چرب

- پنیر کم چرب، خامه کم چرب

انتخاب نامناسب

- شیر پر چرب، ماست، پنیر، خامه و بستنی معمولی

۶- چربی ها، روغن ها و شیرینی جات

انتخاب مناسب

اسنک های کباب شده مانند چیپس های کبابی، برنج پف داده البته در پرس های کم.

- روغن های گیاهی، کره های هیدروژنه نشده، مارگارین.

- سس مایونز کم چرب

- سس سالاد کم چرب

- پف فیل بدون چربی

انتخاب نامناسب

- اسنک های سرخ شده مانند چیپس های سیب زمینی

- کره، روغن نباتی هیدروژنه شده

- سس مایونز معمولی

- پف فیل کره ای

۷- نوشیدنی ها

انتخاب مناسب

- آب معدنی، آب جو سبک، چای تلخ، قهوه سیاه یا با شیر کم چرب و بدون شکر.

انتخاب نامناسب

- نوشابه، آب جو معمولی، چای شیرین، قهوه با شکر و خامه، نوشیدنی قهوه و شکلات.

واحد آموزش سلامت مرکز بهداشت شماره دو اصفهان



مناسبت‌ها در فصل پاییز

۱ مهر آغاز هفته دفاع مقدس



۸ مهر روز بزرگداشت مولوی

معشوق همین جاست ببایید ببایید

در بادیه سرگشته شما در چه هواید

هم خواجه و هم خانه و هم کعبه شماید

یک بار از این خانه بر این بام برآید

از خواجه آن خانه نشانی بنمایید

یک گوهر جان کو اگر از بحر خداید

افسوس که بر گنج شما پرده شماید

مولوی

ای قوم به حج رفته کجاشد کجاشد

مشوق تو همسایه و دیوار به دیوار

گر صورت بی صورت مشوق ببینید

ده بار از آن راه بدان خانه برفتید

آن خانه لطیفست نشانه اش بگفتید

یک دسته گل کو اگر آن باغ بدیدید

با این همه آن رنج شما گنج شما باد



۲۰ مهر روز بزرگداشت حافظ

خواجہ شمس الدین محمد شیرازی شاعر و حافظ قرآن، متخلص به حافظ و معروف به لسان الغیب از بزرگترین شاعران غزل سرای ایران و جهان به شمار می‌رود. حافظ را نمی‌توان از سخن شاعران تک بعدی و تک ساختی محسوب و تفکر شاعرانه‌اش را تنها به یک وجه خالص تفسیر و تاویل کرد.

شعر حافظ دارای ابعاد گوناگون و متنوع سرشار از راز و رمز و پرسش از حقیقت هستی است.
قدسیان گویی که شعر حافظ از بر می‌کند صبحدم از عرش می‌آمد خروشی، عشق گفت

۲۰ و ۲۱ مهر (۹ محرم) تاسوعای حسینی



۲۳ مهر (۱۲ محرم) شهادت امام سجاد (ع)

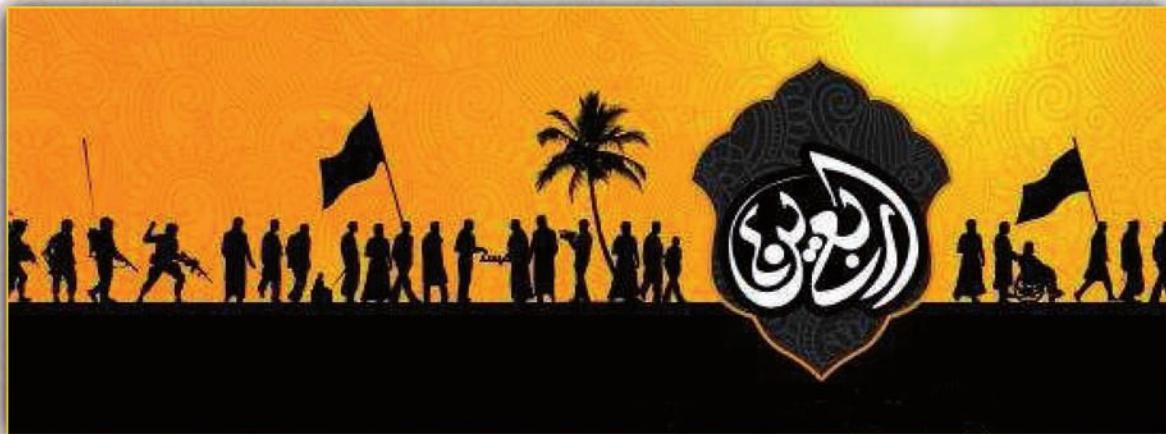
بسیار عجیب است از کسانی که برای این دنیای زودگذر و فانی کار می‌کنند و خون دل می‌خورند ولی آخرت را که باقی و ابدی است رها و فراموش کرده‌اند. بحار الأنوار: ج ۷۳، ص ۱۲۷، ح ۱۲۸

۱۷ آبان (۷ صفر) ولادت حضرت امام موسی کاظم (ع)





۳۰ آبان (۲۰ صفر) اربعین حسینی



۵ اذر روز بسیج مستضعفین

به دنبال پیروزی انقلاب اسلامی و قطع دست استکبار جهانی و منافع آنها در ایران، توطئه‌ها و فتنه‌های شیاطین علیه ایران روز به روز گسترش یافت. در چنین شرایطی امام خمینی در پنجم اذر ۱۳۵۸، فرمان تشکیل بسیج را صادر کردند.





۸ و ۱۰ آذر (۲۸ و ۳۰ صفر) رحلت حضرت رسول اکرم (ص) شهادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) و شهادت امام رضا (ع)



- پیامبر اکرم (ص) فرمودند: هر کس آبروی مؤمنی را حفظ کند، بدون تردید بهشت بر او واجب شود.
- امام حسن علیه السلام فرمود: چنان برای دنیا یت تلاش کن که گویا همیشه زنده ای، و چنان برای آخرت تلاش کن که گوئی فردامرتگت فرا می رسد.
- امام رضا (ع) فرمود: باید هر یک از شماها امر به معروف و نهی از منکر نمائید، و گرنه شرورترین افراد بر شما تسلط یافته و آنچه که خوبان شما، دعا و نفرین کنند مستجاب نخواهد شد.

۱۶ آذر روز دانشجو

روز ۱۶ آذر به مناسبت شهادت سه دانشجوی دانشکده فنی دانشگاه تهران به دست مزدوران رژیم شاه، روز دانشجو نامیده شده است. این دانشجویان به همراه جمعی از دانشجویان دیگر دانشگاه تهران، در اعتراض به ورود «نیکسون» (معاون رئیس جمهور آمریکا) دست به تظاهرات زده بودند که به وسیله مأموران شاه در صحن دانشگاه به شهادت رسیدند. اسمای آنها شهید قندچی، بزرگنیا و شریعت رضوی می باشد.



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

تمام پلیدی ها در خانه ای قرار داده شده و کلید آن دروغگویی است. (بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۷۷)



۱۹ آذر (۹ ربیع الاول) آغاز امامت امام زمان (عج)

بدان امید دهم جان که خاک کوی تو باشم
 به گفت و گوی تو خیزم به جست و جوی تو باشم
 نظر به سوی تو دارم غلام روی تو باشم
 ز خواب عاقبت آگه به بوی موی تو باشم
 جمال حور نجویم دوان به سوی تو باشم
 مرا به باده چه حاجت که مست روی تو باشم
 و گر خلاف کنم سعدیا به سوی تو باشم

در آن نفس که بمیرم در آرزوی تو باشم
 به وقت صبح قیامت که سر ز خاک برآرم
 به مجمعی که در آیند شاهدان دو عالم
 به خوابگاه عدم گر هزار سال بخسم
 حدیث روضه نگویم گل بهشت نبویم
 می بهشت ننوشتم ز دست ساقی رضوان
 هزار بادیه سه لست با وجود تو رفتن





۲۷ آذر (۱۷ ربیع الاول) ولادت حضرت رسول اکرم (ص) و ولادت امام جعفر صادق (ع)



امام جعفر صادق (ع) فرمودند:

با کسی دوستی و رفت و آمد کن که موجب عزّت و سر بلندی تو باشد، و با کسی که می- خواهد از تو بهره ببرد و خودنمایی می‌کند همدم باش.



سرو نباشد به اعتدال محمد
در نظر قدر با کمال محمد
لیله‌ی اسری شب وصال محمد
آمده مجموع در ظلال محمد
روز قیامت نگر مجال محمد
بوکه قبولش کن بلال محمد
تابده بوسه بر نعال محمد
نور نتابد مگر مجال محمد
پیش دو ابروی چون هلال محمد
خواب نمی‌گیرد از خیال محمد
عشق محمد بس است و آل محمد

ماه فروماند از جمال محمد
قدر فلک را کمال و منزلتی نیست
وعده‌ی دیدار هر کسی به قیامت
آدم و نوح و خلیل و موسی و عیسی
عرصه‌ی گیتی مجال همت او نیست
وآن همه پیرایه بسته جنت فردوس
همچو زمین خواهد آسمان که بیفتاد
شمس و قمر در زمین حشر نتابد
شاید اگر آفتاب و ماه نتابد
چشم مرا تابه خواب دید جمالش
سعدی اگر عاشقی کنی و جوانی



خبر دانشگاه در پاییز ۱۳۹۵*



۱- برنامه های دهه محرم:

در دهه محرم امسال نیز همانند سال‌های گذشته برنامه گرامیداشت این ایام برگزار گردید، از جمله :

- پخش زیارت عاشورا در ساعت معین در سه مجتمع
- توزیع چای در مجتمع
- طبخ و توزیع آش رشته نذری در دانشگاه در هشتاد و یکمین روز از ماه محرم

۲- جلسه توجیهی کل دانشجویان ورودی جدید با حضور هیات موسس دانشگاه



در این جلسه که از طرف انجمن صنفی - رفاهی برگزار گردید کترز عفرانی ریاست محترم دانشگاه، و دکتر خاتون آبادی معاونت فرهنگی و دانشجویی، دکتر تحریریان معاونت آموزشی و سرکار خانم سعیدی مدیر خدمات آموزشی در رابطه با توجیه دانشجویان صحبت نمودند.



۳- انتخابات انجمن های علمی

انتخابات انجمن ها در تاریخ ۱۳۹۵/۸/۲۲ در ۳ مجتمع دانشگاه به صورت اینترنتی و همزمان برگزار گردید، دو روز اول هفته، میز و سیستم در محوطه های هر سه مجتمع قرار داده شد، درنتیجه اعضای اصلی و علی البدل انجمن های مهندسی کامپیوتر، مهندسی صنایع، مهندسی برق و پزشکی، مهندسی شهرسازی، مدیریت جهانگردی، مدیریت ارشد جهانگردی و زبان انگلیسی انتخاب شدند. این انجمن ها تا آبان ماه سال آینده فعالیت خواهند داشت.

*- گرد آورنده: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی



۴- جلسه توجیهی دانشجویان شاهد و ایثارگر با حضور مسئولین بنیاد شهید و دانشگاه

در این جلسه ابتدا دکتر زعفرانی ریاست محترم دانشگاه ضمن خوشنامگویی به مدعوین از بنیاد شهید به خاطر تلاش درجهت رشد فرزندان شاهد تشکر کردند، سپس نماهنگی در پاسداشت تلاش رزم آوران پخش شد، در ادامه حجہ الاسلام یاری پور در مورد تربیت دانشجویان شاهد صحبت کردند که دانشگاه به گونه ای باید دانشجویان را تربیت کند که علاوه بر این که چهره خدایی داشته باشند در آینده هم تبدیل به چهره ماندگار شوند. بعد از آن سرکارخانم وکیلی کارشناس آموزش عالی بنیاد در مورد آئین نامه ستاد شاهد و امور ایثارگران صحبت کردند، در پایان جلسه دکتر زعفرانی، حجہ الاسلام یاری پور و سرکارخانم وکیلی به سوالات دانشجویان شاهد پاسخ دادند.



۵- برگزاری چهاردهمین جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین کانون بسیج اساتید دانشگاه شیخ بهائی

چهاردهمین جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین کانون بسیج اساتید دانشگاه شیخ بهائی، در ۱۲۲ آذر ماه و همزمان با آغاز هفته‌ی وحدت و با حضور مسئولین و اساتید دانشگاه و آقای احسان‌دوست رئیس سابق سازمان بسیج اساتید استان، برگزار گردید. در این جلسه آقای دکتر زعفرانی ریاست محترم دانشگاه پس از تبریک ولادت حضرت محمد(ص) و هفته‌ی وحدت در مورد مسائل روز کشور صحبت کردند. آقای امامی معاون فرهنگی کانون بسیج اساتید دانشگاه نیز ضمن تبریک ایام ولادت حضرت محمد(ص)، با ذکر حدیثی از ایشان صحبت‌هایی را در مورد قرآن و اهمیت آن در رشد فرهنگی جامعه مطرح کردند. در ادامه‌ی جلسه نیز آقای احسان‌دوست در مورد نفوذ و شیوه‌های آن مطالبی را مطرح نموده و در پایان جلسه از آقای احسان‌دوست به دلیل زحمات و تلاش‌های ایشان در سازمان بسیج اساتید تقدیر شد.



Jamé' of Sheikh Bahaei

Internal Magazine of Sheikh Bahaei University, December 2016

