



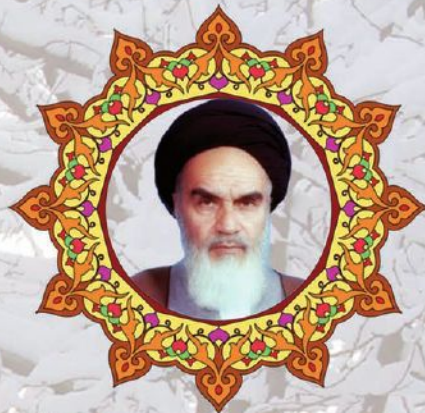
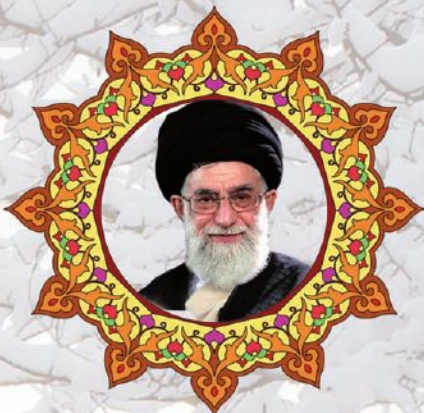
# جامع شیخ بهائی

مجله داخلی دانشگاه شیخ بهائی - سال چهارم - شماره دوازدهم - زمستان ۹۴



علمی - فرهنگی - ادبی و ...





**امام خمینی (ره):**  
**مقصد هر چه بزرگتر باشد،**  
**رنج در راه آن، هر چه زیاد باشد،**  
**باید انسان تحمل کند.**



# بسم الله الرحمن الرحيم

صفحه	عنوان
۲	پیام وحی .....
۴	کلام معصوم (ع) .....
۵	شیخ ما گفت .....
۶	شرح شوریدگان .....
۱۵	این چنین آورده اند .....
۱۸	بخش ویژه نماز .....
۲۳	دیابت و ورزش .....
۲۸	دانش خویشتن .....
۳۰	بخش سلامت - راهنماهای پیشگیری از سرطان .....
۳۴	مناسبت‌ها در فصل زمستان .....
۳۹	اخبار دانشگاه .....

## فهرست مطالب

عنوان مجله:

جامع شیخ بهایی

(مجله داخلی دانشگاه شیخ بهایی)

زمستان ۱۳۹۴

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

دکتر سید محمود خاتون‌آبادی؛ معاونت دانشجویی و فرهنگی

طراحی جلد: حسین توکل

صفحه آرایی و مونتاژ: فهیمه موسوی

نگارش، بررسی و نظارت: شورای سردبیری

رایانامه مجله:

Jshbu۱۳۹۲@gmail.com

jshbu@shbu.ac.ir

مسئولیت مطالب هر بخش به عهده نگارنده آن می باشد



## پیام وحی

مریم کاظمی \*

إِعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَ قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ<sup>۱</sup>

مقام شکر یکی از مقامات بلند ایمانی است که متأسفانه تنها اندکی از سالکان کامل به آن دست می‌یابند و مردم عادی معمولاً تنها از مشکلات گله‌گزاری می‌نمایند؛ در حالی که دست‌یابی به مقام شکر برای همگان امکان‌پذیر است. زیرا شکر عبارت از آن است که انسان نسبت نعمت را با نعمت‌دهنده بداند و از این که مشمول نعمت اوست شادمان شود و به مقتضای این شادمانی عمل کند. بنابراین حقیقت شکر شامل سه عنصر است. اول علم و آگاهی، یعنی این که انسان بداند همه‌ی نعمت‌ها از جانب خداوند رحمان است و همه‌ی واسطه‌ها مسخر اراده‌ی پروردگار هستند و اوست که با رحمت خویش انگیزه‌ی خدمت و رساندن نعمت را در آن‌ها ایجاد می‌کند، این معرفت، شکر قلبی است.

دوم حال سرور و شادمانی که لازمه‌ی برخورداری است. اما انسان بهره‌مند اگر نعمت را بدون انتساب به نعمت‌دهنده ببیند، از شادمانی به سرکشی می‌افتد؛ اما اگر فراتر از نعمت را بنگرد و دست نعمت‌دهنده را ببیند از شادمانی به تواضع و فروتنی در پیشگاه منعم دست می‌یابد و در آخر عمل است؛ عملی که از شادمانی ناشی می‌شود و به قلب و زبان تعلق دارد. عمل قلبی قصد خیر برای همه‌ی آفریدگان خدا و عمل زبانی اظهار شکر و سپاس خداوند است.<sup>۲</sup> و این شکر است که از دیدگاه قرآن کریم از اخلاق الهی است «والله شکورٌ حلیم: خداوند شکرگزار و بردبار است»<sup>۳</sup> و این گونه شکرگزاردن مانع عذاب الهی می‌شود «خداوند شما را عذاب نمی‌کند اگر شکرگزارید و ایمان آوردید»<sup>۴</sup> و همچنین موجب پاداش الهی می‌گردد: «و سنجزی الشاکرین: حتماً شکرگزاران را پاداش می‌دهیم».<sup>۵</sup> دیگر آن که شکر باعث افزایش نعمت است که «اگر شکرگزارید به شما بیشتر می‌دهیم».<sup>۶</sup> به این جهت در کلام بزرگان علم و دین همواره بر شکرگزاربودن مخلوق نسبت به خالق نعمت‌ها تأکید شده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «سه چیز است که با وجود آن‌ها ضرری متوجه انسان نیست: دعا به هنگام گرفتاری، استغفار به هنگام گناه و شکر به هنگام نعمت».<sup>۷</sup>

\* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهایی

۱- ای آل داوود! شکر (این همه نعمت را) به جا آورید، ولی عده‌ی کمی از بندگان من شکرگزار هستند. سبأ، آیه‌ی ۱۳.

۲- محمدرضا جباران، درسنامه‌ی علم‌الاخلاق، نشر هاجر، صص ۲۲۸-۲۲۶.۳- تغابن، آیه ۱۷.

۳- نساء، آیه ۱۴۷.۵- آل عمران، آیه ۱۴۵.

۴- ابراهیم، آیه ۷.۷- کافی، ج ۲، ص ۹۵۰.

۵- آل عمران، آیه ۱۴۵.

۶- ابراهیم، آیه ۷.

۷- کافی، ج ۲، ص ۹۵۰.

که شکری ندانم که در خورد اوست

چگونه به هر موی شکری کنم؟

که موجود کرد از عدم بنده را

که اوصاف مستغرق شأن اوست<sup>۱</sup>

نفس می نیارم زد از شکر دوست

عطا نیست هر موی ازو بر تنم

ستایش خداوند بخشنده را

کرا قوت وصف احسان اوست؟

در پایان این که باید بدانیم مقام شکر جز با معرفت و توجه دست یافتنی نیست و جاهل و غفلت مانع آن است و کسی که نعمت‌های خدا را شکر نمی‌گزارد یا جاهل است یا غافل. جاهل که نعمت را نمی‌شناسد و اهمیت شکرگزار بودن را نمی‌داند و غافل کسی که از نعمت بودن یک نعمت و یا انتساب آن به خداوند غافل است. پس برای دستیابی به مقام شکر باید بیماری جاهل و غفلت را درمان نمود.

پایان





## کلام معصوم

مریم کاظمی \*

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام)

أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ اكْتِسَابِ الْإِخْوَانِ، وَ أَعْجَزُ مِنْهُ مَنْ ضَيَّعَ مَنْ ظَفَرَ بِهِ مِنْهُمْ

ناتوان ترین مردم کسی است که در دوست یابی ناتوان است، و از او ناتوان تر آن که دوستان خود را از دست بدهد.<sup>۱</sup> در روزگار ما بسیاری از مردم از معاشرت با دیگران و دوستی با آن ها رنج می برند و از شیوهی رفتار آنان با خود گله مند هستند. دوستی ها بسیار زود فراموش شده و حتی گاه به دشمن آشکار یا پنهان تبدیل می شود. زیرا معاشرت با دیگران و انتخاب دوستان راه و رسمی دارد و اگر به طور صحیح انجام نشود ندامت به همراه می آورد. به این جهت اسوهی بزرگ اخلاق، مولای متقیان، امام علی (ع) در سخنان متعدد به مسلمانان درس آداب معاشرت داده، و مردم را به نیکوکاری و خوش رفتاری با دیگران دعوت می نمایند. از جمله آن که می فرمایند: «با مردم طوری زندگی کن که اگر از دنیا رفتی در سوگت بگیرند و اگر زیستی از معاشرت با تو لذت ببرند»<sup>۲</sup>

و باید بدانیم که این توصیه مخصوص معاشرت با مؤمنین و افراد متدین نیست بلکه با همه مردم باید رفتار نیکو داشت و خیر خواه آنان بود.<sup>۳</sup> و از همین راه است که می توان گمراهان را هدایت کرد. «دل های مردم گریزان است به کسی رو می آورند که خوش رویی کند».<sup>۴</sup>

البته این به معنای دوستی با افراد فاسد و نادان نیست زیرا معاشرت با افراد فاسد که هیچ امید خیری در آن ها نباشد جایز نیست و امام علی (ع) همواره مردم را به دقت در دوست گزینی و دوری از دوستی با افراد نادان، بخیل و دروغ گو دعوت نموده اند و خطاب به فرزند بزرگوار خود امام حسن (ع) می فرمایند: پسر! از دوستی با احمق بپرهیز، چرا که می خواهد به تو فضلی برساند اما دچار زیانت می کند، از دوستی با بخیل بپرهیز، زیرا آن چه را که سخت به آن نیاز داری از تو دریغ می دارد، و از دوستی با بدکار بپرهیز، که با اندک بهایی تو را می فروشد، و از دوستی با دروغ گو بپرهیز، که او به سراب ماند دور را به تو نزدیک و نزدیک را دور می نماید».<sup>۵</sup>

پایان

\* - مدرس معارف اسلامی دانشگاه شیخ بهایی

۱- محمد دشتی، نهج البلاغه، حکمت ۱۲، ص ۶۲۶

۲- همان، حکمت ۱۰، ص ۶۲۵

۳- سید جمال الدین دین پرور، در محضر خورشید، شر هاجر، ۱۳۹۲، ص ۲۱۸

۴- نهج البلاغه، حکمت ۵۰، ص ۶۳۵

۵- همان، حکمت ۳۸، ص ۶۳۳



## شیخ ما گفت... \*

### زیچ روحانی<sup>۱</sup>

آنان که زیچ روحانی را در اختیار دارند، از زیچ نشینان جسمانی، قدرشان والاتر است! آنان را تصدیق کن و به آن چه که اجتهادشان به آن می‌رسد، دلبسته باش تا از فواید روحانی آن برخوردار شوی.<sup>۲</sup>

### قضا و قدر

در نهج البلاغه آمده است که از امیرالمومنین (ع) از قدر پرسیدند، فرمود: راهی تاریک است، آن را مسپارید! بار دیگر پرسیدند، فرمود: دریایی بزرگ است، خویش را به کامش می‌فکنید! سپس پرسیدند فرمود: رازیست خدایی، خود را به رنج گشودنش میندازید!<sup>۳</sup>

### یک معمای ریاضی

دو مرد شنیدند که کالایی را جار می‌زنند. یکی از آن دو به دیگری گفت: اگر از آن چه با خود داری یک سوم به من دهی و به پولی که دارم بیفزایم، آن را می‌خرم. و دیگری گفت: اگر یک چهارم آنچه با توست، به پولی که من دارم، بیفزایم، پول کالا را دارم. راه حل این مسأله و نظایر آن اینست که مخرج یک سوم را در مخرج یک چهارم، ضرب کنند و از حاصل آن-ها، یک کم کنند و مانده، بهای کالا است. هرگاه، ربع را از حاصل ضرب کم کنیم، مانده که ۸ است، پول یکی از آنهاست و اگر از حاصل ضرب، ثلث را کم کنیم، بقیه که ۹ است، پول آن دیگریست.<sup>۴</sup>

## پایان

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

<sup>۱</sup> - زیچ به کتاب‌هایی گفته می‌شد که موقعیت اجرام آسمانی را در آن درج می‌کردند. این کتاب‌ها شامل اطلاعاتی در مورد زمان طلوع و غروب خورشید، ماه و سیارات و ستاره‌های مشهور در روزهای مختلف سال و برای یک محل خاص بوده است که در قالب جدول‌هایی تنظیم می‌شده است.

<sup>۲</sup> - شیخ بهایی، کشکول.

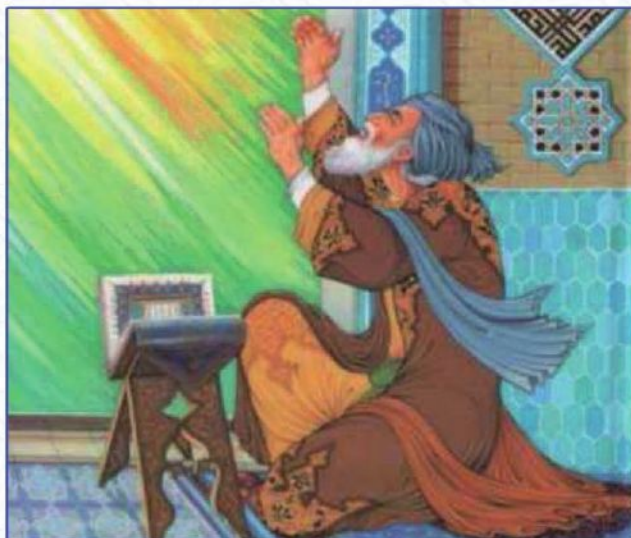
<sup>۳</sup> - شیخ بهایی، کشکول.

<sup>۴</sup> - شیخ بهایی، کشکول.

پسرم! آنچه در درجه اول به تو وصیت می‌کنم آن است که انکار مقامات اهل معرفت کنی، که این شیوه جهال است؛ و از معاشرت با سکرین مقامات اولیا پرهیزی، که اینان قلاع طریق هستند.  
(امام خمینی در وصیت خود به حاج احمد آقا خمینی)<sup>۱</sup>

## شرح شوریدگرن \*

آگاه باشید که اولیاء الهی نه بیم آینده دارند و نه اندوه گذشته<sup>۲</sup>



پیر هرات (۲)

پیشینه خانوادگی

اولین معلم خواجه عبدالله

پدر خواجه عبدالله پیشه ور و کاسب بود و در تقوا و خوی عرفانی شهرت داشت. وی در زمان خردسالی خواجه دارفانی را وداع گفت و عبدالله را تنها گذاشت. خواجه دوران خردسالی را در فقر و تنگدستی سپری کرد. خواجه عبدالله اولین راهنمای زندگی و نخستین مشوق خود را در راه کسب علم و معرفت، پدر خویش می‌داند و می‌گوید:

"من هفتاد و اند سال علم آموختم و نوشتم و رنج بردم. در اعتقاد، اول از پدر خود آموختم که صادق بود و متقی و با ورع، که کسی آن چنان نتوانستی بود."

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

<sup>\*</sup> - تهیه و تنظیم: امور فرهنگی دانشگاه شیخ بهائی

<sup>۲</sup> - یونس، ۶۲

### سبک زندگی خواجه

او در این مورد می‌گوید:

"من بسیار به جامه عاریتی مجلس کرده‌ام و بسیار به گیاه خوردن، و آن وقت یاران داشتم و دوستان و شاگردان، همه توانگر بودند، هر چه من خواستمی بدادندی، اما من نخواستمی و بر ایشان پیدا نکردم و من گفتمی چرا ایشان خود ندانند که من هیچ ندارم و از هیچ کس چیزی نخواهم؟ من خرد بودم هنوز، که پدر من دست از دنیا بداشت و دنیا همه بپاشید و ما را در رنج افکند، و ابتدای درویشی و محنت ما از آن وقت بود. من به زمستان جبه نداشتم، و سرمای عظیم بود و در همه خانه من بوریا یکی بود، چندان که بر وی بخفتمی، و نم پاره‌ای که بر خود پوشیدم. اگر پای را بپوشیدمی سر برهنه شدی، و اگر سر را بپوشیدمی پای برهنه شدی، و خشتی که زیر سر نهادمی و میخی که جامه لباس بر آن کردمی و بیاویختمی"

### تلاش وجدیت خواجه در تحصیل و سلوک

خواجه عبدالله حتی لحظه‌ای از عمر گرانقدر خود را در بطالت و بیهودگی تلف نکرد، تا جایی که از طلوع سپیده دم تا پاسی از نیمه شب، یا وقت خود را به قرائت آیات کلام الله مجید و تأمل در آن سپری می‌کرد و یا در کنار عالمان به موعظه‌ها و گفته‌های آنان گوش می‌کرد. او می‌گوید:

"همه روز بنوشتمی و روزگار خود بخش کرده بودم. چنانکه مرا هیچ فراغت نبودی."

بدیهی است در آن شرایط ناسازگار که فقر و تهیدستی خصوصیت بارز حیات مادی آن دوره بود، در جستجوی دانش بودن و همه عمر خود را صرف کسب معرفت کردن، کار ساده‌ای به نظر نمی‌رسید. خواجه عبدالله انصاری در اوج فقر جز به "معرفت" نمی‌اندیشید.

خواجه عبدالله در این مورد گفته است:

"بامداد پگاه به مقری شدمی به قرآن خواندن؛ چون باز آمدمی، به درس مشغول شدمی، به شب در چراغ، حدیث می‌نوشتمی و فراغت نان خوردن نبود. مادر من نان پاره لقمه کرده بودی و در دهان من می‌نهادی در میان نوشتن. حق سبحانه و تعالی مرا حفظی داده بود که هر چه زیر قلم من گذشتی، مرا حفظ شدی."

### جمع آوری احادیث پیامبر(ص)

خواجه عبدالله در تالیف احادیث به جا مانده از حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم رنج و سختی زیادی کشید، تا جایی که خود می‌گوید:

"آنچه من کشیده‌ام در طلب حدیث مصطفی صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم هرگز کس نکشیده باشد. یک منزل از نیشابور، زیاد باران می‌آمد، و من در رکوع می‌رفتم و جزوهای حدیث، به شکم باز نهاده بودم تا تر نشود."

از خواجه عبدالله آثار زیادی به جا مانده است که اغلب آنها به نثر مسجع و آهنگین است.

درعجبم از کسی که کوه را می-  
شکافد تا به معدن جواهر برسد،  
ولی خویش را نمی‌کاود تا به  
درون خود راه یابد.

آثار خواجه عبدالله انصاری  
برخی از آثار وی به شرح زیر است:

۱- مناجات نامه

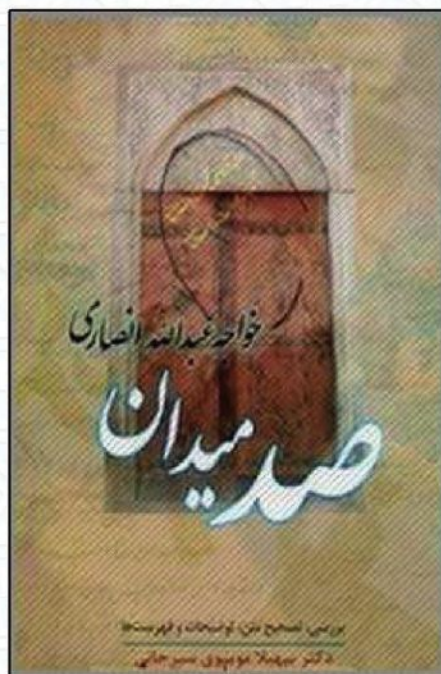
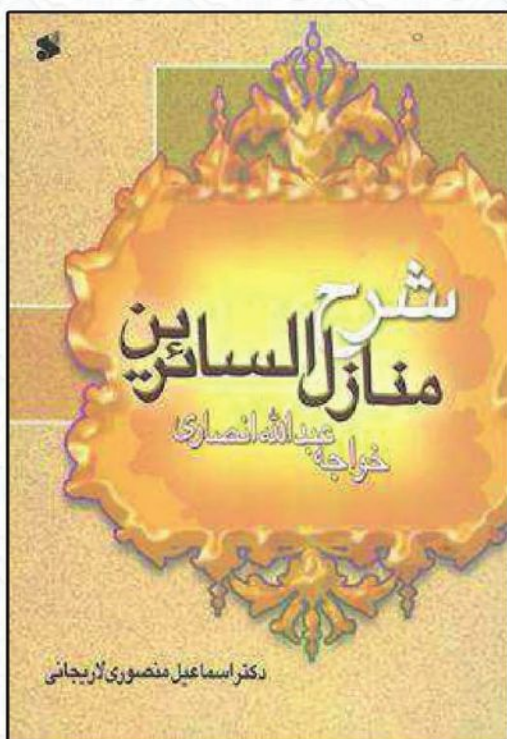
نام و آوزاء خواجه در عرصه هنر و نویسندگی بیشتر به سبب مناجات نامه اوست، که به نثر دلکش مسجع به زبان دری نگارش یافته است.

۲- منازل السائرین

این کتاب در سال ۴۷۵ هجری به زبان عربی نوشته شده و منازل صد گانه سلوکی در آن به تفسیر بیان شده است، این کتاب به فارسی و برخی زبان‌های دیگر ترجمه شده و بیش از ده شرح به زبان عربی و فارسی دارد، شرح عبدالرزاق کاشانی به عربی از شروح مشهور است.

۳- رساله صد میدان

این کتاب در سال ۴۴۸ هجری به زبان دری نگارش یافته که در واقع طرح مقدماتی منازل السائرین به شمار آید.



۴- واردات

جزوه کوتاهی است که در بیان مراتب سیرالی الله مطالبی دارد.

۵- المعارف یا محبت نامه در سیر و سلوک

۶- نصایح



- ۷- زادالعارفین
- ۸- کنز السالکین
- ۹- قلندرنامه
- ۱۰- هفت حصار
- ۱۱- مقالات خواجه

این مقالات مشتمل است بر نصایح، موعظه‌ها، اندرزها که با اشعاری نغز آمیخته می‌باشد.

#### ۱۲- تفسیر کشف الاسرار و عُدَّة الابرار

این کتاب که به تفسیر خواجه عبدالله انصاری است یکی از گنجینه‌های نفیس دینی و ادبی آن دوره است، ولی مولف اصلی آن دانشمند فرزانه‌ای بوده به نام محمد بن محمود میبدی که آن را در سال ۵۲۰ هجری تألیف کرده است. بقول مولف کار وی در نگارش این تفسیر بر اساس نسخه مختصر خواجه انصار بوده است و آن را به گفته خودش «در اختصار و ایجاز بحد اعجاز دیده است»

علی اصغر حکمت در باب این تفسیر می‌نگارد:

«از مطالعه و تصفح در این نسخ معلوم شد که کتاب مذکور خزانه‌ای است آگنده به لئالی و جواهر، مشتمل بر تفسیر قرآن شریف به سبک مفسرین عامه، و محتوای بر قرائات و اختلاف آنها، و شأن و نزول آیات، و بحث در احکام فقهیه، و تأویلات عرفانی به سبک صوفیه که جابجا با قوالی چند از خواجه انصار مزین است. از لحاظ ادبی هزار فایده علمی، ادبی و لغوی و تاریخی را به پارسی زبانان تقدیم می‌دارد و صدها لغات و اصطلاحات رائج در قرن پنجم و ششم هجری که دوره اوج ادبیات فارسی بوده است در این گنجینه وجود دارد»

#### هنر خواجه

عبدالله انصاری در نثر مُسَجَّع بسی خوش درخشید و او را نخستین سجع ساز دری نامند. وی آوردن شعر در بین نثر را به مناسبت موضوع باب کرد که سپس سعدی شیرازی آن را به اوج کمال رسانید. هرمان اته<sup>۱</sup> یکی از پژوهشگران خارجی درین مورد می‌گوید:

«نثر مخلوطی با غزل و رباعی تحریر یافته او، بیش از دیگران به اتحاد تدریجی شعر عارفانه و پندیات خدمت کرد و در حقیقت راه را به سنائی بزرگ باز نمود»

#### جملاتی زیبا و حکمت آمیز از خواجه

در خرد سالی پستی،  
در جوانی مستی، در پیری  
سستی، ای بیچاره بیندیش  
که خدا را کی پرستی!

— عبادت حق است، عبادت بدون معرفت مطلقاً عبث است؛ پس بر تو لازم است که اولاً معرفت خدا را حاصل کنی، آنگاه طاعتش از جان و دل کنی، درویش قانع، معتقد و مقرر به وحدانیت وی باش.  
— از کسی که از خدا نمی‌ترسد و از کسی که بدون مشورت به کاری اقدام می‌نماید، بترس!  
— پوشاننده عیوب باش، نه جست و جوکننده عیوب؛ هرگاه خوبیهای

<sup>۱</sup> - هرمان اته به آلمانی Hermann Etthe : زاده ۱۳ فوریه ۱۸۴۴ خاورشناس آلمانی ، نام‌دارترین اثر او تاریخ ادبیات فارسی است.

- مردم را به زبان نمی‌آوری، عیوبشان نیز به زبان نیاور.
- چهار امر ریشه ایمان است: خوف، رجا، حب و یقین.
- چهار چیز نشانهٔ بدبختی است:
- کفران نعمت، عدم رضا بر قسمت، کسالت در خدمت و بی‌احترامی در مصاحبت.
- به سه چیز اعتماد مکن: دل، عمر، وقت؛ زیرا دل رنگ پذیر است، عمر در تقصیر است و وقت در حال تغییر است.
- خداوند تعالی سه چیز را برای عبد عنایت کرده: زبان، قلب و تن؛ تا او را به زبان بخوانی و به قلب دوست بداری و با تن خدمت نمایی.



### نمونه‌ای از نثر مسجع خواجه عبدالله در مناجات نامه

الهی به حرمت آن نام که تو خوانی و به حرمت آن صفت که تو چنانی، دریاب که می‌توانی.

الهی، عمر خود به باد کردم و بر تن خود بیداد کردم؛ گفתי و فرمان نکردم، درماندم و درمان نکردم.

الهی اگر تو مرا خواستی من آن خواستم که تو خواستی.

الهی بهشت و حور چه نازم، مرا دیده‌ای ده که از هر نظر بهشتی سازم.

الهی در دل‌های ما جز تخم محبت مکار و بر جان‌های ما جز الطاف و مرحمت خود منگار و بر کشت‌های ما جز باران رحمت خود مبار. به لطف، ما را دست گیر و به کرم، پای دار.

الهی حجاب‌ها از راه بردار و ما را به ما مگذار.

الهی بنیاد توحید ما خراب مکن و باغ امید ما بی آب مکن.

الهی دلی ده که در شکر تو جان بازیم و جانی ده که کار آن جهان سازیم.

الهی باتو آشنا شدم از خلایق جدا شدم در جهان شیدا شدم نهان بودم پیدا شدم.

الهی آمدم با دو دست تهی، بسوختم بر امید بهی، چه بود اگر از فضل خود بر این خسته دلم مرهم نهی؟

الهی جمال تورااست،  
باقی زشتند و زاهدان  
مزدوران بهشتند .





### کریم!

الهی چون در تو نگرم از جمله تاج دارانم  
و چون در خود نگرم از جمله خاکسارانم،  
خاک بر باد کردم و بر تن خود بیداد  
کردم و شیطان را شاد.

گرفتار آن دردم که تو درمان آنی، بنده آن ثنایم که تو سزای  
آن، من در تو چه دانم؟  
تو دانی! تو آنی که گفتمی من آنم!  
الهی گر زارم در تو زاریدن خوش است، و ر نازم به تو نازیدن  
خوش است.

الهی شاد بدانم که بر درگاه تو می زارم، بر آن امید که  
روزی در میدان فضل، بتو نازم، تو مرا بپذیری و من با تو پردازم، یک نظر در من نگری و دو گیتی به آب  
اندازم.

الهی اگر از دنیا مرا نصیبی است به  
بیگانگان دادم.  
و اگر از عقبی مرا ذخیره ای است به  
مومنان دادم.  
در دنیا مرا یاد تو بس و در عقبی مرا  
دیدار تو بس!

الهی در سر خمار تو دارم و در دل اسرار تو دارم و بر زبان  
اشعار تو.  
الهی اگر گویم ستایش و ثنای تو گویم و اگر جویم رضای تو  
جویم.  
الهی اگر طاعت بسی ندارم اندر دو جهان جز تو کسی ندارم.  
الهی ظاهری داریم بس شوریده و باطنی داریم بخواب غفلت  
آلوده و دیده ای پر آب، گاهی در آتش می سوزیم و گاهی در  
آب دیده غرق.

الهی ابوجهل از کعبه آمد و ابراهیم از  
بتخانه، کار به عنایت بود، باقی بهانه!

الهی هر که تو را شناخت و علم مهر تو افراخت هر چه غیر از  
تو بود بینداخت.  
الهی توانائی ده که در راه نیفتیم و بینائی ده که در چاه  
نیفتیم.

الهی اگر کاسنی تلخ است از بوستان است  
و اگر عبدالله مجرم است از دوستان است.

الهی بر عجز خود آگاهم و بر بیچارگی خود گواهم؛ خواست،  
خواستت؛ من چه خواهم؟ الهی از پیش خطر و از پس  
راهم نیست دستم گیر که جز فضل تو پناهم نیست.  
الهی هر کس از آنچه ندارد مفلس است و من از آنچه دارم!  
الهی اگر مجرمم، مسلمانم و اگر بد کرده ام پشیمانم.  
الهی کدام درد از این بیش باشد که معشوق توانگر بود و  
عاشق درویش!

مائیم همه مسلمان بیمایه و همه از  
طاعت بی پیرایه و همه محتاج و بی  
سرمایه الهی چون نیکان را استغفار باید  
کرد، نانیکان را چه باید کرد؟

الهی فرمودی که در دنیا بدان چشم که در توانگران می-  
نگرید، به درویشان و مسکینان نگرید.

الهی تو کریمی را والاتری که در آخرت بدان چشم که در  
مطیعان نگری در عاصیان نگری.

الهی دلی ده که در حرص و آز بر ما باز نشود و قناعتی ده که چشم امید ما جز به روی تو باز نشود.

الهی آفریدی رایگان و روزی دادی  
رایگان. پس بیمارز رایگان که تو  
خدایی نه بازرگان!

الهی! من به حور و قصور ننام، اگر  
نفسی باتو پردازم، از آن هزار بهشت  
سازم.

الهی روزگاری تو را می‌جستم خود  
را می‌یافتم! اکنون خود را می‌جویم  
تو را می‌یابم!

الهی دستم گیر که دست آویز ندارم و عذرم بپذیر که پای گریز  
ندارم.

الهی اگر پرسی حجت نداریم و اگر بسنجی بضاعت نداریم و اگر  
بسوزی طاقت نداریم.

الهی می‌بینی و می‌دانی و برآوردن می‌توانی.

الهی اگر چه بهشت چون چشم و چراغ است بی دیدار تو درد و داغ  
است، دوزخ بیگانه را بنگاه است، و آشنا را گذرگاه است، و عارفان را  
نظرگاه است.

الهی اگر مرا در دوزخ کنی دعوی دار نیستم، و اگر در بهشت کنی بی‌جمال تو خریدار نیستم.

الهی چون آتش فراق داشتی با آتش دوزخ چه کار داشتی!

الهی گفתי کریمم، امید بدان تمام است، تا کرم تو در میان است، نا  
امیدی حرام است.

الهی بر هر که داغ محبت خود نهادی، خرمن وجودش را به باد  
نیستی در دادی.

الهی همه آتش‌ها بی‌محبت تو سرد است و همه نعمت‌ها بی  
لطف تو درد است.

الهی مخلصان به محبت تو می‌نازند و عاشقان به سوی تو می-  
تازند. کار ایشان تو بساز که دیگران نسازند، ایشان را تو نواز که  
دیگران ننوازند.

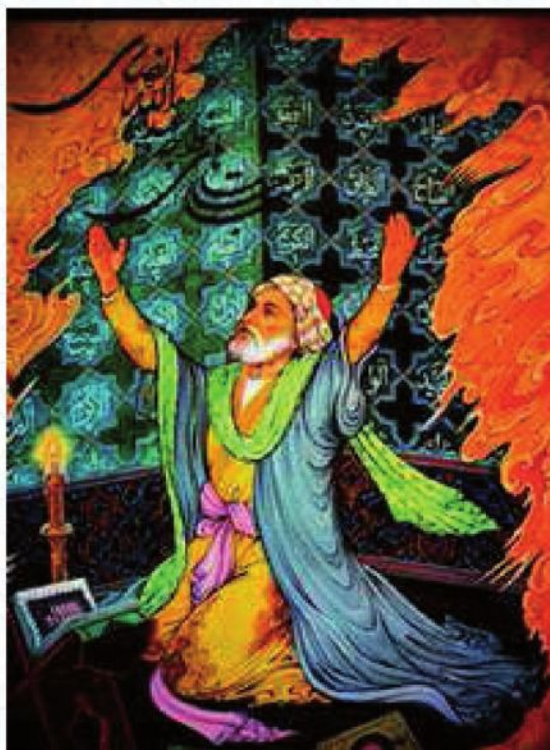
الهی از هر دو جهان محبت تو گزیدم و جامه بلا بریدم و پرده  
عافیت دریدم.

الهی اگر مستم و اگر دیوانه‌ام از مقیمان این آستانه‌ام، آشنایی  
با خود ده که از کاینات بیگانه‌ام.

الهی اگر خامم پخته‌ام کن و اگر پخته‌ام سوخته‌ام کن.

الهی نفسی ده که حلقه بندگی تو گوش کند و جانی ده که  
زهر حکمت تو نوش کند.

الهی پایی ده که با آن کوی مهر تو پوییم و زبانی ده که با آن شکر آلائی تو گوئیم.





الهی در سر آب دارم، در دل آتش، در باطن ناز دارم، در باطن خواهش در دریایی نشستم که آن را کران نیست، به جان من دردیست که آن را درمان نیست. دیده من بر چیزی آید که وصف آن به زبان نیست.

الهی ای بیننده نمازها، ای پذیرنده نیازها، ای داننده رازها و ای شنونده آوازا، ای مطلع بر حقایق و ای مهربان بر خلائق. عذرهای ما بپذیر که تو غنی و ما فقیر، عیب های ما مگیر که تو قوی و ما حقیر. اگر بگیری بر ما، حجت نداریم و اگر بسوزی طاقت نداریم، از بنده خطا آید و ذلت، و از تو عطا آید و رحمت.

الهی به حق آنکه تو را هیچ حاجت نیست رحمت کن بر آنکه او را هیچ حجت نیست.

الهی در دل ما جز محبت مکار و بر این جانها جز الطاف و مرحمت مدار و بر این کشت ها جز باران رحمت مبار.

الهی تو بر رحمت خود و من بر حاجت خویش، تو توانگری و من درویش.

الهی بهشت بی دیدار تو زندان است و زندانی به زندان بردن نه کار کریمان است.

الهی تو ما را برگرفتی و کسی نگفت که بر دار، اکنون که برگرفتی وا مگذار و در سایه لطف و عنایت خود می دار.

الهی عارف تو را به نور تو می داند و از شعاع وجود عبارت نمی تواند، موحد تو را به نور قرب می شناسد و در آتش می سوزد، مسکین، او که تو را به صنایع شناخت! درویش، او که تو را به دلایل جست! از صنایع، آن باید جست که از آن گنجد و از دلایل، آن باید خواست که از آن زبید.

الهی از آن خوان که بهر پاکان نهادی نصیب من بینوا کو؟ اگر نعمتت جز به طاعت نباشد پس آن را بیع خوانند!

لطف و عطا کو؟ اگر در بها مزد خواهی ندارم و اگر بی بها بخیش ما کو؟ اگر از سگان توام استخوانی و اگر از کسان تو مرحبا کو؟

الهی گل بهشت در چشم عارفان  
خار است و جوینده تو را با بهشت  
چه کار است؟

### رباعیات خواجه

در اینجا چند نمونه از رباعیات خواجه ذکر می گردد:

وز عشق خودت نیست کن و هستم کن

یارب ز شراب عشق سرمستم کن

یکباره به بند عشق پا بستم کن

از هرچه بجز عشق تهی دستم کن

\*\*\*\*

نی عیش و تنعم جهان می خواهم

نی از تو حیات جاودان می خواهم

هر چیز رضای توست آن می خواهم

نی کام دل و راحت جان می خواهم

یارب تو مرا انابتی روزی کن      شایسته خویش طاعتی روزی کن  
زان پیش که فارغ شوم از کار جهان      اندر دو جهان فراغتی روزی کن

\*\*\*\*\*

بازآ بازآ هرآنچه هستی بازآ      گرکافر و گبر و بت پرستی بازآ  
این درگه ما درگه نومیدی نیست      صد بار اگر توبه شکستی بازآ  
یارب مکن از لطف پریشان ما را      هرچند که هست جرم و عصیان ما را  
ذات تو غنی و ما همه محتاجیم      محتاج بغیر خود مگردان ما را

\*\*\*\*\*

### پرواز

پیر هرات در روز جمعه ۲۲ ذی الحجه سال ۴۸۱ هـ ق «۴۶۷ شمسی» به سن هشتاد و پنج سالگی به مقصد و معبودش رسید و در گازرگاه (۱۰ کیلومتری هرات) به خاک سپرده شد.

### منابع

[pire-herat.persianblog.ir](http://pire-herat.persianblog.ir)  
[www.persian-man.ir](http://www.persian-man.ir)  
[danesh.roshd.ir](http://danesh.roshd.ir)  
[www.beytoote.com](http://www.beytoote.com)  
[www.said-afghani.org](http://www.said-afghani.org)  
[jomalatziba.blogfa.com](http://jomalatziba.blogfa.com)  
[www.hoosheparsi.ir](http://www.hoosheparsi.ir)  
[www.ferezhg.ir](http://www.ferezhg.ir)  
[www.hamshahrionline.ir](http://www.hamshahrionline.ir)





### "حکایت بهلول و شیخ جنید بغدادی"

آورده اند که شیخ جنید بغدادی به عزم سیر از شهر بغداد بیرون رفت و مریدان از عقب او می‌رفتند شیخ از احوال بهلول پرسید. مریدان گفتند او مرد دیوانه ای است. شیخ گفت او را طلب کنید و بیاورید که مرا با او کار است. تفحص کردند و او را در صحرایی یافتند و شیخ را پیش بهلول بردند. چون شیخ پیش او رفت دید که خشتی زیر سر نهاد و در مقام حیرت مانده شیخ سلام نمود بهلول جواب او را داد و پرسید کیست؟ گفت من جنید بغدادی‌ام

بهلول گفت تو ای ابوالقاسم که مردم را ارشاد می‌کنی آیا آداب غذا خوردن خود را می‌دانی؟ گفت: بسم الله می‌گویم و از جلوی خود می‌خورم. لقمه کوچک بر می‌دارم. به طرف راست می‌گذارم آهسته می‌جوم و به لقمه دیگران نظر نمی‌کنم. در موقع خوردن از یاد حق غافل نمی‌شوم. هر لقمه که می‌خورم الحمد لله می‌گویم و در اول و آخر دست می‌شویم. بهلول برخاست و گفت: تو می‌خواهی مرشد خلق باشی در صورتی که هنوز آداب غذا خوردن خود را نمی‌دانی و به راه خود رفت. پس مریدان شیخ گفتند یا شیخ این مرد دیوانه است. جنید گفت: دیوانه ای است که به کار خویشتن هشیار است و سخن راست را از او باید شنید و از عقب بهلول روان شد و گفت مرا با او کار است. چون بهلول به خرابه ای رسید باز نشست. بهلول باز از او سوال نمود تو که آداب طعام خوردن خود را نمی‌دانی آیا آداب سخن گفتن خود را می‌دانی؟ گفت: سخن به قدر اندازه می‌گویم و بی‌موقع و بی‌حساب نمی‌گویم و به قدر فهم مستمعان می‌گویم و خلق خدا را به خدا و رسولش دعوت می‌نمایم. چندان سخن نمی‌گویم که مردم از من ملول شوند و دقایق علوم ظاهر و باطن را رعایت می‌کنم پس هرچه تعلق به آداب کلام داشت بیان نمود. بهلول گفت: چه جای طعام خوردن که سخن گفتن نیز نمی‌دانی. پس برخاست و به راه خود برفت.

مریدان شیخ گفتند این مرد دیوانه است تو از دیوانه چه توقع داری. جنید گفت: مرا با او کار است شما نمی‌دانید. باز به دنبال او رفت تا به بهلول رسید. بهلول گفت تو از من چه می‌خواهی تو که آداب طعام خوردن و سخن گفتن خود را نمی‌دانی آیا آداب خوابیدن خود را می‌دانی؟ گفت آری می‌دانم. چون از نماز عشا فارغ می‌شوم داخل جامه خواب می‌گردم پس آنچه آداب خوابیدن بود که از بزرگان دین رسیده بیان نمود.

بهلول گفت: فهمیدم که آداب خوابیدن هم نمی‌دانی خواست برخیزد جنید دامنش را گرفت و گفت ای بهلول من نمی‌دانم تو قربه الی الله مرا بیاموز. گفت تو ادعای دانایی می‌کردی؟ شیخ گفت: اکنون به نادانی خود معترف شدم. بهلول گفت: اینها که تو گفتی همه فرع است و اصل شام خوردن آن است که لقمه حلال را باید و اگر حرام را صد از اینگونه آداب به جای آوری فایده ندارد و سبب تاریکی دل می‌شود. و در سخن گفتن باید اول دل پاک باشد و نیت درست باشد و آن سخن گفتن برای رضای خدا باشد و اگر برای غرضی یا برای امور دنیوی باشد یا بیهوده و هرزه باشد به هر عبارت که بگویی وبال تو باشد پس سکوت و خاموشی بهتر و نیکتر باشد و در آداب خوابیدن اینها که گفتی فرع است. اصل این است که در دل تو بغض و کینه و حسد مسلمانان نباشد. حب دنیا و مال در دل تو



نباشد و در ذکر حق باشی تا به خواب روی. جنید دست بهلول را بوسید و او را دعا کرد و مریدان که حال او را دیدند که او را دیوانه می‌دانستند خود را و عمل خود را فراموش کردند و از سر گرفتند.

منبع: {بحار الانوار جلد ۵} [storytam.blogfa.com](http://storytam.blogfa.com)

### "وصیت لقمان حکیم"

لقمان حکیم در توصیه به فرزندش اظهار نمود: فرزندم! دل بسته به رضای مردم و مدح و ذم آنان مباش؛ زیرا هر قدر انسان در راه تحصیل آن بکوشد به هدف نمی‌رسد و هرگز نمی‌تواند رضایت همه را به دست آورد فرزند به لقمان گفت: معنای کلام شما چیست؟ دوست دارم برای آن مثال یا عمل و یا گفتاری را به من نشان دهی. لقمان از او خواست با هم بیرون بروند بدین منظور از منزل همراه درازگوشی خارج شدند. پدر سوار شد و پسر پیاده دنبالش به راه افتاد در مسیر با عده‌ای برخورد نمودند. بین خود گفتند: این مرد کم عاطفه را ببین که خود سوار شده و بچه خویش را پیاده از پی خود می‌برد. چه روش زشتی است! لقمان به فرزند گفت: سخن اینان را شنیدی. سوار بودن من و پیاده بودن تو را بد دانستند؟ گفت: بلی!

پس فرزندم! تو سوار شو و من پیاده به دنبالت راه می‌روم پسر سوار شد و پدر پیاده حرکت کرد باز با گروهی دیگر برخورد نمودند آنان نیز گفتند: این چه پدر بد و آن هم چه پسر بی‌ادبی است اما بدی پدر بدین جهت است که فرزند را خوب تربیت نکرده لذا او سوار است و پدر پیاده به دنبالش راه می‌رود در صورتی که بهتر این بود که پدر سوار می‌شد تا احترامش محفوظ باشد اما اینکه پسر بی‌ادب است به خاطر اینکه وی عاق بر پدر شده است از این رو هر دو در رفتار خود بد کرده‌اند. لقمان گفت: سخن اینها را نیز شنیدی؟ گفت: بلی!

لقمان فرمود: اکنون هر دو سوار شویم هر دو سوار شدند در این حال به گروهی دیگر از مردم رسیدند آنان با خود گفتند: در دل این دو آثار رحمت نیست هر دو سوار بر این حیوان شده‌اند و از سنگینی وزنشان پشت حیوان می‌شکند اگر یکی سواره و دیگری پیاده می‌رفت، بهتر بود. لقمان به فرزند خود فرمود: شنیدی؟ فرزند عرض کرد: بلی! لقمان گفت: حالا حیوان را بی‌بار می‌بریم و خودمان پیاده راه می‌رویم مرکب را جلو انداختند و خودشان به دنبال آن پیاده رفتند باز مردم آنان را به خاطر اینکه از حیوان استفاده نمی‌کنند سرزنش کردند. در این هنگام لقمان به فرزندش گفت: آیا برای انسان به طور کامل راهی جهت جلب رضای مردم وجود دارد؟ بنابراین امیدت را از رضای مردم قطع کن و در اندیشه تحصیل رضای خداوند باش؛ زیرا که این کار آسانی بوده و سعادت دنیا و آخرت در همین است.

منبع: ((پندها و اندرزها)) [storytam.blogfa.com](http://storytam.blogfa.com)



پدرى با پسرى گفت به قهر	که تو آدم نشوى جان پدر
حيف از آن عمر که اى بى سرو پا	در پى تربيتت کردم سر
دل فرزند از اين حرف شکست	بى خبر از پدرش کرد سفر
رنج بسيار کشيد و پس از آن	زنده گشت به کامش چو شکر
عاقبت شوکت والاى يافت	حاکم شهر شد و صاحب زر
چند روزى بگذشت و پس از آن	امر فرمود به احضار پدر
پدرش آمد از راه دراز	نزد حاکم شد و بشناخت پسر
پسر از غايت خودخواهى و کبر	نظر افکند به سراپاى پدر
گفت گفتى که تو آدم نشوى	تو کنون حشمت و جاهم بنگر
پير خنديد و سرش داد تکان	گفت اين نکته برون شد از در
من نگفتم که تو حاکم نشوى	گفتم آدم نشوى جان پدر

منبع: ((نفحات الانس جامى)) [storytam.blogfa.com](http://storytam.blogfa.com)

## بخش ویژه نماز





### حضور همه جانبه \*

و این حال که در حد تمکین رسید و از تلوین خارج شد، کم کم نمونه تجلیات اسمائیه در قلب سالک بروز کند که مرتبه دیگر از حضور قلب در معبود است<sup>۱</sup>؛ یعنی به مقام تجلیات اسمایی؛ و از برای این مقام، علاوه بر آنکه با مقامات در مراتب سابقه، به تفصیلی که مذکور شد، شریک است، مراتب کثیره دیگر است که از احصای کلیات آن- فضلاً از جزئیاتش- طاقت بشری عاجز است؛ و نمونه آن، آن است که چون انسان مرآت اسم جامع و مربوب اسم اعظم است، جامع جمیع تجلیات اسمائیه، جمعاً و فرقاً، تواند بود<sup>۲</sup>. پس به طریق فرق، هزار اسم کلی الهی را بر قلب او هزار تجلی است؛ و جمعاً هر یک از اسما مزدوجاً با اسم دیگر یا با دو اسم یا سه اسم تا آخر اسما، و همین طور مراتب متصوره ترکیبات اسمایی در این هزار اسم کلی، به حسب هر ترکیبی، تجلی ممکن است واقع شود؛ و نیز قلب انسان، که قابل این تجلیات است، خود مظهر جمیع اسما است، و به طریق کلی مظهر هزار اسم است؛ و به اعتبار مظهریت هر یک، جمعاً و تفریقاً، و در مراتب جمع، به همان ترتیب که ذکر شد، تجلیات مختلف شود؛ و این عدد را باید گفت از حوصله احصاء خارج است: وَ اِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللّٰهِ لَا تُحْصُوها<sup>۳</sup> و آن حدیثی که از حضرت امیر المؤمنین (ع) منقول است که فرمود: رسول اکرم صلی الله علیه و آله در وقت رحلت، به من هزار باب از علم مفتوح فرمود که از هر بابی هزار باب مفتوح شد.<sup>۴</sup> شاید اشاره‌ای به فتح تجلیات فرقی باشد.

و پس از تجلیات اسمائیه، نمونه تجلیات ذاتیه که آخر مرتبه حضور قلب در معبود است، حاصل شود؛ و از برای آن نیز مراتبی است؛ و ما چون از اکثر مراتب حضور قلب محجوبیم، از این جهت به ذکر اجمالی اکتفا کردیم؛ و بهتر آن است که به مراتب اولیه حضور قلب بپردازیم و از تذکر آن شاید نتیجه مطلوبه بگیریم.<sup>۵</sup>

ادامه دارد

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

۱ - در قسمت های گذشته به دومین مرتبه حضور قلب «حضور قلب در عبادت به صورت تفصیلی» اشاره کردید، و اینکه اصلین به این رتبه خودسه دسته اند؛ سومین دسته کسانی هستند که به کمال اطمینان دست یافته اند، در این جا نیز سه مقام وجود دارد؛ مقام اول حضور قلب با علم برهانی است که در قسمت گذشته مطرح گردید، حال در ادامه به دومین مقام «بروز تجلیات اسمایی» پرداخته می شود.

۲ - نظری کرد که بیند به جهان صورت خویش خرقة در آب و گل مزرعة آدم زد «حافظ، دیوان»

۳ - اگر نعمتهای خدا را بشمارید قابل شمارش نخواهد بود، نحل، ۱۸۰ و ابراهیم، ۳۴

۴ - خصال، ج ۲، ص ۶۴۲، حدیث ۲۱ تا ۵۳. بحار الانوار، ج ۲۲، ص ۴۳۶.

۵ - امام خمینی، سر الصلاة.



## (رابطه نماز با سایر فرائض دینی)

حمید کاظمی\*

قرآن مجید در سوره الحاقه سیمای افراد منفی را بدین گونه معرفی می‌کند:

کسانی که نسبت به دین، دیدگاه منفی دارند. (یکذب بالدين)

نسبت به یتیم و مسکین منفی هستند و آنان را طرد می‌کنند. (یدع الیتیم و لا یحض علی طعام المسکین)

در عبادت و نماز منفی هستند و اخلاص ندارند. (ساهون - یراءون)

در خدمت به مردم منفی هستند. (یمنعون الماعون)

حال مراد از دین در آیه اول روز قیامت است، مانند (مالک يوم الدين) و «دَعْ یَدَعْ» راندن همراه با خشونت و «حَضَّ یَحْضُ» تشویق و ترغیب دیگران است.

و مراد از تکذیب دین و معاد در این سوره، تکذیب قلبی است، نه قولی زیرا مخاطب سوره، کسانی هستند که نماز می‌خوانند ولی نمازشان همراه با ریا و خودنمایی و سهو و غفلت است.

ماعون از «مَعَن» به معنای ابزار و وسایلی است که معمولاً همسایگان به یکدیگر عاریه می‌دهند تا آنکه نیازشان برطرف شود. مثل ظروف غذاخوری در مهمانی‌ها. در حدیث می‌خوانیم: کسی که از دادن لوازم منزل خود به همسایگان دریغ ورزد، خدا روز قیامت لطف خود را نسبت به او دریغ خواهد کرد.<sup>۱</sup>

امام صادق علیه السلام در مورد ماعون فرمودند: ماعون، شامل قرض الحسنه و هر کار نیک درباره دیگران و در اختیار قرار دادن وسائل خانه و از جمله زکات است.<sup>۲</sup>

گاهی سنگدلی انسان به جائی می‌رسد که نسبت به سخت ترین نوع فقر که مسکین بودن است، نسبت به ضروری ترین نیاز که خوراک است، آن هم به مقدار مصرف نه ذخیره نه خود اقدامی می‌کند و نه دیگران را تشویق می‌کند.

البته در حدیث دیگری می‌خوانیم که پرسیدند: ما همسایگانی داریم که هرگاه وسائلی به آنان عاریه می‌دهیم، می‌شکنند یا خراب می‌کنند، آیا گناه است که به آنان ندهیم؟ حضرت فرمود: در این صورت مانعی ندارد.<sup>۳</sup>

و اما در مورد نماز در حدیث می‌خوانیم: هر کس به اوقات نماز بی‌اعتنائی کند و نماز را در اول وقت نخواند، ویل دارد.<sup>۴</sup>

در روایات، «ساهون» به معنای سستی، ترک و ضایع کردن نماز آمده است.<sup>۵</sup>

حساب حضور در نماز جماعت، به خاطر حفظ شعائر الهی، از حساب ریا و خودنمایی به خاطر اهداف نفسانی جداست.

\* - مشاور امور فرهنگی دانشگاه

۱ - کنزالدقائق

۲ - کافی، ج ۳، ص ۴۹۹.

۳ - نورالتقلین .

۴ - همان .

۵ - نورالتقلین .



و از مجموع آیات مذکوره استفاده می‌شود که دین یک مجموعه به هم پیوسته است. نمازش از اطعام مسکین و رسیدگی به محرومین جدا نیست.

### نگاهی به مسئله ریا

«ریا» و «سُمه» دو خطر و آفت بزرگ هستند که افراد مؤمن را تهدید می‌کند. ریا آن است که انسان کاری را برای دیدن مردم انجام دهد و سُمه آن است که کاری را بجا آورد و هدفش آن باشد که کارش به گوش مردم برسد. این دو کار از نشانه‌های نفاق است. چنانکه قرآن درباره منافقان می‌فرماید: (اِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى الْيَهُودِ الْيَوْنِ) <sup>۱</sup> چون به نماز می‌ایستند، نمازشان با کسالت و ریاکاری است، همان گونه که به دیگران کمک نمی‌کنند مگر در حال کراهت و نارضایتی. (و لَا يَنْفِقُونَ إِلَّا وَ هُمْ كَارِهُونَ) <sup>۲</sup>

بر اساس روایات، ریاکار ظاهری زیبا و باطنی مریض دارد در ظاهر اهل خشوع و تواضع است، ولی در باطن دست از گناه بر نمی‌دارد. او در ظاهر گوسفند و در باطن گرگ است. به جای آنکه از دنیا آخرت را بدست آورد، از آخرت به سراغ دنیا می‌رود و از پرده پوشی خداوند سوء استفاده کرده و گناه می‌کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: سخت‌ترین عذاب‌ها برای کسی است که مردم در او خیر ببینند در حالی که در او خیری نیست. فرشتگان اعمال برخی انسان‌ها را بالا می‌برند، ولی خطاب می‌رسد: هدفش خدا نبوده است، آن را برگردانید.

در فرهنگ اسلامی، ریا، نوعی شرک است و امام صادق علیه السلام درباره کسی که عمل نیکی انجام دهد، اما نه برای خدا، بلکه برای اینکه مردم بشنوند و او را ستایش کنند، فرمود: او مشرک است، سپس آیه (لَا يَشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا) <sup>۳</sup> را تلاوت فرمود. <sup>۴</sup>

علامت ریاکار آن است که اگر ستایش شود کار نیکش را توسعه می‌دهد و اگر ستایش نشود از کار خود می‌کاهد. ناگفته نماند که این همه توبیخ و انتقاد برای کسانی است که از ابتدا، کار را برای غیر خداوند انجام می‌دهند، ولی اگر انسان از آغاز هدفی جز خداوند نداشت، ولی مردم از کار او آگاه شدند، مانعی ندارد. امام باقر علیه السلام فرمود: هیچ کس نیست مگر آنکه دوست دارد خوبی‌هایش در مردم ظاهر شود، به شرط آنکه از ابتدا نیت او مردم نباشد. اذا لم یکن صنع ذلک لذلک <sup>۵</sup>

### اخلاص

در برابر ریا و سمه، اخلاص است که در حدیث می‌خوانیم: خداوند جز خالصان را نمی‌پذیرد (إِلَّا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ) <sup>۶</sup> و هر کس چهل روز خود را خالص کند، چشمه‌های حکمت از قلب او به زبانش جاری می‌شود. من اخلص لله اربعین صباحاً ظهرت ینابیع الحکمة من قلبه الی لسانه <sup>۷</sup>

<sup>۱</sup> - نساء، ۴۴.

<sup>۲</sup> - توبه، ۹۴.

<sup>۳</sup> - کهف، ۱۱۰.

<sup>۴</sup> - مجموعه روایات فوق از میزان الاحکمه نقل گردیده است.

<sup>۵</sup> - کافی، ج ۲، ص ۲۹۷.

<sup>۶</sup> - زمر، ۳.

<sup>۷</sup> - جامع الاخبار، ص ۹۴.



و نشانه ایمان کامل آن است که حُب و بغض و بخشیدن و نبخشیدن برای خدا باشد و افضل عبادت اخلاص است و از فاطمه زهرا علیها السلام نقل شده که فرمود: من أصدق إلى الله خالص عبادته اهبط الله عزّ وجلّ افضل مصلحته<sup>۱</sup> هر کس عبادت خالص به درگاه خداوند فرستاد، خداوند بهترین مصلحت او را برایش نازل می‌کند.

**در اینجا به برخی از نتایج مستفاد از آیات فوق اشاره می‌شود:**

- تکذیب عملی قیامت از سوی اهل ایمان، امری شگفت‌آور و جای سؤال است.
- طرد یتیم انسان را از خدا دور می‌کند.
- نشانه ایمان، یتیم نوازی و توجه به گرسنگان و محرومان است و هر کس بی توجه باشد بی دین است.
- میان عقیده و عمل رابطه تنگاتنگ است. (مسائل جزئی مثل طرد یتیم را جزئی نگیرید که گاهی از مسائل مهمی مثل تکذیب دین خبر می‌دهد).
- نیازهای عاطفی، مقدم بر نیازهای جسمی است. (اول محبت به یتیم، سپس سیر کردن مسکین)
- هر نمازی ارزش ندارد و هر نمازگزاری بهشتی نیست.
- سهو در نماز اگر برخاسته از تقصیر و بی‌اعتنائی باشد، سرزنش دارد.
- سهو در نماز قابل جبران و بخشش است ولی سهو از نماز، به معنای رها کردن آن، قابل بخشش نیست. (عن صلاتهم) نه (فی صلاتهم).
- خطر آنجاست که کار زشت سیره دائمی انسان شود. (قال فعل مضارع- یکذب... يدع... لا يحضّ بیانگر استمرار کار است)
- اخلاص، شرط قبولی نماز و عبادت است.
- اطعام فقرا مخصوص توانگران نیست، همه وظیفه دارند، گرچه از طریق تحریک و تشویق دیگران باشد.
- کسی که گاهی از نماز غافل می‌شود، مشمول ویل است، پس وضع تارکان دائم نماز چیست!
- بی تفاوتی نسبت به نیازهای ضروری مردم کیفر دارد.
- خدمت به مردم در کنار نماز است.
- غفلت از نماز، بستر غفلت از مردم است.
- بی‌اعتنائی به گرسنگان، نشانه بی‌اعتقادی به قیامت است.
- سهو از اصل و حقیقت نماز مهم است، نه از تعداد رکعات که گاهی عارض می‌شود و قابل جبران است.
- افرادی که از خدا جدا شوند، به دنبال کسب جایگاهی در نزد دیگران با ریاکاری هستند.
- بخل، ویژگی منکران معاد است، که حتی از عاریه دادن چیزهای کوچک و ناچیز بخل می‌ورزند.

## دیابت و ورزش

سلیمه صدقی\*

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهرنشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنانکه در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند.

مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی -عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که با رعایت برنامه غذایی سالم ( ) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قندخون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین) فشارخون و سطح چربی‌های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می‌شود و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره‌مند گردند.



### دیابت و فعالیت بدنی

کاهش فعالیت جسمی در دهه‌های اخیر، سبب شده شمار مبتلایان به دیابت نوع ۲ افزایش یابد. با توجه به اینکه چاقی مهمترین عامل قابل اصلاح ابتلا به دیابت است، فعالیت جسمی و

ورزش، روش بسیار کارآمدی در پیشگیری و درمان دیابت نوع ۲ تلقی می‌شوند.

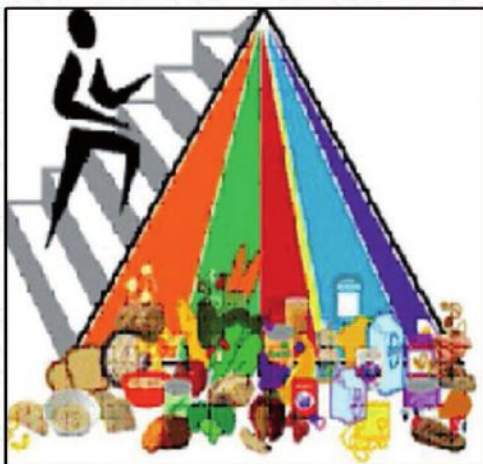
هنگام فعالیت، ماهیچه‌ها، قند یا گلوکز بیشتری از جریان خون می‌گیرند به علاوه در این شرایط، انسولین بهتر اثر می‌کند و در نتیجه، قند یا گلوکز به راحتی وارد سلولهای ماهیچه‌ای می‌شود. بنابراین علاوه بر رعایت رژیم غذایی خاص و مصرف منظم و صحیح داروهای تجویز شده، می‌توانید از روش مفید، موثر و بی‌ضرر دیگری در پیشگیری و درمان دیابت استفاده کنید. ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی منظم و مستمر، بهترین توصیه به بیماران دیابتی است.

### فواید فعالیت بدنی به طور منظم چیست؟

از جمله فواید فعالیت بدنی منظم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کاهش وزن
- حفظ وزن در حد طبیعی
- کنترل بهتر قندخون
- افزایش توانایی بدن در استفاده از انسولین
- کاهش نیاز به مصرف دارو و تزریقات انسولین

\* - کارشناس گروه تربیت بدنی دانشگاه شیخ بهایی



-سلامت دستگاه قلبی - عروقی

-کاهش فشارخون

-کاهش چربیهای خون

-کاهش تنشهای عصبی

-آمادگی بدنی

-حفظ استحکام استخوانها

-ایجاد شادابی و نشاط

مطالعات نشان داده‌اند که انجام منظم حرکات ورزشی در کنار رعایت برنامه غذایی سالم، سبب پیشگیری از بروز بیماری دیابت می‌شود.

### نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به دیابت چیست؟

مطالعات نشان داده‌اند که افزایش فعالیت بدنی در پیشگیری از وقوع دیابت در افرادی که در معرض خطر هستند، بسیار موثر است. افرادی که چاق هستند و زندگی کم تحرک دارند یا در بین بستگان آنها افراد دیابتی دیده میشوند، در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند. تغییر سبک زندگی شامل رعایت برنامه غذایی و انجام فعالیتهای بدنی منظم و مستمر از بروز دیابت در این افراد جلوگیری کرده و یا حداقل آن را به تأخیر می‌اندازد.

### ورزش و دیابت نوع ۱

انجام ورزشهای منظم و مداوم برای بیماران مبتلا به دیابت نوع ۱ بسیار مفید است. اما این بیماران باید با توجه به زمان مصرف وعدههای غذایی و تزریق انسولین بهترین زمان ممکن را جهت ورزش کردن انتخاب کنند. چرا که ورزش کردن می‌تواند باعث افت قندخون هنگام ورزش و همچنین پس از پایان حرکات ورزشی شود. بنابراین برای تأثیر مطلوب ورزش برای سلامت این دسته از بیماران و جلوگیری از افت قندخون احتمالی آنها موارد زیر پیشنهاد می‌شود:

-کنترل قندخون با دستگاه گلوکومتر قبل، حین و بعد از ورزش

(به این ترتیب فرد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر خواهد بود که با کمک پزشک خود میزان مصرف کربوهیدرات و انسولین تزریقی را تعیین کند).



-معمولاً پیشنهاد می‌شود در صورتی که قندخون کمتر از ۱۰۰ میلی گرم بود، بین ۱۵ تا ۳۰ گرم کربوهیدرات مصرف شود.

برای مثال یک عدد سیب متوسط یا نصف موز، معادل ۱۵ گرم کربوهیدرات محسوب می‌شوند.

-در صورتی که قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد بهتر است هیچ گونه حرکت ورزشی انجام نشود.

- ورزش باعث افزایش جذب انسولین از اندام شده و در نتیجه نوسانات قندخون تشدید می‌شود. به همین منظور توصیه می‌شود عمده حرکات ورزشی توسط اندامهایی که انسولین در آنها تزریق نشده است، انجام شود.

### ورزش و دیابت نوع ۲

در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، ورزش یکی از عوامل اصلی کنترل قندخون است. تحقیقات نشان داده‌اند که افزایش فعالیت بدنی نه تنها باعث پیشگیری از بروز دیابت می‌شود بلکه یکی از ابزارهای درمانی کارآمد در افراد مبتلا به شمار می‌آید.

در صورتی که قندخون بیش از ۲۵۰ یا کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد ورزش نکنید.

### نکات مهم

- در مورد بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که انسولین تزریق نمی‌کنند، مصرف کربوهیدرات اضافی پیش از شروع حرکات ورزشی معمولاً لازم نیست چرا که افت قندخون در طول ورزش کمتر رخ می‌دهد.
- ورزش باید جزئی از زندگی روزمره بیماران مبتلا به دیابت به عنوان یکی از روشهای اصلی درمان باشد.

### اقدامات لازم قبل از شروع به ورزش کدامند؟

۱. مشورت با پزشک معالج به دلیل تأثیر ورزش بر مقدار قندخون، پزشک معالج باید در جریان نوع ورزش و فعالیتهای بدنی بیماران دیابتی باشد. در هر جلسه ورزشی، ابتدا حرکات گرم کننده، سپس حرکات کششی و در پایان ورزش، حرکات شل کننده انجام دهید. مقدار و دفعات مصرف کربوهیدراتها قبل و بعد از ورزش جزء موارد بسیار مهمی هستند که پزشک یا مسئول آموزش دیابت به شما یادآوری خواهند کرد.

۲. انتخاب ورزش مورد علاقه

۳. آماده کردن وسایل ورزشی مناسب و ضروری از قبیل:

- کفش ورزشی مناسب که پا کاملاً در آن راحت باشد، در غیر اینصورت احتمال آسیب به پاها وجود دارد.

- جوراب ورزشی نخی

- لباس ورزشی مناسب

- دوحبه قند یا شکلات و آبنبات شیرین و یا آبمیوههایی مثل پرتقال در حدود ۱ لیوان

۴. مصرف یک میان وعده سبک مثل یک عدد میوه یا یک ساندویچ پنیر.

۵. بررسی میزان قندخون قبل از انجام فعالیتهای ورزشی در صورتی که قند خون زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، یک میان وعده سبک میل نمایید. در صورتی که قندخون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر بود، ورزش سنگین نکنید چرا که فعالیت ورزشی در این حالت سبب افزایش قند خون می‌شود. به طور کلی در افرادی که قندخون کنترل شده ندارند، انجام ورزش سنگین موجب افزایش بیشتر قندخون می‌شود زیرا بدون وجود انسولین کافی در بدن، در عضله‌های که در حال ورزش است، مصرف قند افزایش پیدا نمی‌کند. به علاوه تولید قند در کبد بالاتر رفته و وضعیت دیابت بیمار بدتر خواهد شد.

۶. واریسی پاها قبل و بعد از ورزش کردن قبل از شروع به ورزش، وسایل ورزشی مناسب را آماده کنید.





### نکات مهم هنگام ورزش کردن کدامند؟

- سعی کنید قبل از انجام ورزش حرکات گرم کننده انجام دهید.
- بهتر است شروع آهسته داشته باشید و به تدریج زمان و شدت حرکت ورزشی را افزایش دهید.
- در صورتی که علائم افت قندخون (لرزش، عرق کردن، تپش قلب و...) به وجود آمد، از مواد شیرینی که همراه دارید (حبه‌های قند، شکلات یا آبنبات، آبمیوه شیرین) میل کنید.
- سعی کنید در حین ورزش آب و مایعات غیرقندی بنوشید.
- در صورت احساس درد در قفسه سینه، حرکت بدنی یا ورزش را متوقف کرده و بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

### بهترین زمان ورزش چه موقع است؟

توصیه می‌شود ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید. به خصوص بیماران دیابتی نوع ۱ بهتر است با توجه به زمان مصرف وعده غذایی یا میان وعده و زمان تزریق انسولین خود وقت مناسبی را جهت ورزش کردن انتخاب کنند.

### اهمیت تکرار حرکات ورزشی چیست؟

بیشترین اثر ورزش بر سلامت افراد دیابتی هنگامی است که برنامه ورزشی مرتب، مکرر و طولانی مدت داشته باشند.

ورزش را روزانه در ساعات معین و به طور مستمر انجام دهید. حداقل سه بار در هفته، ورزشی را که دوست دارید و از آن لذت می‌برید انجام دهید. معمولاً انتخاب ورزش مورد علاقه باعث می‌شود که دفعات انجام حرکات ورزشی در طول هفته بیشتر و بیشتر شود. تکرار حرکات ورزشی برای ۵ روز در هفته تأثیر فوق العاده‌ای خواهد داشت. توصیه می‌شود که فاصله بین جلسات ورزشی از ۴۸ ساعت بیشتر نشود.

### مدت زمان انجام ورزش

یک جلسه ورزشی منطقی برای بیماران دیابتی شامل ۱۰ دقیقه حرکات گرم کننده و به دنبال آن ۲۰ دقیقه ورزش ایروبیک سبک می‌باشد. ممکن است بخواهید زمان جلسات ورزشی خود را طولانی‌تر کنید، در این صورت باید به تدریج زمان را افزایش دهید و کاملاً مراقب علائم افت قندخون خود باشید. ضمناً توصیه می‌شود قبل از افزایش زمان ورزش خود حتماً با پزشکتان مشورت نمایید.

### پیاده روی ورزش انتخابی در دیابت

پیاده روی یکی از ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین ورزشهاست. برای پیاده روی باید یک برنامه منظم طراحی کرده و به موارد زیر دقت کنید:

- هنگام پیاده روی جوراب نخی و کفش مناسب بپوشید.
- لباس مناسب با فصل بپوشید.
- در محلی مناسب و با نور کافی پیاده روی کنید.
- با یک دوست یا یک گروه از افراد برای پیاده روی بیرون بروید.
- برنامه پیاده روی خود را به ۳ قسمت تقسیم کنید. ۵ دقیقه آهسته قدم بزنید، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید و در پایان بدن خود را به تدریج سرد کنید یعنی در طول ۵ دقیقه آخر، سرعت خود را کم کنید.

- حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنید.
- برای اجتناب از آسیب عضلات و مفاصل، ورزش را به تدریج افزایش دهید.
- هر چه بیشتر پیاده روی کنید، احساس بهتری خواهید داشت.
- مراقب بروز علائم افت قندخون باشید.

### ورزش و عوارض دیابت

#### هیپوگلیسمی

برای به کار انداختن ماهیچه‌ها نیاز به انرژی داریم. این انرژی از راه مصرف قند و سپس چربی به دست می‌آید. قند از جمله موادی است که در سلولهای ماهیچه‌ای بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در فرد سالم هنگام ورزش و فعالیت بدنی، تولید و ترشح انسولین در لوزالمعده به طور خودکار کم می‌شود و در واقع میزان انسولین خون کاهش می‌یابد. بنابراین یک فرد سالم هنگام فعالیت بدنی دچار کاهش قندخون نمی‌گردد. این یک دفاع طبیعی است که در افراد دیابتی وجود ندارد و ممکن است این فرد پس از فعالیت شدید بدنی دچار افت قندخون گردد. بنابراین اگر فرد دیابتی که انسولین تزریق می‌کند، بیش از حد لازم به فعالیت بدنی بپردازد، عضلات بدن مقدار قابل ملاحظه‌ای قند می‌سوزانند و فرد دچار افت قندخون می‌شود.

#### هیپرگلیسمی

در صورتی که دیابت به خوبی کنترل نشده باشد و قند خون بیش از ۲۵۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، ورزش کردن قندخون را بالا می‌برد. در چنین مواقعی قبل از شروع برنامه ورزشی باید با پزشک معالج خود مشورت کرده تا در مقداردار و و برنامه غذایی شما تجدید نظر شود.

### آسیب عروق شبکیه چشم

در افراد دیابتی که در عروق شبکیه چشم خود اختلال دارند، ورزشها و فعالیتهایی که فشار داخل چشم را بالا می‌برند (ورزشهایی که با زور زدن شدید همراه هستند)، مثل وزنه برداری و یا بلند کردن وزنه‌های سنگین ممکن است سبب خونریزی شوند بنابراین انجام اینگونه حرکات ممنوع می‌باشد. پیاده روی و شنا جزء ورزشهای پیشنهادی در این افراد هستند.

#### آسیب اعصاب محیطی

در صورت آسیب دیدگی اعصاب محیطی در اثر بیماری دیابت، مشکلاتی در حس درد و لامسه بیمار به وجود می‌آید که ابتدا در اندام تحتانی دیده می‌شود. این افراد به علت تخریب رشته‌های عصبی انتهایی در پای خود هیچ گونه درد ناشی از زخم یا تاول را حس نمی‌کنند، به همین علت ممکن است با انجام حرکات ورزشی زخم و مشکلاتی در پای آنها ایجاد شود. توصیه می‌شود ضمن پوشیدن جورابهای نرم و نخی و کفش‌های راحت با اندازه مناسب در هنگام ورزش به پای خود فشار نیاورند و پس از پایان ورزش پاهای خود را از نظر وجود بریدگی، زخم، قرمزی و التهاب چک کنند.

به یاد داشته باشید که از پیاده روی در مسافتهای زیاد که خطر تاول زدن و وارد آمدن آسیب‌های دیگر به پا را افزایش می‌دهد، خودداری کنید.

## دانش خویشتن

سید شهاب الدین ادیبی و آزاده آرمان پناه\*

### باز خورد اجتماعی:

مفاهیم روانشناسی اجتماعی مبین این نکته اند که ما ضرورتاً رفتارمان را با شناخت انتظارات دیگران شکل می‌دهیم. ما گرایش داریم خود را چنان ببینیم که دیگران ما را می‌بینند. دیدگاه اجتماعی معتقد است خود پنداره حاصل و تعبیر دیگران از ماست.

خود، یک سازه اجتماعی است که توصیف و ارزیابی دیگران را منعکس می‌کند. دنیای اجتماعی شبیه به آئینه‌ای است که فرد در آن انعکاس رفتارهای خود را در واکنش‌ها و قضاوت‌های دیگران می‌بیند. به عبارتی خود بازتابی از نگرش دیگران در مورد خویشتن است. دیگران از ما توقع دارند به شیوه خاصی رفتار، احساس و فکر کنیم. فرآیندی که افراد از طریق آن، این روشها را جذب و از آن خویش می‌دانند. درونی کردن نامیده می‌شود.

نظریه پردازان معاصر از جمله «سلمن» (۱۹۸۰) به بررسی فرآیندهایی پرداخته‌اند که از خلال آن فرد عقیده دیگری را در مورد خود می‌گیرد و درونی می‌سازد. پژوهش‌های سلمن در مورد درک نظرگاه دیگران در مورد خود و جذب و درونی ساختن آن نشان می‌دهد که کودک در مرحله خود محوری نمی‌تواند به نظر دیگران در مورد خود توجه کند.

در سطح بعدی رشد، کودک به این دریافت می‌رسد که دیگران او را مشاهده و سنجش می‌کنند و از این امر احساس رضایتمندی نیز می‌کند و از اینجاست که نسبت به عقاید دیگران (به خصوص افراد مهم برای کودک) در مورد خود حساسیت نشان می‌دهد.

گرفتن دیدگاه دیگری و درونی ساختن عقاید دیگران، مبنایی برای مشاهده و ارزیابی و انتقاد کودک از خودش قرار می‌گیرد.

در دوران کودکی و نوجوانی عقاید دیگران در مورد خود به عنوان منبعی معتبر جهت قضاوت مورد استفاده قرار می‌گیرد. از این روست که نزد ایشان عقیده دیگران در مورد خودشان بخصوص آنانی که برایشان مهم و قابل اعتماد محسوب می‌شوند از جمله همسالان - والدین - از اهمیت زیادی برخوردار است.

ارزیابی‌ها و بازخوردهای دیگران در مورد شخص به شکل نقطه نظرات اصلاحی در شناخت نقاط قوت و ضعف می‌تواند کارکرد مناسبی داشته باشد.



\* - مشاورین مرکز مشاوره دانشگاه شیخ بهایی

### تمرین:

از دوستان و اطرافیان تان بخواهید تا رفتارهای شما را گزارش دهند. برای این منظور لیستی از رفتارهای خود را در نظر گرفته و از کسانی که بخوبی شما را می شناسند بخواهید مصداق ها و علائم آنرا برایتان بازگو کنند. چنان چه در حد قابل قبولی موارد مثبت برای رفتار مورد نظر پیدا شد می توانید خود را به آن صفت منتسب کنید.

### منابع فیزیکی:

محیط فیزیکی را نیز می توان از دیگر منابع کسب اطلاعات در مورد خویشتن دانست. منظور از محیط فیزیکی فضای غیر ذهنی است. یعنی وسایل، امکانات، موقعیت هایی که می توانند بطریقی ملموس باز نمودی از رفتار، افکار، و گفتار ما باشند.

به عنوان نمونه می توان از وجود گروهی مستمعین، یا یک مشاهده گر واحد، یا وجود دوربین شنیدن صدای خودرو یا آئینه را نام برد.

موقعیت های غیر اجتماعی نیز به فرد در مورد خود اطلاع می رسانند به عنوان مثال:

سینما، تلویزیون، مطالعه کتاب، مقاله و .... حتی خواندن مجدد نوشته های شخصی پس از مدت زمانی، برخی ویژگی های شخصی را می نمایانند.

### تمرین:

از دوستان خود بخواهید در موقعیتی بدون اطلاع تان فیلمی از شما تهیه کنند سپس به دیدن آن بنشینید، چه چیزهایی برایتان تازگی دارد؟ آیا صدایتان تغییر کرده؟ حالت ها و ژست های خود را در نظر بگیرید؟ آیا از شنیدن صدای خود و حالات متفاوتی که از خود داشتید، تعجب نکردید؟



## بخش سلامت

آذر جان نثاری\*

### غذاهای پرانرژی

توجه به دانسیته انرژی غذا در مواقعی که سلامت غذای دریافتی اهمیت دارد مفید است. غذاهای با دانسیته انرژی بالا نسبت به غذاهای با دانسیته انرژی پائین در مقادیر مساوی انرژی ( کالری) بیشتری دارند. بطور مثال ۱۰۰ گرم شکلات شیری ۱۰ برابر بیشتر از ۱۰۰ گرم سیب انرژی دارد. معمولاً افراد عادت دارند هر روز مقدار معینی از غذا را برای رفع گرسنگی مصرف کنند بدون اینکه توجهی به مقدار انرژی غذا داشته باشند. بنابر این با انتخاب مقادیر یکسان از غذاهای کم انرژی ضمن دریافت انرژی کمتر می‌توانیم احساس سیری کنیم. این یک راه بسیار مفید برای مراقبت از وزن‌تان است.

### چطور غذاهای پرانرژی یا کم انرژی را تشخیص دهیم؟

غذاهای پرانرژی حاوی شکر و چربی بالا و فیبر پایین هستند. بیشتری غذاهای فرآوری شده پرانرژی و دارای مقادیر زیادی چربی و شکر هستند. غذاهای پرانرژی در هر ۱۰۰ گرم، ۲۲۵ تا ۲۷۵ کیلوکالری انرژی دارد. برچسب‌های تغذیه‌ای اطلاعات مفیدی را در مورد انرژی و ترکیبات غذایی به ازاء ۱۰۰ گرم ماده غذایی نشان می‌دهند. گوشت‌های پرچرب، پنیر، کره، غلات، کیک‌ها و بیسکویت‌هایی که به آردهای تصفیه شده تهیه شده‌اند پرانرژی هستند. بهترین مثال برای غذاهای پرانرژی غذاهای آماده متداول مانند: همبرگر پنیری ( چیز برگر)، مرغ سوخاری، سیب زمینی سرخ کرده ( چیپس) و شیرهای پرچرب ( مایک شیرهای چرب) است. توجه داشته باشید که بعضی از غذاهای پرانرژی در برنامه غذایی معمول از قبیل مغزا، دانه‌ها و برخی روغنهای گیاهی منبع مهمی از مواد مغذی بوده و در مقادیر متعادل باعث افزایش وزن نمی‌شود.

مهمترین و ساده‌ترین توصیه برای غذاهای کم انرژی، سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات است. این نوع غذاها دارای آب و فیبر بالایی بوده و برای مدت طولانی به احساس سیری کمک می‌کند. برای کنترل وزن این مناسبترین انتخاب است. بهترین راه برای محدود کردن غذاهای پرانرژی افزایش مقدار مصرف سبزیجات (غذاهای گیاهی) در بشقاب غذا است. اگر همیشه دو سوم بشقاب را با سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات از قبیل لوبیا و... پر کنید خطر ابتلا به سرطان را کاهش داده و نیمی از راه کنترل وزن را پیموده‌اید.

### نوشیدنی‌های شیرین

نوشیدنی‌هایی که شکر به آنها اضافه شده مانند آبمیوه‌های شیرین صنعتی حاوی مقدار زیادی انرژی هستند و باید از مصرف آنها خودداری شود. حتی آبمیوه‌های شیرین نشده نیز حاوی قند طبیعی بالایی هستند. بنابر این انرژی زیادی دارند. مصرف آنها را به یک لیوان در روز محدود کرده و این مقدار را به عنوان یک سهم از ۵ سهم روزانه میوه و سبزی در نظر بگیرید.

\* - رابط بهداشت دانشگاه

نوشیدنی‌هایی که با شیرین‌کننده‌های مصنوعی تهیه شده‌اند (نوشابه‌های رژیمی) اگرچه ممکن است باعث افزایش وزن نشوند اما می‌توان به جای آنها نوشیدنی‌های سالمتری را نیز انتخاب نمود. بهترین نوشیدنی آب است. چای کم‌رنگ و قهوه را بهتر است بدون شکر استفاده کنید. (توجه داشته باشید که مصرف قهوه نباید بیش از ۴ فنجان در روز باشد). لازم به ذکر است که ارتباط نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آماده با افزایش وزن هنوز به قوت خود باقی است.

### چرا برای کنترل وزن باید به فعالیت بدنی توجه کرد؟

براساس تحقیقات انجام شده، دومین مرحله برای کنترل وزن افزایش میزان فعالیت بدنی است. تا زمانی که انرژی دریافتی از غذا (کالری دریافتی) با انرژی مصرفی از طریق فعالیت بدنی برابر باشد وزن ثابت می‌ماند. برای کاهش وزن باید انرژی مصرفی بیشتر از انرژی دریافتی باشد. به منظور کنترل وزن به موارد ذیل توجه کنید:

- انتخاب غذاهای کم انرژی
- تنوع غذایی و کاهش مصرف غذا
- کاهش میان وعده‌های ناسالم و غیر بهداشتی
- افزایش فعالیت بدنی

برای کنترل وزن، روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید داشته باشید. اولین راه برای افزایش فعالیت بدنی این است که در روز کمتر فعالیت داشته باشید. بدین منظور توصیه‌های ذیل را به کار ببرید:

- در زمان صحبت کردن با تلفن به جای نشستن بایستید.
  - فعالیت‌هایی که باعث تحرک بیشتر می‌شود را انجام دهید (تمیز کردن منزل، غذا پختن، پیاده‌روی به مغازه-های منزل یا پیاده‌روی با دوستان)
  - در روز زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر نکنید.
- دومین راه اختصاص دادن زمان مشخصی برای ورزش روزانه است. توجه داشته باشید فعالیت را انتخاب کنید که از آن لذت ببرید.

### مقدارهای مناسب غذا چیست ؟

در سالهای اخیر مقدار و اندازه غذاها در خانه و رستورانها افزایش یافته است. سومین قدم برای کنترل وزن کاهش اندازه و مقدار غذای مصرفی روزانه است. بدین منظور راههای زیر را امتحان کنید:

مقدار غذاهای مورد علاقتان را در بشقاب کم کنید. تا حد امکان در رستوران غذای کمتری سفارش دهید و اگر مقدار غذا زیاد بود با دوست خود شریک شوید و فکر نکنید که همه غذای درون بشقاب را باید کامل خورد.

## مقدار مناسب مواد غذایی چقدر است؟

رژیم‌های غذایی گیاهی (سبزی، میوه، غلات کامل و حبوبات مانند لوبیا) با داشتن فیبر و مواد مغذی، عوامل خطر سرطان را کاهش داده و به پیشگیری از اضافه وزن کمک می‌کند.

## چه باید کرد؟

برای کاهش خطر سرطان، صندوق جهانی تحقیقات سرطان پیشنهاد می‌کند که در طول عمر وزن مناسب خود را حفظ کنید. این توصیه‌ها ممکن است براساس شرایط کنونی متفاوت باشد. برای دستیابی به آن به سه گروه‌بندی زیر توجه کنید. اولین گروه افرادی هستند که در حال حاضر لاغرند. احتمالاً آنها از رژیم غذایی سالم و مناسبی پیروی کرده، جوان هستند، فعالیت بدنی دارند و راه ساده‌ای را برای داشتن وزن مناسب پیدا کرده‌اند. ممکن است در طول زندگی برای حفظ و کنترل وزن فعلی با مشکلاتی روبرو شوند. افزایش وزن احتمالاً در برخی از دوران‌هایی از زندگی مانند دوران دانشجویی یا زندگی کردن دور از خانواده، شروع زندگی متأهلی، دوران بارداری، رسیدن به میانسالی و کاهش متابولیسم بدن، کاهش توده ماهیچه یا رسیدن به سن یائسگی بوجود می‌آید.

اگر در حال حاضر وزن مناسبی دارید بسیار عالی است اما باید این وزن در طول زندگی حفظ شود.

به این منظور عادات غذایی شما باید براساس غذاهای کم انرژی، همراه با افزایش فعالیت بدنی باشد. همچنین مراقب وزن خود باشید و بطور منظم آن را کنترل کرده و اجازه ندهید که حتی نیم کیلوگرم هم به آن اضافه شود. اگر وزنتان اضافه شد باید با انجام اقدامات مؤثر آن را کاهش دهید. در ابتدا کاهش وزن ۳ تا ۴ کیلوگرم آسان است ولی چنانچه اضافه وزن بیشتر باشد کم کردن وزن مشکل‌تر خواهد بود. دومین گروه افرادی هستند که به تازگی متوجه شده‌اند که اضافه وزن دارند این افزایش وزن در طی چند سال و به علت بی‌توجهی بوجود آمده است. اما به این مفهوم نیست که به عنوان یک وضعیت طبیعی پذیرفته شود. اگر در این وضعیت هستید از رژیم‌های کاهش وزن غیر علمی پیروی نکنید. چرا که اغلب این رژیم‌ها بسیار کم کالری هستند و همه گروه‌های غذایی در آن گنجانده نشده‌اند. ممکن است که این رژیم غذایی در مدت زمان کوتاهی باعث کاهش وزن شود اما این وزن را به سختی می‌توان حفظ کرد و در مدت زمان طولانی دوباره اضافه وزن شروع خواهد شد.

به جای آن سعی کنید تغییر در عادات غذایی مانند افزایش مقدار غذاهای کم انرژی و افزایش فعالیت بدنی به مدت ۶۰ دقیقه در روز را شروع کنید. برای انجام این تغییرات با متخصص تغذیه مشاوره کنید. این توصیه‌ها برای کاهش وزن در طول زندگی مؤثر بوده و فواید بسیاری از جمله کاهش عوامل خطر دیابت نوع ۲، بیماری قلبی و بدنبال آن افزایش امید به زندگی و طول عمر را دارد. سومین گروه افرادی هستند که برای مدت زمان طولانی اضافه وزن داشته و یا چاق هستند. اغلب آنها رژیم‌های غذایی غلط را امتحان کرده‌اند و برای رفع این مشکل حتی از دارو و مکمل‌ها نیز استفاده نموده‌اند. ممکن است در موارد نادر چاقی این افراد ارثی یا به علت بیماری باشد. اگر قبلاً سعی کرده‌اید که وزن خود را کاهش دهید اما موفق نشده‌اید بهترین راه مشاوره با متخصص تغذیه است.

مقدار غذاهای گیاهی را در هر وعده افزایش، مصرف گوشت را کاهش و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده اجتناب کنید. سعی کنید نسبت به گذشته فعالیت بدنی بیشتری داشته و آن را افزایش دهید. به فواید پیشگیری از سرطان بیشتر توجه کنید و ممکن است بدون اینکه کاهش وزن هدف اصلی باشد با رعایت روش‌های پیشگیری از سرطان وزنتان نیز کم شود.



توصیه‌های پیشگیری از سرطان  
صندوق جهانی تحقیقات سرطان  
برای رسیدن به وزن ایده‌آل

- ۱- تا حد امکان چربی بدن را کاهش دهید اما توجه داشته باشید که کاهش وزن شدید نیز مناسب نیست.
- ۲- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- ۳- از مصرف نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید. مصرف غذاهای پرانرژی ( به خصوص غذاهای فرآوری شده با شکر، چربی بالا و بدون فیبر) را محدود کنید.
- ۴- از انواع میوه، سبزی، غلات کامل و حبوبات به خصوص لوبیاها بیشتر استفاده کنید.
- ۵- مصرف گوشت قرمز (گوسفند و گوساله) را محدود کرده و از مصرف گوشتهای فرآوری شده بپرهیزید.
- ۶- مصرف غذاهای شور و غذاهای نمک سوده شده را محدود کنید.
- ۷- برای پیشگیری از سرطان از مکمل‌های دارویی استفاده کنید.

#### توصیه‌ها برای افراد خاص

- ۱- بهتر است تغذیه انحصاری با شیر مادر بیشتر از ۶ ماه ادامه داشته باشد.
- ۲- بعد از درمان سرطان باید از توصیه‌های پیشگیری از سرطان پیروی کنید.

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

پایان بخش سلامت

## مناسبت ها در فصل زمستان

۴ دی (۱۳ ربیع الاول) ولادت حضرت عیسی مسیح (ع)



۳ی (۱۲ ربیع الاول) ولادت حضرت محمد (ص) و امام جعفر صادق (ع)



سال ها بود که زمین در حسرت باران حیاتبخشی می سوخت و درمان تشنگی، سیاهی و تیرگی خود را از آسمان آبی انتظار داشت. سال ها بود که زمین به کویر خشک تعصبات و عقاید باطل و مرداب خرافات، تبدیل شده بود که ناگاه در شبی فراموش نشدنی، باران رحمت الهی شروع به باریدن کرد و زمین تشنه را سیراب ساخت و گلی زیبا، به نام محمد مصطفی (ص) در کویر حجاز، شکوفا شد. تولد او، عطر دل انگیز ایمان را به مشام مشتاقان رساند و چشمه های جوشان معرفت را در سینه ها، جاری ساخت.

آری با تولد او، کویر جهل و تعصب به بوستان مهر و تفکر تبدیل شد. آن پیام آور الهی، در شهر مقدس مکه و در خانواده ای مؤمن و خداپرست، در شب ۱۷ ربیع الاول به دنیا آمد و جهان هستی را با وجود مبارک خود، منور کرد.

آن شب آسمان مکه ستاره باران شده بود و ساکنان عرش ملکوت برای تحویل دادن امانت خود به زمین آمده بودند. در همان زمان کنگره های کاخ کسری فرو ریخت و آتشکده های فارس به



خاموشی گرائید و پی آمد این تولد شیاطین و طاغوت ها گریختند و بت های جاهلی یکی پس از دیگری سقوط کردند. نور ایمان به سراسر دنیا تابید و پیام اسلام در قلب ها نفوذ کرد و بشر از چنگال ظلم و جهل، نجات یافت.

### مولود مبارک

امام جعفر صادق علیه السلام هنگامی متولد شدند که پدر بزرگوار ایشان، امام محمد باقر علیه السلام برای کاری خارج از مدینه به سر می بردند. پس از تولد، نوزاد را در پارچه سفیدی پیچیدند و به نزد جد گران قدرشان امام سجاد علیه السلام آوردند. حضرت زین العابدین علیه السلام نگاهی توأم با نشاط و امید بر او افکندند و پس از قرائت آیاتی از قرآن و ذکر و دعا فرمودند: «امید است قدمش مبارک باشد».

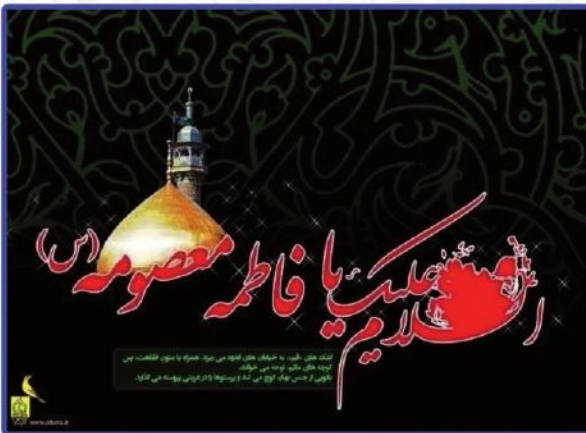
۲۹ دی (۸ ربیع الثانی) ولادت حضرت امام حسن عسکری (ع)

خورشید یازدهم



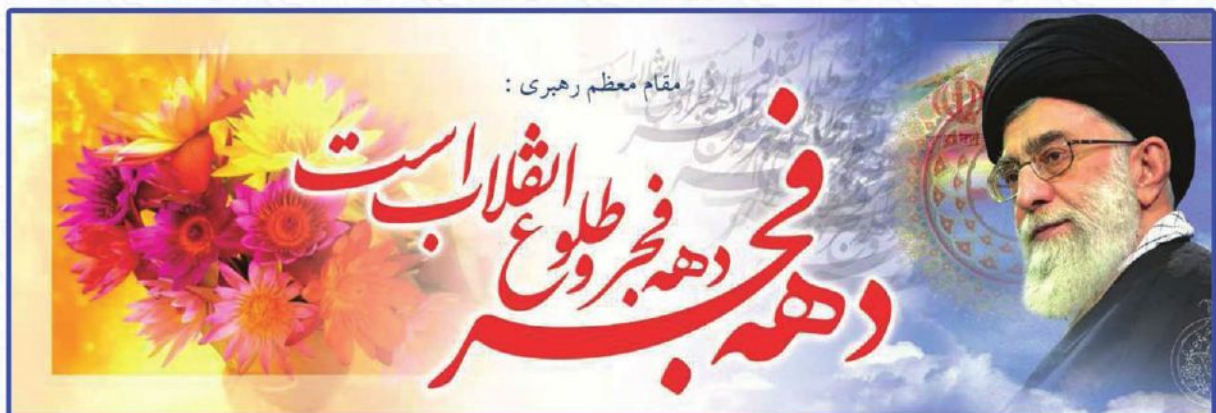
اماما! خورشید عدالت را تو پروریده‌ای. مژده دیرپایی صالحان تویی. شکوه عارفانه ایمان تویی. این تویی که در یک پگاه آفتابین، بر بلندای زمانه می‌ایستی و به هیئت آن منجی می‌نگری که دست مهربانش همه شمشیرهای ستم را می‌شکند و آفتاب وجودش، یخ تاریخ را آب می‌کند؛ هر رنگ تیره و تار را از چهره جهان می‌زداید و بر گیسوان زمین گل برکت و عدالت و ایمان می‌زند. سلام بر تو و بر فرزندان حضرت

موعود. هم او که می‌آید تا توحید را تفسیر، عشق را تکثیر، و محبت را تقسیم کند. می‌آید تا به دادخواهی ستمدیدگان، بیرق عدالت را بر دوش گیرد. خورشید یازدهم! ما هرروز با سبدي دعا به استقبال فرزندت می‌رویم و در آینه قنوت قلبمان زیارتش می‌کنیم و بر ضریح چشمانش دخیل می‌بندیم تا شاهد رویش سبز لحظه ظهورش باشیم. آری، عدالت، پاره ای از تن توست - ای امام عسکری - و جهان لحظه شمار گل آرای فرزند تو. اینک بر تو و بر آن خورشید، بر تو و بر آن گل غایب، بر تو و بر نایب بر حق آن غایب، سلامی بی‌کرانه نثار باد!



۱ بهمن (۱۰ ربیع الثانی) وفات حضرت معصومه سلام...  
علیها

۱۲ بهمن آغاز دهه مبارک فجر



آن عیسی ما که زنده کرد، ایران را  
حقا که مسیحا دم و روح الله است  
گرفتار جنگ یأس بودیم. سالهای حکومت طاغوت، دشنام به شب می دادیم و نفرین به ستم می کردیم.  
ناامید از پیروزی، مقهور قدرت و مرعوب سرنیزه بودیم...  
اما... مسیحا نفسی، احیاگر نفوس شد و حیات این ملت را جانی تازه بخشید.  
روح خدا بود که در جان افسرده مردم دمیده شد.  
او بود که پرده‌های غفلت را از هم درید،  
کابوس ترس و وحشت را از میان برد،  
جسارت و گستاخی حق طلبانه را به مردم بخشید....  
امت را با اعجاز خون آشنا ساخت و فرهنگ شهادت‌طلبی را در جان پیروان علی علیه‌السلام و آشنایان با کربلا و  
شاگردان عاشورا زنده کرد.  
**۲۲ بهمن پیروزی انقلاب اسلامی ایران**



**۲۵ بهمن (۵ جمادی الاول) ولادت حضرت زینب (س) و روز پرستار**

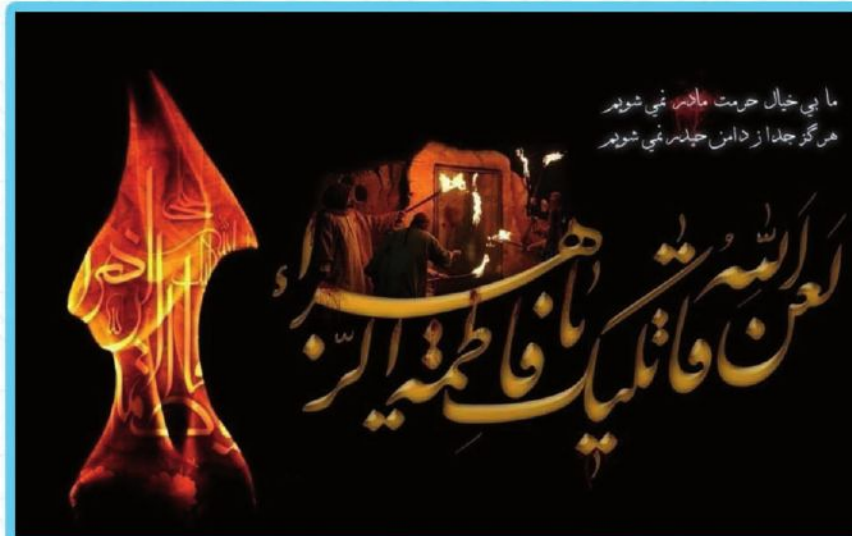
ای زینب ای زبان علی در کام! با ملت خویش حرف بزن!  
ای زن! ای که مردانگی، در رکاب تو، جوانمردی  
آموخت!

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 "دعوت‌های عفن"، بر ملعبه‌سازان "تعصب قدیم" و "تفنن جدید" به نیروی فریادهایی که بر سر یک شهر - شهر قساوت و وحشت - می‌کوبیدی، و پایه‌های یک قصر - قصر جنایت و قدرت را می‌لرزاندی - بر آشوب!



## ۲۵ اسفند روز بزرگداشت پروین اعتصامی

آری سخن از پروین است، شخصیتی بس سترگ، صاحب روحی توانا و فرازمند، شجاعی از زنان ایران زمین در تواتر تاریخ، گوهر چرخ ادب. او که شعرش: نبرد افزای است سر آمد. کوبنده‌ای است بس چیره دست و میدان دار. خلاصه شعری که پروین اعتصامی برای سنگ مزار خود سروده است:

این که خاک سیهش بالین است  
اختر چرخ ادب پروین است  
گر چه جز تلخی از ایام ندید  
هر چه خواهی سخنش شیرین است  
صاحب آن همه گفتار امروز  
سائل فاتحه و یاسین است  
آدمی هر چه توانگر باشد  
چون بدین نقطه رسد مسکین است

## ۲۹ اسفند روز ملی شدن نفت ایران

تصویب قانون ملی شدن صنعت نفت ایران در روز ۲۹ اسفندماه سال ۱۳۲۹، نقطه عطفی در تاریخ سیاسی، اقتصادی و مبارزات مردم ایران برای نجات سرمایه‌های ملی این مرز و بوم از دست بیگانگان به شمار می‌رود. به گزارش ایرنا، زمانی که اولین چاه نفت در ایران در بیش از یکصد سال قبل در منطقه مسجد سلیمان در استان خوزستان توسط یک شرکت انگلیسی کشف شد، دولت وقت ایران هیچ آگاهی و درکی از این اتفاق مهم نداشت. اما کاشفان آن به خوبی می‌دانستند به چه ثروتی در ایران دست یافته‌اند و پایه‌های استعمار خود در ایران را با قراردادهای استثماری استخراج، تولید و فروش نفت خام ایران بنا نهادند. شرایط بین‌المللی در این دوره، به نحوی بود که کشورهای مختلف به ویژه روسیه، انگلیس و آمریکا با پیشنهادهایی به دولت ایران، خواستار کسب امتیاز نفتی بودند و از آنجا که انگلیس، امتیاز بهره‌برداری از منابع نفت جنوب کشور را در اختیار داشت، روسها درصدد کسب امتیاز منابع نفتی شمال و آمریکایی‌ها نیز به دنبال امتیاز نفت، در ایران بودند.

حرکت ملی شدن صنعت نفت در شرایطی شکل گرفت که ایران بزرگترین تولیدکننده نفت خام خاورمیانه بود و پس از آمریکا، ونزوئلا و شوروی سابق؛ چهارمین تولیدکننده معتبر نفت خام دنیا محسوب می‌شد. در آن دوران، کل تولید نفت خام ایران، ۳۲ میلیون تن در سال معادل بیش از یک سوم مجموع تولید نفت خام خاورمیانه (۹۰ میلیون تن در سال) بود. از سوی دیگر، ایران ۹۰ درصد نفت خام مورد نیاز اروپای غربی را در آن دوران تامین می‌کرد.

قانون ملی شدن صنعت نفت در واقع پیشنهادی بود که به امضای همه اعضای کمیسیون نفت در مجلس شورای ملی ایران در ۱۷ اسفند ۱۳۲۹ به مجلس ارائه شد.

<http://www.tabnak.ir>





### اخبار دانشگاه

- معاونت فرهنگی دانشگاه در تاریخ ۹۴/۱۰/۹ به مناسبت میلاد نبی اکرم (ص) و امام صادق (ع) و همچنین ۹ دی جشنی با سخنرانی جناب آقای دکتر مطیع برگزار کرد.

- برگزاری اردوی زیارتی مشهد مقدس در تاریخ ۹۴/۱۱/۳ توسط بسیج دانشجویی شهید همت



- معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه به مناسبت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی در ایام دهه فجر برنامه هایی برگزار کرد که این برنامه ها عبارتند از:

✓ پخش سرودهای انقلابی و توزیع شیرینی همزمان با ساعت ورود امام به کشور

✓ جشن بزرگ انقلاب با سخنرانی دکتر مسعودنیا و برنامه های متنوع

✓ چاپ ویژه نامه دهه فجر انقلاب اسلامی

✓ شرکت در مراسم غبارروبی گلزار شهدای گمنام بهارستان

✓ برگزاری مسابقات پرتاب آزاد بسکتبال دختران و پسران

✓ برگزاری مسابقات طناب کشی دختران و پسران

✓ شرکت در راهپیمایی ۲۲ بهمن



### • جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین کانون بسیج اساتید دانشگاه شیخ بهائی

دوازدهمین جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین کانون بسیج اساتید دانشگاه شیخ بهائی در تاریخ ۹۴/۱۱/۲۰ و با حضور آقای دکتر احسان دوست (مسئول سازمان بسیج اساتید استان اصفهان)، معاونین ایشان، مسؤولین دانشگاه و تعدادی از اساتید بسیجی دانشگاه برگزار گردید.

در ابتدا نماز ظهر و عصر به امامت حجة الاسلام و المسلمین کاظمی (مشاور فرهنگی - مذهبی) دانشگاه اقامه گردید و سپس حاج آقا کاظمی مباحثی را پیرامون دین و دین باوری مطرح کردند. در ادامه اساتید جهت شرکت در جلسه‌ی حلقه‌ی صالحین به اتاق کنفرانس رفته و پس از قرائت قرآن کریم، آقای دکتر زعفرانی ریاست محترم دانشگاه، ضمن تبریک سالروز پیروزی انقلاب اسلامی آقای دکتر احسان دوست نیز سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی را به اساتید تبریک گفته و سخنان خود را پیرامون مباحث زیر بیان نمودند:

چگونگی پیروز شدن انقلاب اسلامی، نقش داشتن همه‌ی اقشار جامعه در پیروزی انقلاب با هر دین و مذهب، تهدیداتی که امروزه برای انقلاب اسلامی وجود دارد، دشمنان نظام جمهوری اسلامی و نقشه‌های آنان برای ایجاد نفاق در کشور، سخنان رهبر معظم انقلاب (مد ظله العالی) در مورد وحدت در جامعه و لزوم مقاومت و ایستادگی در مقابل دشمنان اسلام از جمله تکفیری‌ها.





# Jame' of Sheikh Bahaei

*Internal Magazine of Sheikh Bahaei University, March 2016*

