

آیین‌های پندار

- فصلنامه خبری آموزشی و اطلاع رسانی
- کانون علمی-فرهنگی ستاد شاهد و ایثارگر
- شماره هجدهم - تابستان ۱۳۸۸

خبر . مقاومت .

ما تا آخر ایستاده ایم امام خمینی(ره)

We are the resistance



فهرست

۳. کلام نور
۴. مناجات
۵. سخن سردبیر
۶. اخبار
۹. روز جوان
۱۰. تابلو اعلانات
۱۲. در محضر استاد
۱۳. معرفی کتاب
۱۴. از ایران تا ایران
۱۵. بازگشت آزادگان
۱۶. اعجاز قرآن
۱۸. سلامتی و کیفیت زندگی
۲۰. نهج البلاغه
۲۱. دانستنی های کامپیوتر
۲۲. دانستنی های عمومی
۲۴. خادمین ایثار و شهادت
۲۶. روش
۲۸. یادمان هفته دولت
۲۹. یادمان شهید مظلوم
۳۰. شبیه باران
۳۲. روز قدس
۳۴. دیدار
۳۶. در گذر زمان
۳۸. هنوز خسته و پهلوی شکسته اید؟

فصل نامه خبری آموزشی و اطلاع رسانی
 قانون علمی-فرهنگی ستاد شاهد و ایثارگر

صاحب امتیاز ستاد شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی

مدیر مسئول: داود طالبی

سردبیر: مریم احقاقی

مدیر هنری: امیرحسین محمدخان طهرانی

حروفچین: مریم اصغری

همکاران این شماره:

اعظم السادات شیرازیها(دبیر)

زهرا میرزایی

شاهد
 ایثار



تلفن: ۲۲۴۳۱۸۸۳

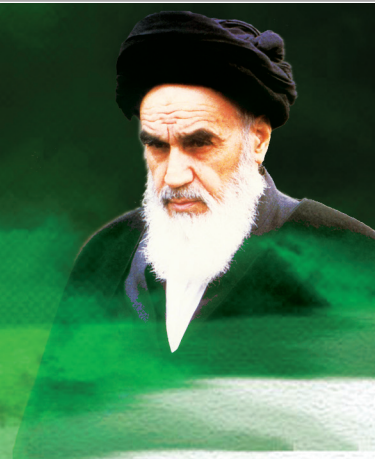
نمابر: ۲۲۴۳۱۸۸۴

وب سایت: <http://shahed.sbu.ac.ir>

پست الکترونیک: shahed83@sbu.ac.ir

امام خمینی (ره):

قیامی که برای خداست و نهضتی که براساس معنویت و عقیده است، عقب‌نشینی نخواهد کرد. ملت ما اکنون به «شهادت» و فداکاری خو گرفته است و از هیچ دشمنی و هیچ قدرتی و هیچ توطئه‌ای هراس ندارد.



مقام معظم رهبری:

خون شهیدان تضمین کننده استقلال ملت و سربلندی اسلام است. نظام جمهوری اسلامی امروز امانت شهیدان است و همه باید بدانند که مبارزه (بیگانگان) با جمهوری اسلامی تمام نشده است.



مناجات

فرازهایی از مناجات شعبانیه

خدایا درود فرست بر محمد و آل محمد و بشنو دعایم را هنگامی که تو را خوانم و بشنو صدایم را هر گاه تو را صدا زنم و رو به من کن هرگاه با تو راز گویم زیرا من به سوی تو گریختم و پیش رویت ایستادم در حال بیچارگی و فروتنی به درگاهت و امیدوارم ثوابم را که در پیش تو است و تو آنچه را من در دل دارم می دانی و حاجتم را آگاهی و از نهادم باخبری و سرانجام کار و سرمنزل من بر تو روشن است و نیز آنچه را می خواهم از گفتارم بدان لب گشایم و آن طلبی را که می خواهم به زبان آرم و امید آنرا برای سرانجام کارم دارم ای آقای من مقدرات تو بر من جاری گشته در آنچه از من تا آخر عمر سر زند چه از کارهای پنهانم و چه آشکارم و بدست تو است نه به دست دیگری کم و زیاد شدن و سود و زیان من خدایا اگر توام محروم کنی پس کیست که روزیم دهد و اگر تو خوارم کنی پس کیست که یاریم دهد خدایا پناه برم به تو از خشم و فرو ریختن عذابت خدایا اگر من شایستگی رحمت تو را ندارم ولی تو شایسته آنی که از زیاده بخششت به من احسان کنی خدایا خود را چنان می نگرم که گویا در برابرت ایستاده و آن توکل نیکویی که بر تو دارم بر سر من سایه افکنده و تو نیز آنچه را شایسته آنی درباره من فرموده و مرا در سراپرده عفو خویش پوشانده ای خدایا اگر نگذری پس کیست که از تو بدین کار سزاوارتر باشد و اگر مرگم نزدیک شده و معلم مرا به تو نزدیک نکرده من به ناچار قرار می دهم اقرار به گناه را وسیله خویش به درگاهت خدایا من بر خویشتن ستم کردم در آن توجهی که بدان کردم پس وای بر او اگر نیامرزش خدایا پیوسته در دوران زندگی نیکی تو بر من می رسد پس نیکی ات را در هنگام مرگ نیز از من مگیر آمین یا رب العالمین

سخن سردبیر

در آیین اسلام زمانها و مکانهای مقدسی وجود دارد که توصیه به عبادت و نیکی در این زمانها و مکانها شده است. از جمله زمانهایی که برای آن فضیلت و برتری ویژه ای فراتر از مکان قائل شده

اند سه ماه قمری رجب، شعبان و رمضان است.

ماه رجب، ماه ولایت و امامت، ماهی است که رحمت گسترده الهی بر بندگانش می بارد. فرا رسیدن این ماه، نعمت بزرگی است که باید از آن بهره فراوان ببریم و نگذاریم شبها و روزهایش، با غفلت سپری شود. عبادت و نیایش، نماز و روزه، دعا و صلوات و سرانجام به یاد خدا بودن و تذکر در این ماه خجسته، لذتی دیگر دارد.

شعبان از ریشه شعب یا شعبه است کنایه از آنکه در این ماه خیر و نیکی بسیار منشعب (تقسیم) می گردد و روزی بندگان تقسیم می شود و تمامی امور مقدره عالم می شود لهذا به این اسم نامیده شده است (از غیاث اللغات). در لغت نامه دهخدا در مورد واژه شعبان آمده است ماه هشتم از ماههای قمری پس از رجب و پیش از رمضان و هلال آن را به گل بینند و روز سوم آن عید مولود حسین بن علی (ع) و روز پانزدهم آن عید تولد امام دوازدهم و پانزدهم آن ایام البیض (روزهای روشن) است که اعمال مستحبه ای دارد.

رمضان در لغت از «رمضاء» به معنای شدت حرارت گرفته شده و به معنای سوزانیدن است.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «انما سمی رمضان لانه یرمض الذنوب»: ماه رمضان به این نام خوانده شده است، زیرا گناهان را می سوزاند.

در این ماه کتابهای آسمانی قرآن کریم، انجیل، تورات، صحف و زبور نازل شده اند و در روایات اسلامی به عنوان ماه خدا و میهمانی امت پیامبر اکرم (ص) خوانده شده و خداوند متعال از بندگان خود در این ماه در نهایت کرامت و مهربانی پذیرایی می کند.

رسول خدا (ص) می فرماید: هان! ماه رجب و ماه شعبان دو ماه من اند

و ماه رمضان ماه امتم. آگاه باشید، هر که یک روز از ماه رجب را با ایمان و اخلاص روزه بگیرد، مستوجب رضوان بزرگ الهی می گردد و روزه اش در آن روز بی گمان خشم خداوند را فرو می نشاند و دری از درهای دوزخ را بر روی خویش می بندد و اگر به اندازه گستره زمین، زر به او داده شود برتر از روزه اش نخواهد بود و پاداش این روزه هرگز با حسنات دنیوی قابل مقایسه نیست جز این که باید اخلاص داشته باشد و برای تقرب به خدای عزوجل انجام داده باشد و همانا شب هنگام، ده دعایش مورد استجاب قرار می گیرد.

در روایت دیگری از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده که فرمود:

ماه رجب، ماه خداست و ماه شعبان ماه من است و ماه رمضان ماه امتم.

کوتاه سخن اینکه پیامبر گرامی و جانشینان به حق حضرتش سه ماه رجب، شعبان و رمضان را فراوان پاس می داشتند و این سه ماه را به روزه می گذراندند.

امید است خداوند متعال توفیق بهره برداری کافی از این ماهها را به همه ما عنایت فرماید. انشاء...

سردبیر

دانشگاه بعنوان یکی از ستادهای موفق کشور باشد. در انتهای این مراسم با اهدای جوایزی از این ورزشکاران تقدیر بعمل آمد.



اخبار دانشگاه

مراسم تجلیل از ورزشکاران برتر

مراسم تجلیل از ورزشکاران برتر اولین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی سوم تیر ماه با حضور رئیس دانشگاه برگزار شد.

در ابتدای این مراسم مدیر امور دانشجویان شاهد و ایثارگر گزارشی از نحوه شرکت تیم های ورزشی دانشگاه در این المپیاد و عناوین کسب شده توسط دانشجویان ارایه کرد.

در ادامه دکتر شعبانی رئیس دانشگاه ضمن قدردانی از کسب مقام های ورزشی توسط دانشجویان، سخنانی درباره اهمیت ورزش خصوصاً برای نسل جوان ایراد کرد و دانشجویان را به امر ورزش هدفمند تشویق و ترغیب نمود.

وی علاوه بر ورزش بر توجه به تحصیل علم و امور علمی تأکید کرد و گفت: ورزش نباید جنبه های علمی را تحت تأثیر قرار دهد و دانشجویان از تحصیل خود عقب بمانند.

ایشان با اشاره به نمونه های موفق در امر تحصیل در کنار فعالیت های ورزشی، خواستار مورد توجه قرار دادن این نمونه ها توسط دانشجویان شدند.

دکتر شعبانی در ادامه ضمن بیان اینکه همه شما از خانواده های معظم شهدا هستید، بر این نکته تأکید کرد؛ که بعنوان دانشجویان الگو باید جنبه های اخلاقی و علمی را بیش از پیش مورد توجه قرار دهید.

رئیس دانشگاه در پایان سخنانش از مدیریت امور شاهد و ایثارگر بعنوان یکی از مدیران موفق دانشگاه یاد کرد و گفت: تعامل بسیار خوب ایشان با دانشگاه و بالعکس باعث شده که مدیریت شاهد و ایثارگر

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی میزبان هیات ریسه دانشگاه

جلسه مشترک هیات ریسه دانشگاه در روز دوم تیر ماه ۱۳۸۸ به میزبانی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی از ساعت ۱۴ الی ۱۷ در محل کتابخانه دانشکده مذکور برگزار شد.



در این جلسه که با حضور اعضای هیات علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی تشکیل شد، رئیس دانشکده و اعضای هیات علمی به بیان دیدگاه ها و نظرات خود در زمینه بهبود فعالیت دانشکده پرداختند.

بهره برداری از استخر دانشگاه، رفع کمبود فضای آموزشی، کمک آموزشی و ورزشی، کمبود نیروی انسانی اداری در حوزه پژوهشی، تکمیل تجهیزات آزمایشگاهی، بازنگری در ارزیابی ساعات دروس عملی، بهره گیری از لوازم بدن سازی استاندارد و با کیفیت بالا، جذب دانشجویان نخبه ورزشی و ایجاد تسهیلات لازم برای جابجایی و انتقال

آموزشی به حدود ۵۰۰۰ دانشجوی کارشناسی در هر ترم تحصیلی در حوزه دروس عمومی، تسریع اجرای پروژه ساختمانی دانشکده الهیات و ادیان، فراهم کردن زمینه ی اسکان برای اعضای هیأت علمی ترددی، تشکیل شورای راهبردی علوم انسانی و لزوم پایه ریزی سیاست کلان در علوم انسانی به منظور تدوین راهبردهای لازم مطابق با فرهنگ جامعه ی ایرانی و اسلامی کشور، لزوم تغییر نگرش در تعیین متوسط سنی متقاضیان عضویت در هیأت علمی با توجه به اینکه حتماً لازم است اعضای هیأت علمی که جذب می شوند از میان افرادی باشند که هم در حوزه ی علوم حوزوی متخصص باشند و هم در حوزه ی علوم دانشگاهی تخصص لازم را داشته باشند، اهم مسائلی بود که توسط رئیس و اعضای هیأت علمی دانشکده الهیات و ادیان مطرح شد.

دکتر شعبانی ریاست دانشگاه نیز پس از تقدیر از تلاش تمامی همکاران عضو هیأت علمی دانشکده الهیات و ادیان در زمینه ی جذب بهترین متقاضیان به عنوان عضو هیأت علمی در دانشکده هم از لحاظ علمی هم از لحاظ سنی و لزوم تربیت اساتید جوان مطالبی را مطرح کرد. دکتر شعبانی در بخش دیگری از سخنان خود تسریع کرد بزودی با اتمام پروژه های نیمه تمام ساختمانی دانشگاه فضای مورد نیاز دانشکده الهیات و ادیان هم از لحاظ اداری و هم از لحاظ آموزشی تأمین شود. رئیس دانشگاه تلاش در جهت بین المللی کردن فعالیت ها و جذب دانشجویان خارجی در دانشکده الهیات و ادیان را نیز با اهمیت دانست.

دکتر صالحی معاون پژوهشی و فناوری نیز در صحبت های خود از زحمات اعضای هیأت علمی در انتشار منظم مجله آئینه معرفت که موفق به اخذ رتبه علمی پژوهشی نیز شده است قدردانی کرده و موضوعاتی را در زمینه های: ثبت اطلاعات شخصی اعضای هیأت علمی در فرم های از پیش طراحی شده در سایت به زبان های فارسی، انگلیسی و عربی، تلاش برای دریافت سهم بیشتری از گرانت با توجه به پتانسیل موجود در دانشکده، اجرای طرح های پژوهشی بیشتر، ایجاد هسته های پژوهشی و درآینده قطب علمی در حوزه های مربوطه،

ادانشجویان نخبه ورزشکار از دانشگاه های دیگر به دانشگاه شهید بهشتی، انجام تعمیرات اساسی در سیستم سرمایشی و گرمایشی ساختمان تربیت بدنی و سالن، تعویض کفپوش سالن ها، مقاوم سازی ساختمان و تغذیه دانشجویان از موضوعاتی بود که در این جلسه مطرح شد.

ریاست دانشگاه و اعضای هیأت ریسه نیز پس از استماع صحبت های اعضای هیأت علمی در خصوص میزان بودجه سال جاری، لزوم صرفه جویی، در آمد زایی، انجام عملیات بازسازی و تعمیرات اساسی و تجهیزات سرمایشی و گرمایشی تربیت بدنی در سال جاری، برگزاری جلسات مشورتی با حضور تعدادی از اساتید تربیت بدنی به منظور نهادینه کردن ورزش در میان دانشجویان، حمایت معاونت دانشجویی از اجرای طرح های پژوهشی که ماهیت دانشجویی داشته باشد، تأمین فضای آموزشی مورد نیاز در آینده ای نزدیک و رفع معضل کمبود فضای آموزشی و کمک آموزشی دانشکده در قالب یک طرح بلند مدت صحبت کردند.

جلسه مشترک هیأت رئیسه دانشگاه و دانشکده الهیات و ادیان

جلسه مشترک هیأت رئیسه دانشگاه و اعضای هیأت علمی و مسئولین دانشکده الهیات و ادیان بعدازظهر روز سه شنبه ۸۸/۴/۹ از ساعت ۱۴ الی ۱۶ در محل دفتر ریاست دانشگاه برگزار شد.

در این جلسه ۲ ساعته ابتدا دکتر سعیدی رئیس دانشکده الهیات و ادیان در گزارشی به تشریح فعالیت های علمی، پژوهشی، آموزشی دانشکده پرداخت و در ارایه گزارش خود تعدادی از مشکلات دانشکده را برشمرد. سپس هر یک از اعضای هیأت علمی به طرح دیدگاه ها و نظرات خود پیرامون مسائل و مشکلات دانشکده پرداختند.

کمبود فضای اداری و آموزشی، جذب اعضای هیأت علمی جدید با توجه به پذیرش دانشجویان کارشناسی ارشد و لزوم ارائه خدمات

دانشگاه در زمینه های آموزشی، پژوهشی، اداری و مالی و دانشجویی پرداختند.



تقدیر از معاونت دانشجویی

در گردهمایی معاونان دانشجویی، از تلاش های معاونت دانشجویی و فرهنگی تقدیر به عمل آمد.

در چهل و پنجمین گردهمایی معاونان دانشجویی و فرهنگی و مدیران کل امور دانشجویی و مدیران امور فرهنگی دانشگاه ها و مراکز آموزش عالی سراسر کشور که از تاریخ ۱۳ لغایت ۱۵ تیر ماه سال ۱۳۸۸ در دانشگاه بو علی سینای همدان برگزار شد، معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه در سه شاخص امور فرهنگی، خدمات دانشجویی و رفاه دانشجویی موفق به کسب رتبه ممتاز در میان دانشگاه های کشور شد.

کسب رتبه اول المپیاد شیمی توسط دانشجوی دانشگاه

ابوالفضل حاتمی دانشجوی رشته شیمی محض دانشگاه رتبه اول چهاردهمین المپیاد علمی دانشجویان را در رشته شیمی کسب کرد. ابوالفضل حاتمی که از سال ۱۳۸۴ دانشجوی مقطع کارشناسی رشته شیمی محض دانشکده علوم دانشگاه می باشد، در آزمون مرحله نهایی چهاردهمین المپیاد علمی دانشجویی کشور که طی ۳ روز در دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی برگزار شد، موفق به کسب رتبه اول این المپیاد شد.

وی در سال جاری در کنکور کارشناسی ارشد نیز با کسب رتبه ششم مورد پذیرش قرار گرفته است.

فعالیت بیشتر مرکز تحقیقات وقف به منظور برقراری ارتباطات بیشتر علمی، پژوهشی و فرهنگی بیان کرد.
دکتر هنری معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی نیز از دانشکده به خاطر رعایت آئین نامه ها به نحو احسن تشکر کرد.

موفقیت تیم تنیس روی میز و کاراته خواهران دانشجو

تیم تنیس روی میز خواهران دانشجو موفق به کسب مقام سومی گردید.

در تاریخ ۸۸/۴/۲۳ لغایت ۸۸/۴/۲۴ مسابقات سراسری تنیس روی میز و در تاریخ ۸۸/۴/۲۴ لغایت ۸۸/۴/۳۱ مسابقات سراسری کاراته دانشگاه های کشور به به میزبانی دانشگاه سمنان برگزار گردید که دانشگاه شهید بهشتی موفق به کسب مقامهای زیر گردید.

کسب مقام سومی تنیس روی میز تیمی دختران دانشگاه
کسب مدال نقره انفرادی تنیس روی میز توسط خانم حوری آقامیری
کسب مدال نقره کاراته توسط خانم ساحله شکری

هیات ریس دانشگاه میهمان دانشکده علوم زیستی

دانشکده علوم زیستی روز ۸۸/۴/۲۳ میزبان هیات ریس دانشگاه بود در این جلسه که بیش از ۲ ساعت به طول انجامید اعضای هیات علمی و مسئولین دانشکده علوم زیستی به طرح مشکلات و مسایل خود در زمینه های مختلف پرداختند. تامین فضای آموزشی، آزمایشگاهی و اداری، تامین نیروی انسانی اداری، جذب اعضای هیات علمی جدید، تامین مواد، تجهیزات و امکانات مورد نیاز آزمایشگاه ها و... از جمله موضوعات با اهمیتی بود که در این جلسه بازگو گردید.

هیات ریس دانشگاه نیز به تشریح دیدگاه ها، انتظارات و برنامه های کلان

۱۲ مرداد

روز جوان

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين



جوانی، آغاز شکفتن است. جوانی، میلاد دوباره انسان است. انسان در جوانی، بار تکلیف الهی را به تازگی بر دوش گرفته است. خداوند، بسیاری از نعمت هایش را در جوانی به انسان ارزانی می‌دارد. در ایران اسلامی روز ولادت حضرت علی اکبر (ع)، روز جوان نامگذاری شده است.

جوانی، موهبتی از جانب خداوند است. جوانی، ثروتی است که انسان باید آن را جز در بیهوشی، خرج نکند. پس خوشا به حال آنان که جوانی را قدر می‌دانند و این گوهر گرانبها را در راه سعادت خویش، به کار می‌گیرند. ضمیر جوان، آینه پاکیهاست؛ آینه ای که هنوز گردی از گناهان بر روی آن ننشسته است. نگاه جوان، پنجره ای است که رو به سوی افقهای روشن گشوده شده است. پنجره ای که آفتاب حقیقت را می‌نوشد. دل جوان، رودخانه ای است که می‌خواهد تمام سنگها و صخره ها را در نوردد و از تمام دشتها و دره ها بگذرد تا به آستانه دریا قدم نهد. خیال جوان، نسیم پویایی است، که می‌تواند به هر جا سفر کند و کرانه ها را کشف کند. جوان، همواره در جستجوی چشم اندازهای روشن است. جوان، همواره در پی تجربه و تماشاست. پس باید همیشه، دریچه های «شهود» را بر روی جوان باز نگاه داشت. و فانوس «ایمان» را به دست او داد. و گل‌های لیخن را به او تعارف کرد.

فرهنگ اسلام، جوان را در جایگاهی ارزشمند و بلند قرار داده و تعبیر والایی را در شأن او آورده است. دین اسلام، جوان را به ملکوت نزدیکتر از دیگران می‌داند و معتقد به تکریم و بزرگداشت اوست. در حدیثی از رسول اکرم (ص) آمده که فرموده‌اند:

فضیلت جوان عابد که از آغاز جوانی عبادت کند بر پیری که وقت کهولت به عبادت بپردازد، همانند فضیلت پیغمبران بر دیگر مردمان است.

گزارش عملکرد ستاد شاهد و ایثارگر در برگزاری ترم تابستانی سال ۱۳۸۸

کل دانشجویان ثبت نام شده : ۳۲۷۹ نفر

دانشجویان میهمان: ۲۳۰۰ نفر

دانشجویان شاهد و ایثارگر: ۱۳۳ نفر

دانشجویان شهید بهشتی: ۹۷۹ نفر

دانشجویان عادی: ۸۴۶ نفر

تعداد اساتید: ۵۰ نفر

تعداد عنوان دروس: ۴۵ درس تعداد کلاسها: ۱۰۵ کلاس

تشکیل جلسات ستاد امور شاهد و ایثارگر

در تابستان ۸۸، جلسات شماره ۲۴۷ و ۲۴۸ ستاد امور شاهد و ایثارگر به منظور بررسی تقاضا و مشکلات آموزشی و تحصیلی دانشجویان شاهد و ایثارگر برگزار شد، که طی آنها ۵۲ پرونده (تبصره الحاقی به ماده های ۳۵، ۲۹، ۲۶، ۱۴ بازگشت به تحصیل، سنوات، حذف ترم و حذف درس) مورد بررسی قرار گرفت. در این جلسات در خصوص پرونده های ۴۴ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی و ۸ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد تصمیم گیری شد.

احکام جدید:

جناب آقای دکتر کاظمی کارگر به عنوان مدیریت امور فرهنگی و فوق برنامه

جناب آقای سرمدی به عنوان سرپرست مدیریت فنی معاونت فناوری اطلاعات و ارتباطات

جناب آقای دکتر عباسپور به عنوان مشاور معاونت فناوری اطلاعات و ارتباطات

جناب آقای دکتر موتمنی به عنوان سرپرست مدیریت گروه کارآفرینی دانشکده مدیریت و حسابداری

جناب آقای دکتر مسعودی به عنوان مدیریت گروه تکنولوژی لیزر

تابلو



دانشگاه شهید بهشتی

گزارش فعالیت های انجام شده در واحد تربیت بدنی دانشجویان شاهد و ایثارگر

واحد تربیت بدنی دانشجویان شاهد و ایثارگر در رشته های ورزشی کشتی، جودو، فوتبال، تنیس روی میز، شطرنج و والیبال کلاس های آموزشی در دو بخش خواهران و برادران برگزار کرده است که همچنان این کلاس ها ادامه دارند.

اعلانات

مسابقات برگزار شده در مناسبت های مختلف: به مناسبت گرامی داشت سی امین بهار انقلاب اسلامی واحد تربیت بدنی دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه اقدام به برگزاری مسابقات دوی همگانی ویژه دانشجویان شاهد و ایثارگر نمود. لازم به ذکر است جوایز ارزنده ای به نفرات اول تا سوم اهداء شد و همچنین به کلیه شرکت کنندگان نیز به رسم یادبود هدیه ای اهداء گردید.

در آستانه فرا رسیدن سوم خرداد سالروز آزاد سازی خرمشهر، یک دوره مسابقه تنیس روی میز، شطرنج و دарт برگزار شد که در این دوره از مسابقات شرکت برای عموم آزاد بود. رشته های ورزشی فوق در دو بخش خواهران و برادران برگزار گردید.

به مناسبت هفته خوابگاه های دانشجویی و هفته بسیج، مسابقات فوتسال با همت واحد تربیت بدنی دانشجویان شاهد و ایثارگر در سطح دانشگاه برگزار و تیم های اول تا سوم مورد تقدیر قرار گرفتند.

لازم به یادآوری می باشد که واحد تربیت بدنی دانشجویان شاهد و ایثارگر ضمن همکاری با واحدهای دیگر دانشگاه از جمله مدیریت امور خوابگاه های دانشجویی، مدیریت تربیت بدنی و کانون فرهنگی اسلامی کارکنان در ارتباط مستمر با داوران و مربیان فعال در سطح دانشگاه نیز می باشد. آخرین فعالیت و همکاری برگزاری مسابقات ورزشی در چهار رشته شامل فوتسال، والیبال، آمادگی جسمانی و تنیس روی میز برای برادران و آمادگی جسمانی، والیبال و طناب کشی و تنیس روی میز برای خواهران به مناسبت دهه فجر انقلاب اسلامی برای کارکنان دانشگاه و هماهنگی و راه اندازی اردوی نیایش در کوهستان برای دانشجویان شاهد و ایثارگر بود. امید است در سال آینده با رهنمودهای مدیریت محترم امور دانشجویان شاهد و ایثارگر بتوانیم هر چه بیشتر در خدمت به جامعه دانشگاهی کوشا باشیم.

واحد تربیت بدنی دانشجویان شاهد و ایثارگر

در محضر استاد

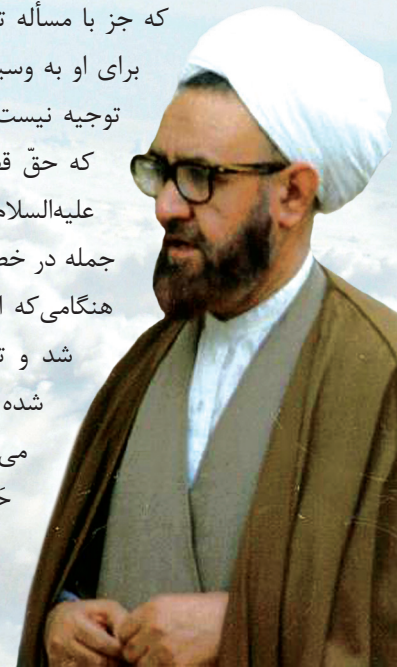
حجت‌العلیه‌السلام امام علی

امام علی (ع) در آثار استاد شهید مرتضی مطهری

در «نهج‌البلاغه» درباره شایستگی زعامت و خلیفه‌اللهی علی علیه‌السلام به سه اصل استدلال شده است: وصیت و نص رسول خدا، شایستگی امیرمؤمنان علیه‌السلام و این که جامه خلافت تنها بر اندام او راست می‌آید؛ سوم روابط نزدیک نسبی و روحی آن حضرت با رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله .

نص و وصیت

در خطبه دوم «نهج‌البلاغه» صریحاً درباره اهل بیت می‌فرماید: «وفیهم الوصیة و الوراثة» یعنی وصیت رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و هم‌چنین وراثت رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله در میان آنها است. هم‌چنین در موارد زیادی علی علیه‌السلام از حق خویش چنان سخن می‌گوید که جز با مسأله تنصیب و مشخص شدن حق خلافت برای او به وسیله پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله قابل توجیه نیست. در این موارد سخن علی این است که حق قطعی و مسلم مرا از من ربودند. علی علیه‌السلام خلافت را حق خود می‌داند. از آن جمله در خطبه ششم - که در اوایل دوره خلافت، هنگامی که از طغیان عایشه و طلحه و زبیر آگاه شد و تصمیم به سرکوبی آنها گرفت. انشاء شده است، پس از بحثی درباره وضع روز می‌فرماید: «فَوَاللَّهِ مَا زِلْتُ مَدْفُوعاً عَنْ حَقِّي، مُسْتَأْثِراً عَلَى مُنْذُ قَبَضَ اللَّهُ نَبِيَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ حَتَّى يَوْمِ النَّاسِ هَذَا.» به خدا سوگند! از روزی که خدا جان



پیامبر خویش را تحویل گرفت تا امروز همواره حق مسلم من از من سلب شده است.
لیاقت و فضیلت

در این زمینه نیز مکرر در «نهج‌البلاغه» سخن به میان آمده است. در خطبه «شقشقیه» می‌فرماید: «وَأَمَّا وَاللَّهِ لَقَدْ تَقَمَّصَهَا (ابن‌ابی‌قحافه) لِيَعْلَمَ وَ إِنَّهُ أَنَّ مَحَلِّي مِنْهَا مَحَلَّ الْقُطْبِ مِنَ الرَّحَى. يَنْحَدِرُ عَنْهُ السَّيْلُ، وَ لَا يَرْقَى إِلَى الطَّيْرِ.» به خدا سوگند که پسر ابوقحافه خلافت را مانند پیراهنی به تن کرد در حالی که می‌دانست آن محوری که این دستگاه باید بر گرد آن بچرخد من هستم. سرچشمه‌های علم و فضیلت از کوهسار شخصیت من سرازیر می‌شود و شاهباز خیال اندیشه بشر از رسیدن به قلعه عظمت من باز می‌ماند.

قربان و نسب

در خطبه ۱۶۰ که سؤال و جوابی است از یک مرد اسدی با علی علیه‌السلام، آن حضرت به مسأله نسب نیز استدلال می‌کند. عبارت این است:

«أَمَّا الْإِسْتِدَادُ عَلَيْنَا بِهِذَا

المَقَامِ وَ نَحْنُ الْأَعْلَوْنَ

نَسَباً وَالْأَشْدُونَ

بِرَسُولِ اللَّهِ

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ نَوْطًا.»

استدلال به نسب از طرف علی علیه‌السلام نوعی جدل منطقی است.

نظر بر این که دیگران قربان نسبی را ملاک قرار می‌دادند. علی علیه‌السلام می‌فرمود: از هر چیز دیگر، از قبیل نص و لیاقت و افضلیت گذشته، اگر همان قربان و نسب را که مورد استناد دیگران است، ملاک قرار دهیم، باز من از مدعیان خلافت، اولایم.

پیامبر خاتم الانبیا

معرفی
کتاب
مسئله حجاب

مسئله حجاب

نویسنده: استاد شهید مرتضی مطهری

این کتاب شامل پنج بخش است:

بخش اول: تاریخچه حجاب

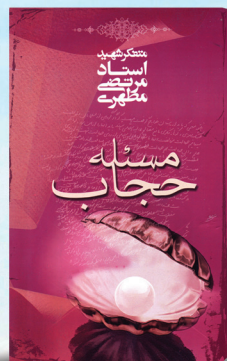
بخش دوم: علل پیدا شدن حجاب

بخش سوم: فلسفه پوشش در اسلام

بخش چهارم: ایرادها و اشکالها

بخش پنجم: حجاب اسلامی

خواندن این اثر را همچون سایر آثار استاد، به همه دوستان عزیز توصیه می کنیم.



ای زن به تو از فاطمه این گونه خطاب است
ارزنده ترین زینت زن حفظ حجاب است.

داود طالبی، عضو هیات علمی دانشکده مدیریت و حسابداری - گروه مدیریت صنعتی و دانشگاه شهید بهشتی

خاطرات آزادگان ۲

از ایران
تا ایران

اسلام

به‌ویژه بسیجیان

با چشمان گریان این فرمان را با

دل و جان پذیرفتند، چرا که ایشان را

مولا و مقتدای خود دانسته و اطاعت و فرمانبرداری از

معظم له را بر خود واجب می دانستند. روزهای تلخ و سختی بود اما

همینکه در جبهه بودم برایم بسیار گوارا بود. احساس خوبی داشتم که

یکبار دیگر حتی روزهای آخر جنگ دوباره توفیق نصیبم شده بود.

قطعه‌نامه از طرف جمهوری اسلامی ایران پذیرفته شده بود ولی دشمن

بعثی از فرصت استفاده کرده و حملات وحشیانه خود را ادامه می

داد.

چند روزی در اردوگاه لشکر ۱۰ بودیم تا اینکه روز جمعه ۶۷/۴/۳۱

طبق روال هر جمعه بخشی از نیروها برای شرکت در نماز جمعه به

شهرهای نزدیک رفتند، ما هم به نماز جمعه اندیمشک رفتیم بعد برای

صرف ناهار و دیدن دوستان به پادگان دو کوهه نزدیک ورودی شهر

اندیمشک سری زدیم. در آنجا حضرت آیت ا... جمی از کلیه نیروها و

مردم برای دفاع همه جانبه دعوت می کردند. پس از صرف ناهار فوراً

خود را به مقر لشکر در سد دز رساندیم - چون حدس می زدیم که

آماده باش اعلام شده باشد - بله درست حدس زده بودیم وقتی به مقر

لشکر ۱۰ رسیدیم دیدیم همه برای حرکت به سمت جبهه اهواز

خرمشهر آماده می شوند

ادامه دارد.....

تاریخ اعزام دوشنبه ۲۷ تیر ماه ۶۷ روز قبول قطعه‌نامه

۵۹۸ بود، ولی رسماً خبری منتشر نشده بود. برای خداحافظی با اعضاء خانواده

به منزل رفتیم. پدر مرحوم این بار خیلی ناراحت بودند. گویا از نظر ایشان

این دفعه با دفعات دیگر فرق می کرد، بسیار نگران بودند. در هر صورت حدود

ساعت ۴ بعدازظهر خداحافظی کرده به یکی از تعاونی های مسافربری کرج

رفتیم. در آنجا زمزمه هایی مبنی بر اینکه جنگ تمام شده شنیده می شد. برای

همه عجیب بود چون از رسانه ها بخصوص صدا و سیما خبری رسماً اعلام نشده

بود ولی عده ای می گفتند که با جبهه ها تماس داشته و شنیده اند که دستور

آتش بس داده شده است. گوشم به این حرفها بدهکار نبود. همه سوار اتوبوس

شدیم، به سمت اندیمشک.

چرا اندیمشک؟

نیروهای داوطلب شهرستان کرج عموماً به لشکر ۱۰ سید الشهداء(ع) و لشکر

۲۷ محمد رسول ا... (ص) اعزام می شدند. در آن روزها لشکر ۱۰ سید الشهداء

(ع) به تازگی از منطقه غرب (حاج عمران - ماروت و ...) وارد منطقه جنوب

(اندیمشک و دزفول) شده و در محلی به نام سد دز اردو زده بودند. صبح روز

بعد یعنی سه شنبه ۲۸ تیر ۸۴ وارد مقر لشکر ۱۰ شده خودم رامعرفی کردم

با توجه به آنکه قبلاً در بخش مخابرات بی سیم بودم من را به تیپ چهارم

الزهراء(س) معرفی کردند. فرمانده این قسمت برادر عزیزمان حاج خادم بود.

خبر قبول قطعه‌نامه ۵۹۸ توسط فرمانده کل قوا حضرت امام خمینی (ره)، رسماً

اعلام شد. نیروهای

آغاز بازگشت آزادگان سلحشور

روز ۲۶ مرداد سال ۱۳۶۹، میهن اسلامی شاهد حضور آزادگان سرافرازی بود که پس از سال ها اسارت در زندان ها و اسارتگاههای مخوف رژیم بعث عراق، قدم به خاک پاک میهن اسلامی خود گذاشتند. در این میان ستاد رسیدگی به امور آزادگان که در ۲۲ مرداد ۶۹ تشکیل شده بود به تبادل انبوه اسرا پرداخت. این ستاد با مساعدت و همراهی دیگر دستگاه ها، تبادل حدود چهل هزار آزاده را با همین تعداد اسیر عراقی انجام داد.

آزادگان، با ایمان راسخ خود در برابر همه فشارهای جسمی و روحی دشمنان ایستادند و روابط اجتماعی جامعه کوچک اردوگاهی خود را بر پایه اخلاق حسنه بنا نهادند و از شکنجه های مزدوران بعث هراسی به خود راه ندادند. آزادگان، صبورتر از سنگ صبور و راضی ترین کسان به قضای الهی بودند. اینان سینه هایی فراخ تر از اقیانوس داشتند که از همه جا و همه کس بریده و به خدا پیوسته بودند، آزاده نامیده شدند چون از قید نفس و نفسیات رهایی یافته بودند. و امروز یادآور بازگشت غرور آفرین مردان و زنان آزاده ای است که پس از تحمل سال ها شکنجه و دوری از عزیزان خویش، به وطن بازگشتند و به انتظار میلیون ها ایرانی پایان دادند. در این روز، شکیبایی مادران، پدران، همسران و فرزندان این آزاد مردان به بار نشست و سال های نگرانی و شوق دیدار به پایان رسید و وعده الهی تحقق یافت: «و بشر الصابرين».

نه تنها استقامت آزادگان در اردوگاه های دژخیمانه رژیم بعث، بلکه صبر و پایداری خانواده های این عزیزان ستودنی است. عرصه پر برکت دفاع مقدس، صحنه حضور مردان و زنان با ایمانی بود که با پیروی از تعالیم عالیه اسلام و تحت رهبری حکیمانه حضرت امام خمینی (ره) توانستند حماسه ای به یادماندنی و جاودان از خود به یادگار بگذارند.

اینان اگر چه در بازگشت از اسارت، مقتدا و امام خویش را ندیدند، اما با نایب بر حق وی میعادى همیشگی بستند و بر عهد خویش با خون شهیدان پایبند ماندند. آزادگان دلاور و سرافراز با الهام از مکتب انسان ساز اسلام و سیره ائمه اطهار و با درس گرفتن از زندگی انقلابی و حماسه ساز حضرت زینب (س) که اسوه صبر و پایداری بود، توانستند دوران دشوار اسارت را پشت سر نهند و شکوه مقاومت و سرافرازی را بر صحیفه درخشان ایران اسلامی ثبت کنند. بی شک سال ها محرومیت این سرو قامتان تاریخ باعث شد که آنان امروز بیش از هر فرد دیگری در مسیر سبز موفقیت گام بردارند و الگو، اسوه و افتخار میهن خویش باشند.



اعجاز قرآن



قرآن و
اخبار آینده

قرآن در موارد متعددی شامل اخبار غیبی است که بعداً به وقوع پیوسته است. این امر حاکی از آن است که قرآن از طرف کسی نازل شده است که می‌تواند خبر از غیب بدهد و او کسی نیست جز خدای متعال که تنها داننده غیب به صورت مطلق اوست. آیاتی که قرآن در آنها به ذکر پیشگوییهای پرداخته است، بسیار زیاد است که ما در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم:

الف) قبل از آنکه مکه توسط مسلمین فتح شود پیامبر در عالم رؤیا دیدند که به نشانه خروج از احرام موهای سر خود را تراشیده‌اند و از آنجا که رؤیای انبیاء رؤیای صادقه است به اصحاب خویش وعده دادند که به‌زودی وارد مسجد الحرام می‌شوند. در سال ششم هجری آن حضرت به همراه جمعی از اصحاب به قصد زیارت خانه خدا راهی

مکه شدند که در بین راه مشرکین در منطقه حدیبیه از حرکت آنان جلوگیری کردند و کار به صلح حدیبیه انجامید و قرار شد مسلمانان برگردند و سال بعد برای انجام مراسم حج عازم شوند. پس از انعقاد پیمان صدای اعتراض بعضی از اصحاب برخاست و صدق رؤیای پیامبر را مورد تردید قرار دادند در چنین شرایطی آیه زیر نازل گردید:

«لقد صدق الله رسوله الرؤيا بالحق لتدخلن المسجد الحرام ان شاء الله آمنين محلقين رؤسكم ومقصرين لا تخافون ما لم تعلموا فجع من دون ذلك فتحا قريباً» (سوره فتح، آیه ۲۷)

«خداوند صدق خواب رسولش را آشکار خواهد ساخت که شما مسلمانان با دل ایمن به مسجد الحرام وارد شوید و سرها بتراشید و تقصیر کنید بدون ترس و هراس. پس خداوند آنچه را شما نمی‌دانستید مقرر داشت



و از پس آن فتحی نزدیک قرار داد.»

در این آیه ضمن تأیید رؤیای پیامبر فتح مکه را نیز به مسلمین نوید داده شده است. در سال هفتم هجرت بود که درستی خواب آن حضرت تحقق یافت و مسلمانان به زیارت خانه خدا نایل شدند و یک سال بعد نیز دومین وعده قرآن به وقوع پیوست و در پی شکستن صلح توسط کفار، مکه توسط مسلمین فتح شد.

ب) جنگ بدر نخستین جنگ مسلمانان با کفار قریش بود. کاروانی از کفار مکه با مال التجاره فراوان از نزدیکی‌های مدینه عبور می‌کردند. مسلمین از پیامبر اجازه گرفتند تا به جبران اموال و منازل آنها که در مکه به غارت رفته بود به کفار حمله کنند و اموال آنها را بگیرند. پیامبر اجازه فرمودند و در این هنگام آیه ذیل نازل شد:

«و اذ یعدکم الله احدی الطائفین انها لکم و تودون ان غیر ذات الشوکه تكون لکم و یرید الله ان یحق الحق بکلماته و یقطع دابر الکافرین»
 «و هنگامی که خداوند به شما وعده داد که یکی از دو گروه برای شما خواهد بود و شما دوست می‌داشتید که آن یکی که خالی از رنج بود برای شما باشد و خداوند می‌خواهد که حق را با کلمات خود تقویت و ریشه کافران را قطع نماید.»

این آیه نتیجه وقایع جنگ بدر را بیان می‌فرماید. با وجودی که تعداد نفرات دشمن چند برابر نفرات مسلمین بود و نگرانی در بین بعضی مشاهده می‌شد ولی قرآن صریحاً بشارت داد که یا پیروزی در جنگ و یا مال التجاره از آن مسلمین شود.

ج) هنگامی که فرزند پیامبر از دنیا رفت شخصی به نام عاص بن وایل گفت: «همانا محمد ابتر است. پسری ندارد که قائم مقام او باشد و وقتی مرد یاد او منقطع خواهد شد. در این هنگام آیات سوره کوثر بر

پیامبر نازل شد:

«انا اعطیناک الکوثر فصل لربک وانحر ان شانئک هو الابر»

«ما به تو خیر بسیار دادیم پس برای پروردگارت نماز بخوان و قربانی کن همانا آن کس که تو را سرزنش می‌کند همان ابتر است.»
 در این آیات خبر داده می‌شود که آن کسی که آن حضرت را ابتر خواند نسلش منقرض و نسل آن حضرت باقی خواهد بود.



سلامتی و کیفیت زندگی

عبدالصالح زر
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش
دانشگاه شهید بهشتی

زندگی و رفتارهای غیر بهداشتی است. با توجه به افزایش شاخص طول عمر و امید به زندگی، مسئله مهمی تحت عنوان کیفیت زندگی یا به عبارت دیگر چگونگی گذراندن عمر مطرح شده است که پرداختن به آن ذهن صاحب نظران را به خود جلب نموده است. برای افزایش طول عمر خط مشی

هایی در جهت ارتقاء نحوه زندگی با توجه به موقعیت افراد و حرکت به سمت افزایش کیفیت زندگی و سلامتی بیشتر توصیه می شود. کیفیت زندگی مناسب دستاورد مراقبتهای بهداشتی است، بنابراین توجه به اصلاح و دقت بیشتر در این مراقبت ها می تواند بخشی از سلامتی را تضمین کند.

در جهان کنونی موضوع سلامت بسیار مورد توجه قرار گرفته است. تعریف سازمان بهداشت از واژه سلامت و دیگر تعاریف به نوعی بر بهزیستی همه جانبه انسان تأکید دارد.

از سال ۱۹۸۴ که سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد، سلامت تنها عدم بیماری نیست، بلکه حالتی از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی بوده و کیفیت زندگی یکی از نشانه هایی است که برای سنجش سلامت مطرح شده، توجه کارشناسان به اهمیت کیفیت زندگی جلب شد.

مقوله کیفیت زندگی در قشرهای مختلف به خصوص افرادی که دارای شرایط جسمی، روحی و روانی ویژه ای هستند و با تنیدگی های ناشی از آن شرایط خاص مواجه اند، اهمیت زیادی دارد. امروزه مراکز بسیاری به مطالعه و بررسی کیفیت زندگی با سایر ابعاد مرتبط با آن مشغول هستند. ارتباط کیفیت زندگی با تندرستی یکی از اینگونه موارد است که به کیفیت زندگی همراه با وضعیت بهداشتی و سلامتی

امروزه عوامل مختلفی منجر به کاهش فعالیت های بدنی در زندگی روزمره افراد شده است. به طور مثال افزایش سن برای بسیاری از مردم به معنی وخامت اوضاع زندگی بوده و منجر به کاهش سلامتی آنها می شود. ولی این طرز تفکر صحیح نیست، چرا که هیچگاه برای فعالیت بدنی دیر نیست و ورزش می تواند تأثیر بسزایی در سلامت افراد داشته باشد.

از سوی دیگر با توسعه فن آوری و صنعت و با گسترش امکانات

رفاهی در زندگی روزمره، خطر بروز بیماریهای مختلف از جمله بیماری های قلبی - عروقی، عصبی، روانی، عضلانی و مفصلی افزایش می یابد. رفاه و آسایش زندگی ماشینی منجر به کاهش تحرک مردم شده و این عامل مهمی در جهت کاهش سلامتی افراد می باشد. کینگ (۲۰۰۱)، طی تحقیقات خود به این نتیجه رسید که فقر حرکتی به تنهایی عامل مهمی برای ابتلا به بیماریهای قلبی است و مردم با شیوه زندگی نامناسب در معرض خطر ابتلا هستند.

مطابق بررسی های انجام شده در ایالات متحده آمریکا در سالهای ۱۹۹۳-۱۹۹۷ روزهایی که مردم احساس سلامتی نمی کردند، ۱۶-۱۵ درصد بود، ولی این آمار در سال ۲۰۰۱ به ۱۸ درصد رسید که این می تواند به دلیل افزایش نحوه ماشینی بودن زندگی باشد. در حال حاضر تحرک کم روزانه منجر به بروز درد و ناراحتی در فعالیت هایی همچون پیاده روی، بالا رفتن از پله ها و یا حمل کردن کیسه های خرید در افراد مختلف با سنین متفاوت شده است. آمار حاصله از دلائل مرگ و میرها، بیانگر آن است که ۵۳ درصد از علل مرگ ها مربوط به سبک

گرفته، بنابراین می توان گفت کیفیت زندگی به سلامت افراد بستگی دارد.

بررسی ها نشان داده اند که مشخصات فردی و زمینه های دیگر می توانند بر کیفیت زندگی مؤثر باشند. برای مثال سن روی بسیاری از ابعاد کیفیت زندگی از جمله عملکرد جسمی مؤثر است و مطابق تحقیقات با افزایش سن سلامتی نیز کاهش می یابد و عامل مهمی که تعیین کننده کیفیت زندگی افراد است، سلامتی آنها می باشد.

چالش اصلی بهداشت در قرن بیستم زنده ماندن بود و چالش قرن حاضر زندگی با کیفیت بهتر است که از اهداف اولیه سازمان بهداشت جهانی و از شعارهای پرسنلی بهداشت در سال ۲۰۱۰ می باشد.

ورزش سبب بهبود توانایی انعطاف پذیری و تحرک، بهبود عملکرد شناختی و بهبود سازگاری روانی و سازگاری عملکردی می شود که سهم بسزایی بر کیفیت زندگی افراد دارد و نیل به آن با سایر درمان

ها امکان پذیر نمی باشد. کارمندان دانشگاهها به عنوان قشر بزرگی از جامعه و با توجه به مسئولیت خود در قبال امور کشوری، نقش حیاتی در پیشرفت کشور دارند. آنها می توانند تأثیر بسزایی در ابعاد گوناگون اجتماع بگذارند. فرهنگ زندگی شهری، زندگی کارمندان را همانند دیگر مردم تحت تأثیر خود قرار داده است. لذا لازم است کارمندان نیز همانند دیگر اقشار جامعه جهت بهبود و ارتقاء کیفیت زندگی خود به فعالیت بدنی بپردازند.

افراد اشاره دارد. شوماخر (۱۹۹۰) اذعان

دارد که اساس کلیه اندازه گیری های مربوط به کیفیت زندگی مرتبط

با سلامتی شامل عملکردهای جسمی، روانی، احساسات، نقش فعالیتها و درصد سلامتی افراد است.

کیفیت زندگی به عنوان مفهومی چند بعدی و درگیرنده حقایق مثبت و منفی، ذهنی و پویا همانند سلامت بدنی، سلامت روانی، شرایط اقتصادی، باورهای شخصی و تعامل با محیط می باشد. از دید سازمان جهانی بهداشت، کیفیت زندگی پندارهای فرد از وضعیت زندگی اش با توجه به نظام ارزش های او و ارتباط این دریافت ها با انتظارات، هدفها، ارزش ها و اولویت های مورد نظر خودش می باشد. کیفیت زندگی منعکس کننده سطح رضایت مندی و کارکرد جاری فرد است. کیفیت زندگی مفهومی وسیع دارد و بصورت پیچیده ای با سلامت جسمانی، وضعیت روانشناختی، میزان استقلال، روابط اجتماعی و باورهای شخصی فرد و ارتباط وی با عوامل محیطی برجسته در آمیخته و مرتبط است.

در ارزیابی کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی برای افزایش آن در عموم مردم به علوم مربوط به سلامتی و علم تمرین توجه شده و بر جنبه هایی از زندگی که بر سلامت جسم و روان فرد مؤثر است تأکید شده است. . به طور مثال بلایر (۱۹۹۶)، انجام تمرینات هوازی رانسبت به سایر تمرینات بدنی، برای بهبود کیفیت زندگی توصیه می کند. کیفیت زندگی بارها در تحقیقات برای ارزیابی سلامت بدنی از دید پزشکان و ارزیابی سلامت عمومی مردم مورد اندازه گیری قرار

حکمت های نهج البلاغه

حکمت ۱۰ (روش زندگی با مردم (اخلاقی، اجتماعی)

وَقَالَ [عليه السلام] خَالِطُوا النَّاسَ مُحَالَطَةً إِنْ مِثُّكُمْ مَعَهَا بَكُوا عَلَيْكُمْ وَإِنْ عِشْتُمْ حَتُّوا إِلَيْكُمْ

و درود خدا بر او ، فرمود : با مردم آن گونه معاشرت کنید که اگر مُردید بر شما اشک ریزند و اگر زنده ماندید ، با اشتیاق سوی شما آیند.

لَا يَخْلِدُ

حکمت ۱۱ روش برخورد با دشمن (سیاسی ، اخلاقی)

وَقَالَ [عليه السلام] إِذَا قَدَرْتَ عَلَى عَدُوِّكَ فَاجْعَلِ الْعَفْوَ عَنْهُ شُكْرًا لِلْقُدْرَةِ عَلَيْهِ .

و درود خدا بر او ، فرمود : اگر بر دشمن دست یافتی ، بخشیدن او را شکرانه پیروزی قرار ده.

حکمت ۱۲ آیین دوست یابی (اخلاقی، اجتماعی، تربیتی)

وَقَالَ [عليه السلام] أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ اكْتِسَابِ الْإِخْوَانِ وَ أَعْجَزُ مِنْهُ مَنْ ضَيَّعَ مَنْ ظَفِرَ بِهِ مِنْهُمْ .

و درود خدا بر او ، فرمود : ناتوان ترین مردم کسی است که در دوست یابی ناتوان است ، و از او ناتوان تر آن که دوستان خود را از دست بدهد.

حکمت ۱۳ روش استفاده از نعمت ها (اخلاقی ، معنوی)

وَقَالَ [عليه السلام] إِذَا وَصَلَتْ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النِّعَمِ فَلَا تُنْفِرُوا أَقْصَاهَا بِقَلْبِ الشُّكْرِ .

و درود خدا بر او ، فرمود : چون نشانه های نعمت پروردگار آشکار شد، با ناسپاسی نعمت ها را از خود دور نسازید.

حکمت ۱۴ روش برخورد با خویشاوندان (اخلاقی ، معنوی)

وَقَالَ [عليه السلام] مَنْ ضَيَّعَهُ الْأَقْرَبُ أُتِيحَ لَهُ الْأُبْعَدُ .

و درود خدا بر او ، فرمود : کسی را که نزدیکانش واگذارند ، بیگانه او را پذیرا می گردد.



دو راه جالب جهت نفوذ به ویندوز XP

یکی از مشکلات ویندوز xp راه نفوذ به آن در صورت فراموش کردن password می باشد. همانطور که همه شما می دانید xp امکان جالب switch user را دارد که می توان محیط را برای کار user های مختلف فراهم کرد. حالا اگر شما این password را فراموش کنید چاره چیست؟ در این حالت چند راه نفوذ هست و آن این است که در هنگام ظاهر شدن منوی کاربران در ابتدا، دو بار کلیدهای ALT+CTRL+ DELETE را فشار دهید سپس در قسمت نام کلمه administrator را تایپ کرده و قسمت password را خالی بگذارید و Ok را بزنید در این حال وارد سیستم می شوید.

حال اگر در هنگام نصب ویندوز Xp برای Admin پسورد گذاشته باشند چه کار کنیم؟ برای این کار قبل یا هنگام بالا آمدن ویندوز کلید F8 را زده سپس بسته به نوع نیاز خود یکی از گزینه های



Safe Mode

را انتخاب کنید.

بعد از وارد شدن به ویندوز در منو Start کلیک کنید سپس گزینه RUN را انتخاب کرده و در جایی خالی عبارت Control userpasswords۲ را تایپ کنید. پنجره باز شده دارای ۲ TAB به نام های Users & Advanced می باشد. TAB Users را انتخاب کرده و تیک گزینه:

User must enter a computer
to use this username and password

را بردارید. با برداشتن تیک این گزینه دیگر هنگام ورود به ویندوز از شما پسورد گرفته نمی شود.

حالا با استفاده از گزینه Add می توان نام کاربری را به آن اضافه و با استفاده از گزینه Remove می توان نام کاربری را حذف کرد همچنین با استفاده از گزینه Properties می توان میزان دسترسی کاربران به ویندوز را تعیین کرد.

دانستنی های
کامپیوتر

دانستنی های عمومی

تغذیه در ماه مبارک رمضان

یکی از عادات غلط غذایی روزه داران این است که به دلیل تشنگی زیاد در هنگام شروع افطار آب سرد، نوشابه و یا غیره استفاده می کنند ولی به آنان توصیه می شود افطار خود را با کمی آب گرم و یا چای آغاز کنند.

می توانید از خرما یا کشمش استفاده کنید زیرا این دو ضمن کنترل اشتها از بیش خواری به هنگام افطار ممانعت می کنند.

علاوه بر آن، مصرف خرما در ماه مبارک رمضان در تنظیم قند خون بسیار مفید است زیرا خرما منبع خوبی از مواد مغذی، قند، فیبر و پتاسیم است لذا توصیه می شود که در وعده افطار حتی المقدور سه تا پنج عدد خرما مصرف شود اما از خوردن بیش از حد خرما نیز مانند دیگر شیرینی ها باید پرهیز کرد.

به طور کلی توصیه می شود در ماه مبارک رمضان به جای انواع شیرینی ها مانند زولبیا و بامیه که حاوی انرژی و فاقد مواد مغذی (ویتامین ها و املاح) هستند از مواد غذایی طبیعی شیرین مانند خرما، کشمش و انواع میوه استفاده شود.

افراط در مصرف انواع شیرینی به هنگام افطار، چاقی و اضافه وزن را در پی خواهد داشت.

(۲) سورة البقرة

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ
الْفُرْقَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ
فَكُنْ شَهِيدَ مِّنكُمْ الشَّهْرَ قَلِيلًا
وَمَن كَانَ مَرِيضًا
أَوْ عَلَى سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ
وَمَا يُغْنِي عَنْكَ الشَّهْرُ
إِذَا أَنتَ عَلَى سَفَرٍ أَوْ
عَلَى مَرَضٍ أَوْ عَلَى
سَفَرٍ أَوْ عَلَى مَرَضٍ

هستند بهتر است روزه کامل نگیرند ولی می توان آنان را در برنامه سحر و افطار شرکت داد و تشویقشان کرد چون این ایام و گرمی حضور اعضای خانواده به دور سفره سحری و افطاری محیطی سرشار از معنویت دارد آنها را به وجد خواهد آورد و خاطره شیرینی برایشان خواهد بود .

سالمندان هم اگر روزه می گیرند باید مراقبت بیشتری بنمایند کاهش میزان آب در بدن سالمندان و کاهش قند خون ممکن است موجب سرگیجه شود و اینگونه سرگیجه ها اگر موجب افتادن شود برای سالمندان خطرآفرین است .

مصرف میوه رنده شده ، لبنیات به ویژه شیرکم چرب ، استفاده از انواع سوپ ها و آش ها در افطار و سحر و نوشیدن چای کم رنگ برای آنها مفید است و می تواند تعادل آب و املاح را برقرار کند .

روزه در افراد بیمار با توجه به نوع بیماری متفاوت است در بعضی از بیماریها افراد می توانند با مشاوره با متخصص تغذیه روزه بگیرند و حتی گاهی روزه داری برای آنان مفید است ولی بیماران باید نظر پزشک معالج خود را ملاک اصلی قرار دهند و بدون مشورت به ویژه اگر تحت رژیم های خاص درمانی هستند ، اقدام نکنند .

از طرف دیگر نوشیدن آب زیاد هم به هنگام افطار سبب اختلال در هضم مواد غذایی می شود . بعد از صرف سحری نیز بسیاری از هموطنان از بیم تشنگی در طول روز مقدار زیادی آب می نوشند که کار درستی نیست .

توصیه می شود که در وعده های سحری و افطار از پرخوری ، مصرف غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای حاوی مقادیر زیاد قندهای ساده مثل قند و شکر پرهیز شود .

همچنین از نوشیدن بیش از دو فنجان چای در وعده سحری هم باید اجتناب کرد چون چای زیاد باعث افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمکهای معدنی که بدن شما در طول روز به آن احتیاج دارد ، می شود .

توصیه می شود روزه داران از مصرف تنقلات مانند آجیل و شکلات و شیرینی در فاصله افطار تا سحر پرهیز کنند ، این قبیل مواد دیرهضم هستند و سبب می شود که هنگام سحر به دلیل پری معده میل به غذا کاهش پیدا کند . همچنین ، مصرف مواد غذایی سنگین ، دیرهضم ، پرچرب و سرخ شده به هنگام افطار مناسب نیست چون هم فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد می شود و هم خواب را مختل می کند .

توصیه می شود به جای غذاهای چرب و سرخ شده از غذاهای آب پز و بخارپز یا کبابی استفاده شود .

کودکان به خصوص آنانی که از نظر جثه کوچک و کم وزن

گفتگو



آقای دکتر سعیدی

عضو هیات علمی گروه معارف
رئیس دانشکده الهیات دانشگاه شهید بهشتی

● جناب آقای دکتر سعیدی از اساتید روحانی و رئیس دانشکده الهیات دانشگاه شهید بهشتی هستند که در سال ۸۸ به عنوان استاد نمونه دانشگاه برگزیده شدند. گفتگویی را با ایشان ترتیب دادیم تا بدین وسیله موجبات آشنایی شما عزیزان با ایشان فراهم آید.

● جناب آقای دکتر، با تشکر از اینکه دعوت ما را پذیرفته و در این مصاحبه شرکت کردید، لطفا ضمن معرفی خودتان برای خوانندگان ما، از سوابق تحصیلی، علمی و اجرایی تان بفرمائید.

اینجانب حسن سعیدی در سال ۱۳۳۷، در شهرستان سبزوار در خانواده ای مذهبی متولد شدم. دروس ابتدایی را همراه با تحصیلات حوزوی در سبزوار شروع کرده و در ادامه وارد حوزه علمیه قم شدم. همزمان دروس رسمی را نیز ادامه دادم تا در سال ۱۳۶۱ از مدرسه عالی تربیتی و قضایی طلاب که توسط شهید بهشتی و شهید باهنر برای تامین نیروی انسان تاسیس شده بود و بعدها تبدیل به دانشگاه قم شد موفق

به اخذ درجه کارشناسی و پس از آن کارشناسی ارشد در رشته الهیات و معارف اسلامی شدم. در سال ۱۳۷۴ در آزمون دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات به عنوان نفر دوم برگزیده شده و در سال ۱۳۷۷ فارغ التحصیل گردیدم. البته همچنان تحصیلات حوزوی را ادامه می دادم. در سطح حوزه از محضر استادانی چون آیت ... ستوده و در درس فلسفه از محضر آیت ... حسن زاده آملی و آیت ... امینی و به مدت ۱۴ سال از محضر آیت ... شیخ جواد تبریزی بهره بردم. از سال ۱۳۷۱ در دانشگاه شهید بهشتی به عنوان هیأت علمی مشغول به کار شدم.

زمانی که عنوان مدیریت گروه معارف را داشتم، این گروه در بین ۲۵۰ گروه معارف اسلامی سراسر کشور در ۲ دوره مقام برتر را کسب نمود، و به همین علت از سطح گروه آموزشی به سطح دانشکده ارتقاء یافت. دانشکده الهیات و معارف اسلامی با گرایش های متنوع از جمله نهج البلاغه، فلسفه و کلام و... به تصویب شورای دانشگاه و در نهایت به تصویب هیأت امنای دانشگاه رسید و از طرف رئیس دانشگاه به عنوان رئیس دانشکده انتخاب شدم. به مدت ۳ سال در نهاد مرکزی نمایندگی رهبری در دانشگاه ها عضو بودم که این همزمان با ایجاد کرسی های آزاد اندیشی و جنبش نرم افزاری در دانشگاه ها بود.

از سال ۱۳۸۷ تا کنون نیز مدیریت هسته گزینش کارکنان دانشگاه شهید بهشتی را عهده دار هستم.

● از گروه معارف و دانشکده الهیات برایمان بگویید. چه کارهایی انجام شده و چه کارهایی در دست اقدام است؟

علی رغم سابقه طولانی بعضی از گروه ها و دانشکده ها پیشینه این گروه به بعد از انقلاب اسلامی ایران بر می گردد. دروس معارف اسلامی، بخش عمده ای از دروس و واحد های درسی دانشجو را در مقطع کارشناسی تشکیل می دهد و از حساسیت قابل توجهی در میان دروس عمومی برخوردار است.

در گذشته دانشجویان در انتخاب این دروس مشکلات زیادی داشتند،

برقرار گردد مسلماً اهداف آموزشی به خوبی محقق خواهد شد.

● به عنوان استاد، روحانی و یا یک پدر چه توصیه ای به دانشجویان دارید؟

به عنوان یک معلم جهت یادآوری برای دانشجویان عزیز عرض می کنم که زمانی که قدم به یک دوره تحصیلی می گذارید بکوشید در آن زمینه یک صاحب نظر باشید، تحصیل را جدی بگیرید به طوری که پس از پایان دوره، علم با وجود شما آمیخته باشد.

به عنوان روحانی باید بگویم دانشجویان ما افرادی متعهد و با ایمان هستند و بالاتر اینکه دارای فطرتی خدایی اند و گرایش به خوبی ها دارند. همیشه در نظر داشته باشید که همانطور که شهید مطهری بیان کرده اند علم و دانش و تعهد و پارسایی دو بال پرواز یک انسان هستند، خود را در هر دو زمینه متعالی سازید.

به عنوان پدر، از جوانان می خواهم سعی کنند درحوزه تصمیم گیری برای زندگی و آینده شان از امر مشورت غافل نشوند. البته با انسان بخیل و کوتاه فکر و با افراد کم اطلاع هرگز مشورت نکنند. از افراد عالم و دانا بپرسند و در آخر خود تصمیم نهایی را اتخاذ نمایند. انتخاب رشته، انتخاب شغل و انتخاب همسر از موارد بسیار مهمی است که جوانان حتماً باید با مشورت با دیگران، تصمیم گیری کنند.

● حرف آخر:

برای شما و همکارانتان آرزوی موفقیت و پیروزی دارم. مجدداً از شما متشکرم که قبول زحمت نموده و در این گفتگو شرکت کردید.

چرا که مجبور بودند در ساعت خاص و مکانی خاص که دانشکده ها برایشان در نظر گرفته بودند سرکلاس حاضر شوند و هیچ انعطافی وجود نداشت. ولی اکنون با توجه تعدد اساتید، کلاس های مختلف در زمان های گوناگون برگزار شده و این قدرت انتخاب را به دانشجو می دهد که در هر زمان و با هر استادی که تمایل دارد درس را بگذراند. علاوه بر این بعضی دروس در شاخه های مختلف ارائه می شود مثل عنوان درس ۲ واحدی اخلاق که شامل ۴ درس ۲ واحدی فلسفه اخلاق، عرفان علمی، آئین زندگی و ... می گردد که دانشجویان بنا بر نیاز و خواست خود می توانند یکی از آنها را انتخاب کنند.

● آقای دکتر آیا فکر می کنید عناوین دروس مذهبی که در دانشگاهها ارائه می شود کافی است و باید به همین دروس بسنده کرد؟

البته خیر چرا که انسان هم پای زمان در حال تغییر و تحول است و به همین جهت، آموخته های او نیز باید افزون گردد.

در این دانشکده برآنیم تا علاوه بر گروه های آموزشی موجود، موضوعات جدید دیگری ارائه کنیم مثل فلسفه دین که از موضوعات بسیار جدید است و در آن دانشجویان با هم به بحث و تبادل نظر راجع به ادیان مختلف می پردازند تا بدین واسطه با شرایط روز حرکت کنیم.

● آقای دکتر شما امسال به عنوان یکی از اساتید نمونه دانشگاه برگزیده شده اید، فکر می کنید اساتید به خصوص اساتید علوم دینی باید دارای چه خصوصیات باشند تا دانشجویان بیشتری را جذب نمایند.

یکی از ویژگی های مهم یک استاد، اخلاق ارتباطی اوست، استاد باید به دانشجو به دیده احترام نگاه کند و برای او ارزش قائل گردد.

مورد بعدی علمیت استاد است. استاد باید همواره در حال دانش افزایی و مطالعه بوده و از نظر معلومات عمومی نیز باید سرآمد دانشجویان خود باشد. مورد دیگر اینکه باید جدا از دید احترام، با دانشجو صمیمی و مهربان باشد اگر ارتباط و تعاملی به این صورت بین استاد و دانشجو



آموزش پیش از ازدواج

روش
قسمت دوم

عالیه شکری

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء(س)

همان طور که در شماره قبل گفته شد ازدواج شامل مراحل آشنایی، نامزدی و عقد می باشد که هر مرحله این فرایند نیاز به آموزش دارد. اولین مرحله، مرحله آشنایی است. افراد ممکن است در این دوره مهم چند اشتباه بزرگ مرتکب شوند که به آنها می پردازیم. ده اشتباه بزرگ در فرایند آشنایی:

۱- سوالات کافی نمی پرسیم.

بسیاری از ما قبل از شروع یک ارتباط حتی به اندازه زمانی که می خواهیم یک دست لباس بخریم سوال نمی پرسیم. با این اشتباه، ما فرصت کشف چیزهایی را از دست می دهیم که دانستن آن می تواند درباره ی انتخاب شریک زندگی ما حیاتی باشد. البته به نظر می رسد که نپرسیدن سوالات کافی، به چند دلیل باشد:

الف) پرسیدن سؤال، جنبه های عاشقانه ی ارتباط را مخدوش می کند.

ب) نمی خواهیم جواب سؤال های خود را بدانیم. در این فکر هستیم که حتماً با فرد مقابل ازدواج کنیم. نمی خواهیم چیز بدی بشنویم، به همین دلیل به طور ناخودآگاه تلاش می کنیم که سؤال نپرسیم.

ج) می ترسیم متقابلاً از ما نیز همان سوالات پرسیده شود. وقتی از خود و زندگی خودمان راضی نیستیم یا از گذشته خود شرمساریم و یا با آن کنار نیامده ایم، زمانی که احساس گناه می کنیم و احساس خوبی نسبت به خودمان نداریم به طرزی ناخودآگاه از پرسیدن سؤال طفره می رویم تا همان سوالات از ما پرسیده نشود.

د) نمی دانیم درباره ی چه موضوعاتی باید سؤال کنیم. به نظر می رسد افرادی که به این دلیل نمی پرسند، افرادی هستند که یا نیاز به آموزش دارند و یا اینکه هنوز به پختگی کامل درباره ازدواج نرسیده اند.

۲- نشانه های هشدار دهنده مشکلات بالقوه را نادیده می گیریم.

گاهی ما چیزی را از فرد مقابل خود می بینیم که نشانگر این واقعیت است که باید محتاط تر باشیم، اما خودآگاه یا ناخودآگاه از آن چشم پوشی می کنیم. این کار را به یکی از روش های زیر انجام می دهیم:

الف - مسایل را کم اهمیت جلوه می دهیم:

آن قدرها هم خشمگین نیست، آن قدرها هم مواد مصرف نمی کند.

ب - کارهای او را توجیه می کنیم:

کودکی بدی داشته به همین خاطر زود عصبانی می شود، چون استرس کاری زیادی دارد فعلاً کمی مواد مصرف می کند.

ج - کارهای او را منطقی جلوه می دهیم:

او واقعاً باهوش است، حیف است که به کارهای نامناسب بپردازد، اگر کار نمی کند در عوض بسیار مطالعه می کند.

د - مسایل و مشکلات را انکار می کنیم:

هیچ کس تا به حال همانند او مرا دوست نداشته است، چه کسی گفته که او خیلی عصبانی است؟ او معتاد نیست فقط بعضی وقت ها به طور تفریحی مواد مصرف می کند.

لحاظ اقتصادی بی ثبات بوده و مدام می گوید: «موقتاً دستم تنگ است»

می خواهد که همه جا رئیس باشد. همیشه خود را خیلی قوی جا می زند و همواره «می داند که چه می خواهد» و هیچگونه احساس ترس یا آسیب پذیری بروز نمی دهد.

۳-عجولانه و زود هنگام سازش می کنیم.

ممکن است ما به سرعت ارزشها، رفتارها و عاداتهای خود را تغییر دهیم تا وانمود کنیم که با فرد مقابل، توافق و هماهنگی داریم و رابطه را حفظ کنیم. همچنین ممکن است که برای عقاید، باورها و علایق خود اهمیت کمتری قائل شویم تا نشان دهیم بسیار با هم تفاهم داریم. این تفاهم ساختگی است. سازش، مدارا و مصالحه در زندگی مشترک از اهمیت زیادی برخوردار است، اما وقتی این سازش زود هنگام و ناپخته باشد، آثار مخربی در ارتباط خواهد داشت.

معمولاً در زمان آشنایی و نامزدی مشکلات یک ازدواج، خود را به صورت برخی از نشانه ها بروز می دهند، اما بسیاری اوقات افراد از دیدن و توجه به آنها اجتناب می کنند. خراب شدن یک رابطه همانند رشد سلولهای سرطانی است. سرطان به طور ناگهانی ایجاد نمی شود بلکه در طول زمان ایجاد می شود. خراب شدن یک رابطه نیز همین گونه است و ما معمولاً در رابطه هایی که به ویرانی منجر شده اند می توانیم نشانه های هشدار دهنده را در آغاز رابطه ببینیم.

حال برخی از نشانه های هشدار دهنده و معنای آنها را ببینیم:

نشانه های هشدار دهنده:

از صحبت کردن در مورد گذشته ی خود اجتناب می کند.
از پاسخ به سؤالات طفره می رود و یا این که آنها را کم اهمیت جلوه می دهد.

زیاد خانواده اش را نمی بیند یا با آنها صحبت نمی کند.
بسیار مطیع اعضای خانواده ی خود است و به نظر می رسد که زیاده از حد با آنها حرفی می زند. مقابل آنها نمی ایستد. به آنها اجازه می دهد که به او امر و نهی کنند.

بی نهایت سفت و دقیق بوده و مرتباً عشق، محبت، توجه و هدایای بسیار به شما می دهد. این طور به نظر می آید که بیست و چهار ساعت فقط به شما فکر می کند.

چشم چرانی، نیاز شدید به توجه از جانب دیگران.
نسبت به نامزد/همسر قبلی خود بسیار عصبانی بوده و مدام او را به خاطر مشکلاتی که داشته مقصر می داند.

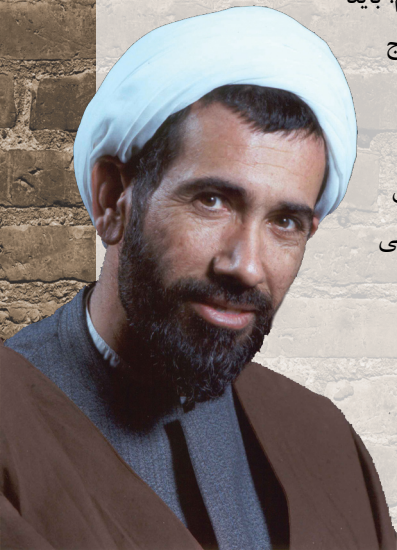
بدهکار و مقروض بوده و چک های پرداخت نشده ی بسیاری دارد. از

به بزرگی حکومت پروردگار که برتر از توست بنگر که تو را از آن سرکشی نجات می دهد و تندروی تو را فرو می نشاند و عقل و اندیشه ات را به جایگاه اصلی باز می گرداند.»

شهیدان رجایی و باهنر تشکیل دهندگان نخستین دولت ایران پس از یکدست شدن جمهوری اسلامی ایران بود که پس از خروج دولتمردان عصر حکومت موقت و دولت ابوالحسن بنی صدر استقرار یافت. از این جهت دولت رجایی و باهنر آغاز عصر تازه جمهوری اسلامی بشمار میرود و شهادت آنها ضایعه ای است که دولت و مردم ایران هر سال به یاد آن در سوگ می نشینند.

امسال در آستانه بیست و چهارمین سالگرد برگزاری هفته دولت، با وضعیتی تازه مواجه هستیم. هفته دولت امسال در حالی برگزار می شود که با انتخاب رئیس جدید دولت، مجلس در تدارک ارزیابی اعضای دولت جدید است و دولت قدیمی با پایداری می کوشد واپسین ساعات حضورش با تضمین ثبات و آرامش عرصه ملی همراه باشد. امیدواریم در آستانه هفته دولت امسال شاهد شکوفایی در عرصه های توسعه همه جانبه در کشور باشیم.

و اما هفته دولت، فرصتی است تا لختی تأمل کنیم و به آن چه در گذر شتابزده زمان پنهان مانده، نظر افکنیم. باید رنج و تلاش مسئولان متعهد کشور را ارج نهیم، خدمت های نادیدنی دولتمردان خدمتگزار و صاحب منصبان درد آشنا را سپاس گوئیم و به همه تلاش گران و زحمت کشان نظام جمهوری اسلامی خسته نباشید بگوئیم.



یادمان شهیدان رجایی، باهنر

با انفجار دفتر نخست وزیری در هشتم شهریور سال ۱۳۶۰ و شهادت دو یار دیرین امام (ره) و انقلاب و دو اسوه علم و تقوا، شهید محمد علی رجایی، رئیس جمهور و محمد جواد باهنر، نخست وزیر، که نمونه ای از دولتمردان مردمی بودند و نیز به منظور آشنایی مردم با فعالیت ها و بیان اهداف و برنامه های آینده دولت، هفته ای به نام هفته دولت نامگذاری شده است که از دوم تا هشتم شهریور می باشد.

هفته دولت، هفته اقتدار و پیروزی دولتی است که حمایت و پشتیبانی میلیونها تن از ملت خود را همراه دارد. هفته دولت، هفته سپاس و قدردانی از دولتی است که هدفش اجرای حدود الهی و احکام آسمانی اسلام و ایجاد جامعه ای سرشار از عدالت، نظم و امنیت است. همراهی ملت با دولت و پشتیبانی آحاد مردم از آن، از عوامل ثبات دولت و اقتدار آن است و این رابطه، تا هنگامی که دولت یک دولت ارزشی و خدمت گزار باشد، پایدار خواهد بود.

مولی الموحدین، امام علی (ع) در قالب نامه ای به مالک اشتر، خطاب به همه دولت مردان اسلامی درباره تکبر و غرور ریاست چنین هشدار می دهد:

«اگر با مقام و قدرتی که داری، دچار تکبر و یا خود بزرگ بینی شدی،

بهشتی یک ملت بود

یادمان
شهید مظلوم
بهشتی

شهید مظلوم دکتر بهشتی از

چهره‌های درخشان فکری و سیاسی بود که انقلاب اسلامی به تاریخ اسلام هدیه کرده است. عظمت شهید مظلوم دکتر بهشتی در این است که از یک سو همواره بر لزوم تشکیلات تاکید ورزیده و در جهت تحقق آن کوشیده است چرا که از قرن‌ها پیش نیروهای اسلامی فاقد تشکیلات منسجم بودند و از همین ناحیه ضربه‌های خوفناک و مهلکی را متحمل بودند و از سوی دیگر انقلاب را از انحراف و توقف مصون نگه داشت. شهید مظلوم دکتر بهشتی را می‌توان یکی از معماران بزرگ تجدید بنای تفکر انقلابی و تشکیلاتی انقلاب اسلامی ایران به شمار آورد زیرا که در زیر لوای رهبری امام امت به هدایت انقلاب در جهت اسلام پرداخت و آن را از انحراف و انزوا یا توقف



و رکود محفوظ داشت و در همین راه سرانجام خون پاکش در تداوم بخشیدن به انقلاب و رسواکردن چهره اهریمنان و منافقان بر خاک ریخته است. شهید مظلوم دکتر بهشتی از چهره‌های بزرگ، سیاسی و فکری تاریخ معاصر اسلام است او استراتژیست و طراح بزرگ انقلاب و دور اندیش و تیزبین بود و با بینش عمیق اسلامی تشخیص می‌داد که راه درست کدام و جهت و سمت صراط مستقیم الهی کجاست با بینش سیاسی نیرومند، موانع را تشخیص و برای رفع آن اقدامات لازم را به عمل می‌آورد. آگاهی سیاسی شهید مظلوم دکتر بهشتی عظیم و گسترده بود، او انگیزه‌های محوری و اصلی آن سوی موضع‌گیری‌های نفاق‌آمیز گروهک‌ها را به سرعت تشخیص می‌داد و برای خنثی ساختن آن مبادرت می‌ورزید و در یک کلام دکتر بهشتی مرد عمل بود و نه مرد گفتار، سخنران بود اما به مرز سخن بسنده نمی‌کرد، منطق شهید مظلوم بهشتی استوار و به کنه مسائل آگاه بود مسائل را تحلیل می‌کرد و به طور مستدل راه‌های حل را به یاران پیشنهاد می‌نمود. تدبیر یکی از ویژگی‌های دیگر دکتر بهشتی بود، او می‌دانست که در کدام موقع، کدام سخن یا اقدام مناسب است و سخن را چگونه باید گفت و کار را تحت چه عنوانی باید به انجام رساند که هم وصول به هدف سهل باشد و هم بهانه‌ای به دست مخالفان داده نشود. شهید مظلوم دکتر بهشتی طراح عمده انقلاب و خط امام بود وی در اکثر موارد در به راه انداختن جریان‌های اصیل اسلامی پیشتاز بوده است. تا پیروزی انقلاب دکتر بهشتی در تحقق خواست‌های امام و خنثی ساختن مانورهای سازشگرانه لیبرال‌ها نقش اصلی را ایفا می‌کرد. او خطاب به روشنفکران وابسته و لیبرال‌ها نهیب می‌زد که: انقلاب اسلامی ما به متولیان این چنین نیاز ندارد. دکتر بهشتی در شکست این گونه خطوط انحرافی و در استقرار نظام جمهوری اسلامی نقش کلیدی و حساس داشت. قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران خون‌بهای بهشتی‌هاست.

شیر زن دشت کربلا

شبیّه
باران

یارب الزینب اشف صدر الزینب بحق الزینب به ظمیر الحجة

شما این دختر را نام بگذارید. آن حضرت فرمود: من بر پدر شما سبقت نمی گیرم، صبر نما که به این زودی رسول خدا باز خواهد گشت و هر نامی که صلاح داند بر این کودک می نهد. هنگامی که سه روز گذشت، رسول خدا (صلی الله علیه و آله) مراجعت نمود و و همانگونه که رسم و سیره رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) بود، نخست، به منزل حضرت زهرا (علیها سلام) وارد گشتند.

امام علی (علیه السلام) خدمت آن حضرت عرض کرد: یا رسول الله! خداوند متعال دختری به دخترت عطا فرموده است، نامش را معین فرماید. فرمود: اگر چه فرزندان فاطمه اولاد من می باشند، لکن امر ایشان با پروردگار عالم است و من منتظر وحی میباشم. در این حال جبرئیل نازل شد عرض کرد: یا رسول الله! حق تو را سلام می رساند و می فرماید: نام این مولود را «زینب» بگذار، چرا که این را در لوح محفوظ نوشته ایم.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) قنداقه آن مولود گرامی را طلبید و به سینه چسبائید، ببوسید و نامش را زینب نهاد و

شیر زن دشت کربلا

نام مبارک آن بزرگوار زینب، و کنیه گرامیشان ام الحسن و ام کلثوم و القاب آن حضرت عبارتند از: صدیقه الصغری، عصمه الصغری، ولیة الله العظمی، ناموس الکبری، شریکه الحسین علیها السلام و عالمه غیر معلّمه، فاضله، کامله و ... پدر بزرگوار آن حضرت، اولین پیشوای شیعیان حضرت امیرالمؤمنین علی بن ابیطالب علیهما السلام، و مادر گرامی آن بزرگوار، حضرت فاطمه زهرا سلام الله علیها می باشد.

در آن زمان که صدیقه کبری (علیها السلام) به این گوهر دریای عصمت و طهارت باردار بود، پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در مدینه حضور نداشتند و به سفری رهسپار بودند. هنگامی که وجود مقدس زینب کبری (سلام الله علیها) متولد گشت، صدیقه طاهره (علیها السلام) به امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود که چون پدرم در سفر است و در مدینه حضور ندارد،

حضرت روایت شده، خود قوی ترین دلیل بر کمال فصاحت و بلاغت آن بانوی بزرگوار می باشد. همان بانویی که امام سجاد علیها السلام در حق ایشان فرمودند: **أَنْتِ بِحَمْدِ اللَّهِ عَالِمَةٌ غَيْرَ مُعَلَّمَةٍ وَ فَهِيَةٌ غَيْرَ مُفَهَّمَةٍ** یعنی: ای عمّه! شما الحمد لله بانوی دانشمندی هستید که تعلیم ندیده، و بانوی فهمیده ای هستی که بشری تو را تفهیم ننموده است.

وفات آن حضرت:

حضرت زینب سلام... علیها، شیرزن دشت کربلا سرانجام پس از عمری دفاع از طریق حقه ولایت و امامت در ۱۵ رجب سال ۶۳ هجری قمری در ضمن سفری که به همراه همسر گرامیشان عبدالله بن جعفر به شام رفته بودند، وفات نموده و بدن مطهر آن بانوی بزرگوار در همانجا دفن گردید. مزار ملکوتی آن حضرت (دمشق/سوریه)، اینک زیارتگاه عاشقان و ارادتمندان اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام می باشد.

فرمود: به حاضرین و غایبین امت، وصیت می نمایم که حرمت این دختر را پاس بدارند. همانا که او به خدیجه کبری (علیها سلام) شبیه است.

هوش و ذکاوت:

صاحب کتاب اساور من ذهب درباره حافظه و ذکاوت آن بانوی بزرگوار چنین می نویسد:

در اهمیت هوش و ذکاوت آن بانوی بزرگوار همین بس که خطبه طولانی و بلندی را که حضرت صدیقه کبری فاطمه زهرا صلوات الله و سلامه علیها در دفاع از حق امیرالمؤمنین علیها السلام و غصب فدک در حضور اصحاب پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم ایراد فرمودند، حضرت زینب علیها السلام روایت فرموده است.

فصاحت و بلاغت:

کلمات و فرمایشات گهربار آن حضرت در خطبه هایی که از آن



روز
قدس

خلاصه‌ای از پیام امام (ره)

اللهم وطهر القدس من دنس اليهود

Alah, please cleanse Al-Quds from Jewish contamination



بسم الله الرحمن الرحيم

«روز قدس، جهانی است و روزی نیست که فقط اختصاص به قدس داشته باشد. روز مقابله مستضعفین با مستکبرین است، روز مقابله ملت‌هایی است که در زیر فشار ظلم آمریکا و غیر آمریکا بودند، روزی است که باید مستضعفین مجهز بشوند، در مقابل مستکبرین، و دماغ مستکبرین را به خاک بمالند، روزی است که بین منافقین و متعهدین امتیاز خواهد شد، متعهدین امروز را روز قدس می‌دانند و عمل می‌کنند به آنچه که باید بکنند و منافقین و آن‌هایی که با ابرقدرتها در زیر پرده آشنائی دارند، و با اسرائیل دوستی دارند در این روز بی تفاوتی نیستند و یا ملت‌ها را نمی‌گذارند که تظاهرات کنند.

روز قدس، روزی است که باید سرنوشت ملت‌های مستضعف معلوم شود باید ملت‌های مستضعف در مقابل مستکبرین اعلان وجود بکنند، باید همانطور که ایران قیام کرد و دماغ مستکبرین را به خاک

مالید و خواهد مالید تمام ملت‌ها قیام

کنند، و این جرثومه‌های فساد را به زباله‌دان‌ها بریزند.

روز قدس، روزی است که باید

همت کنند و همت کنیم که

قدس را نجات بدهیم، روز

قدس روزی است که باید به این

روشنفکرانی که در زیر پرده با آمریکا

و عمال آمریکا روابط دارند هشدار داد،

هشدار به اینکه اگر از فضولی دست‌بر ندارند

سرکوب خواهند شد. روز قدس فقط روز فلسطین

نیست، روز اسلام است و روز حکومت اسلامی است».

سخنرانی امام خمینی ره در روز قدس با محتوای و ابعاد وسیعی که

دارد، اهم نکاتش بر تجمع و اتحاد مسلمین برای سرکوبی دشمنان

اسلام تکیه شده و اگر مسلمانان نیرومند جهان ید واحد شوند و اختلاف عقیده و اختلاف مذهب را کنار بگذارند و برای دفاع از حریم اسلام و قرآن و کعبه که مشترک بین همه اقشار مسلمین عالم است بکوشند، هرگز اجازه تجاوز کفار و منافقین را به حریم اسلام و مقدسات آن نخواهند داد، تا جایی که چند میلیون صهیونیست قبله اول مسلمین (بیت المقدس) را اشغال نموده و در بین مسلمین تفرقه و جدائی بیندازند و این‌ها هستند که شیعه را از سنی و سنی را از شیعه جدا می‌نمایند، وحدت مسلمین را به هم می‌زنند، تا کمر مسلمین را بشکنند و از تفرقه آنان بهره‌های خود را ببرند.

دیدار

شهید محمد حسن ملایری



شهید بزرگوار سید محمود حسنی ملایری

متولد: ۱۳۴۴ دماوند

تحصیلات: دیپلم اقتصاد

شهادت: فاو، عملیات والفجر ۸ ۱۳۶۴/۱۱/۲۴

فرازهایی از وصیت نامه شهید بزرگوار محمود ملایری

خدایا! پروردگارا! تو را شکر می کنم به خاطر اینکه بنده را در چنین زمانی قراردادی تا توانستم به کمال انسانی برسم. پروردگارا! تو را شکر می کنم که این سعادت و توفیق را نصیب من کردی که بتوانم در جهاد راه تو شرکت کنم.

ای پدر و مادرم این را بدانید اگر شما نبودید من به این کمال نمی رسیدم. پس به خاطر پاکی و مخلصی شما بود که من به این فیض الهی رسیده ام بنده نتوانستم در این دنیا برای شما کاری انجام دهم پس اگر من شهید شدم شما هیچ گونه نگران نباشید و خدا را شکر کنید که امانت او را سالم تحویل دادید.

ای مردم چشم به این دنیای فانی ندوزید و دل به این دنیا که یک بازی کودکانه بیش نیست نبندید. در نماز جمعه شرکت کنید برای آخرت خویش توشه جمع کنید، مبدا در آن دنیا پیش شهدا خجالت زده شوید.

خدایا! عزیزی که خوب آنها را می شناختم رفتند، من از آنها الهام می گرفتم و خط حرکت مذهبی و سیاسی و علمی و عملی خود را از آنان یافته بودم. از بچه های مسجد می خواهم که مسجد را ترک نکنید و همیشه در نماز جماعت شرکت کنید و در جبهه ها حضور داشته باشید و حلالم کنید.

محمود در نگاه مادر

در جبهه درس می خواند و تهران امتحان می داد. دیپلمش را که گرفت کنکور شرکت کرد و دانشگاه اصفهان قبول شد اما نرفت. می گفت: دانشگاه من جای دیگر است. خیلی مودب بود مخصوصاً نسبت به من و پدرش، پشت سر من بلند می شد. یک روز برگشت به من گفت: مامان! اگر من رفتم جبهه و شهید شدم شما چکار می کنید؟! گفتم: اولاً انشاء... باشی و به امام و اسلام خدمت کنی بعدش هم فلانی و فلانی که شهید شدند مادرهاشون چکار کردند. من هم خدا رو شکر می کنم. خیلی خوشحال شد گفت: الحمدا... مادرم استقامتش رو داره. تو نامه هاش هم همیشه منو دلداری می داد و می گفت: اگر شهید شدم ناراحت نباش.

یکبار ترکش از زانوش رد شده بود. یه هفته بیمارستان بستری اش کردند. به ما هم هیچ اطلاعی نداده بود. روزی که می خواست مرخص بشه به پدرش تلفن کرد که با ماشین بره دنبالش. با هم اومدن خونه بغلش کردم و کلی گریه کردیم. غیر از مجروحیت موحی هم شده بود بعضی وقتها که حالش بد می شد به من اشاره می کرد که طرفش نرم. آخرین بار ۱ هفته اومد مرخصی. موقع رفتن دو تا ساک براش غذا و خوراکی و لباس گذاشتم. اونم که تعارف نمی کرد! می گفت: بریز! بچه ها اونجا کلی با اینها صفا می کنند. اون دفعه مثل همیشه نبود. تو حیاط باهاش خداحافظی کردم. آخه هیچوقت نمی گذاشت برای بدرقه اش از خونه بیرون بیام. حال عجیبی داشت بهم گفت: پیشونی ام را ببوس، سینه ام را ببوس. رفت اما ۵ دقیقه بعد برگشت. فانوسقه اش رو جا گذاشته بود. دوباره گفت که ببوسمش. خداحافظی کرد و رفت سر کوچه برادرش رو دیده بود وصیت هاش رو به اون کرده بود و گفته بود: من بار آخرمه، دیگه بر نمی گردم. درست می گفت: ۲۰ روز بعد خبر شهادتش رو به من داند. همون جا خدا رو شکر کردم. رفتیم معراج شهدا جنازه اش رو تحویل بگیریم. تیر خورده بود توی پیشونی اش. پشت سرش رفته بود. بوسیدمش و شروع کردم باگلاب صورتش را شستن. «خدا یا، این قربانی را از من قبول کن»

ابن الرحيمون

بسم الله الرحمن الرحيم

يا من ارجوه لكل خير وامن سخطه عند كل شر يا
 من يعطى الكثير بالقليل يا من يعطى من سئله
 يا من يعطى من لم يسئله يا من يعطى من لم
 يسئله و من لم يعرفه تحننا منه ورحمه اعطنى
 بمسئلتى اياك جميع خير الدنيا و جميع خير
 الاخره و اصرف عني بمسئلتى اياك جميع شر
 الدنيا و شر الاخره فانه غير منقوص ما اعطيت و
 زدنى من فضلك يا كريم، يا ذا الجلال و الاكرام يا
 ذا النعماء و الجود يا ذا المن و الطول حرم شيبتي
 على النار

در گذر زمان

ماه مبارک رجب، ماه خدا، آمده تا دل‌های مجذوب را به میهمانی شعبان ببرد. خوشا به حال آنانکه رجب را از پیشگاه معبود شروع کردند و به سوی نور شتافتند.

هلال ماه رجب، زندگی و تولدی دوباره را به عاشقان نوید می‌دهد. ماه رجب فصل جدیدی در کتاب زندگی می‌گشاید که از عطر دل انگیز نیایش سرشار است. پیامبر رحمت (صلی الله علیه و آله) با دیدن هلال ماه مبارک رجب، دست به دعا بر می‌داشت و پس از حمد و ثنای الهی، سی بار تکبیر و لاله الا الله می‌گفت.

در ماه رجب فرشته ای تا صبح اینگونه ندا می‌دهد: **خوشا به حال رجبیون، خوشا به حال آنان که والایی ماه رجب را دریافته اند، خوشا به حال آنان که از برکت ماه رجب نصیبی اندوخته اند.**

پویندگان طریق بندگی و سالکان راه ملکوت و رهسپاران وادی معرفت، گاه رسیدن ایام پر برکت رجب، شعبان و رمضان همچون انسان‌هایی تشنه و مشتاق در انتظار گمشده آشنای خود هستند تا از آب گوارا و نوشین حیات و معنویت سیراب شده و روح و روان خود را جانی نوین و طیب و طاهر ببخشند و با نظافت خانه دل و آراستن درون، خود را برای میهمانی خدا و درک لیلہ القدر ماه مبارک مهیا کنند.

از امام صادق (ع) نقل شده که پیامبر ختمی مرتبت، حضرت محمد مصطفی (ص) فرمود:

ماه رجب، ماه خداست در غایت حرمت و فضیلت. اگر کسی روزی از این ماه را روزه بگیرد خدای را خشنود و شعله غضب الهی را خاموش نموده است و دری از درهای جهنم به روی او بسته می‌شود. رجب ماه استغفار امت من است، پس در این ماه طلب آمرزش کنید که خداوند آمرزنده و مهربان است و رجب را «اصب» می‌گویند زیرا که رحمت خداوند در این ماه بر امت من بسیار ریخته می‌شود، پس بسیار بگوئید استغفر الله و اسئله التوبه.

التماس دعا

مدیر مسئول

شهادت مادرم افسانه نیست

my mother (fatimah zahra) died martyr this is not legendry

بنامش

شعر از خانم دکتر زهرا محمدی

عضو هیات علمی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه شهید بهشتی

بانو! هنوز خسته و پهلوشکسته اید؟!

یا نه، دخیل بر در پرواز بسته اید؟

شاید زمین هنوز همانگونه و شما

از مردمش همیشه و هر روز خسته اید...

اما در آسمان که شده خاک پایتان

در، روی دستهای دعا که نبسته اید؟

من پایبند خاکم و زندانی زمین

بانو! خوشا به حال شما، دل گسسته اید

بانوی بی نشان! غزلم عاشقانه شد

آیا شما حوالی شعرم نشستید؟!

پادشاه
حضرت دولت

