

دانشگاه
شهید بهشتی

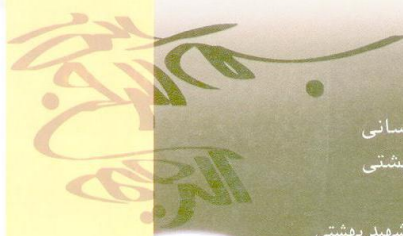
آینه‌های تار

فصلنامه خبری آموزشی و اطلاع رسانی

استاد شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی

شماره شانزدهم - زمستان ۱۳۸۷





فصل نامه خیری آموزشی و اطلاع رسانی
ستاد شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی

صاحب امتیاز: ستاد شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی

مدیر مسئول: داود طالبی

سردبیر: طیبه السادات بطحایی

دبیر تحریریه: طیبه السادات بطحایی

مدیر هنری: امیرحسین محمدخان طهرانی

حروفچین: مریم اصغری

همکاران این شماره: فاطمه فولادی

عبدالصالح زر

فهرست

۱. کلام نور
۲. مناجات
۴. سخن سردبیر
۵. اخبار
۷. یادمان
۸. در محضر استاد
۱۰. نهج البلاغه
۱۱. لبنان سرزمین مقاومت
۱۲. پوکی استخوان
۱۵. شعر انقلاب
۱۶. شبیه باران
۱۸. ستاره
۲۰. روش
۲۲. دانستنی ها
۲۴. مصاحبه
۳۶. در گذر زمان

تلفن: ۲۲۴۳۱۸۸۳

نمایر: ۲۲۴۳۱۸۸۴

E-mail: shahed83@sbu.ac.ir

<http://shahed.sbu.ac.ir>

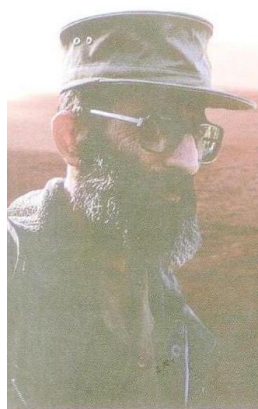


از دانشگاه همیشه و در همه جا این انتظار هست
که محل جوشش و اوج دو جریان حیاتی در کشور
باشد اول جریان علم و تحقیق، دوم جریان آرمان
گرائی ها و آرمان خواهی ها هدف گذاری های
سیاسی و اجتماعی.

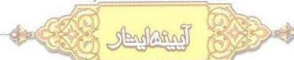
مقام معظم رهبری

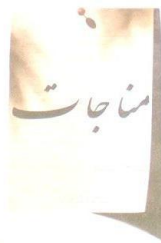


وصیت اینجانب به جوانان عزیز دانش سراها و
دبیرستان ها و دانشگاه ها آن است که خودشان
شجاعانه در مقابل انحرافات قیام نمایند تا استقلال
و آزادی خود و کشور و ملت مصون باشند.
امام خمینی(ره)



<http://shahed.sbu.ac.ir>





درکوی عشق...

کیست که ساغر محبت از دست تو نوش کرد
و حلقه پندگی دیگری در گوش کرد ؟
کدامین نرگس ، پای نیاز در چشمه تو شست
و چشم شیفگی به تو ندوخت ؟

خدایا!

کدامین کهکشان بر گرد تو گشت و واله و حیران تو نگشت ؟

عزیزا!

کدامین نیلوفر آبی به عشق تو سر فرود آورد و جاذبه مهر تو دید که
به برکه گریخت ؟

معشوقا!

کدامین انسان پیشانی عشق بر خاک ربوبیت تو سائید و شیرینی تو
چشید و دل به دیگری سپرد ؟

دلبر!

کدامین پروانه ، شعله های ملتهب جمال تو دید و به ظلمت پناه
برد ؟

امید!

کدامین یوسف به عشق رویای تو آواره نگشت ؟ کدامین یوسف در زیر سر پناه تو به زلیخا پناه داد ؟

شاهد!

کدامین موسی در کوره طور گداخته شد حضور رقیب تو را دوام آورد ؟

ربا!

کدامین مریم کلامی با تو گفت و لب از صحبت دیگران ننهفت ؟

خداوند!

گیاه به خشکی گرانیده ما را در جوار جویبار جاری خود قرار ده و از زلال محبت خویش سیرابمان کن .

خدایا!

ما که در دل از دنیا و مافیها کنده ایم و دل به غیر تو نسپردیم ، درونمان را در کوره ود و مهر خویش خالص گردان .

خدایا!

من عشق به تو را هم از تو میخواهم و عشق به عاشقان تو را و عشق به هر کاری که مرا به تو نزدیک کند .

خدایا!

همزمان با رشد گیاه محبت در باغچه دلم ، هر چه هرزه گیاه محبت دیگران را بسوزان .

خدایا!

مرا پایی ده فقط به در خانه تو توانم آمد و دستی که فقط سحوری در خانه تو توانم کوفت .

خدایا!

مرا چشمی ده که فقط گریان تو باشد و سینه ای که فقط سوزان تو . به من نگاهی ده که جز روی تو نتواند دید و گوشی که جز صدای تو نتواند شنید .

خدایا!

خودت را معشوق ترین من قرار بده و مرا عاشق ترین خویش .

خدایا!

مباد که چشمه محبت من به برکه های گل آلود دیگران بریزد .

خدایا!

چشم جویبارک عشق مرا به تماشای دریایت روشنی ده . مباد که دل من اسیر جز تو شود و پیشانی قلبم بر خاک محبت دیگری بساید

خدایا!

مباد که عندلیب دلم غزلخوان بستانی دیگر گردد.

خدایا!

مرغ دلم در دام توست مباد که یاد آشیان کند .

خدایا!

نکند از من بتابی و نشود که نگاه حیرانم را منتظر بگذاری .

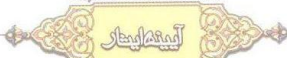
خدایا!

مرا شایستگی بهره مندی از کنارت بخش . ای پاسخ دهنده و ای اجابت کننده، ای گل بخشش دیگران از گلزار تو، ای باغبان رحمت .

منبع : صحیفه سجاده امام سجاد (ع)



<http://etahed.sbu.ac.ir>



امام و انقلاب



نقش حضرت امام (ره) در پیدایش انقلاب اسلامی

برترین ویژگی امام راحل این بود که خودش را به عنوان یک فرد مطرح نکرد امام به عنوان یک انسان ذوب شده و حل شده در اسلام و یک انسان شیفته به معارف الهی مطرح بود که از صمیم قلب معارف الهی را پذیرفته، و جزء وجود او شده، ایشان حاکمیت خدا را حقیقتاً پذیرفته بود، عبد و مطیع و فرمانبردار الهی بود، حاکمیت الهی از این جا شروع می شود که اول دلمان را بنده خدا بکنیم، خدا را بر دلمان و بر وجودمان حاکم کنیم و بعد به سوی ایجاد حاکمیت الله بر کل فضای زندگی جامعه و کشور حرکت کنیم و امام حقیقتاً در این میدان امام و رهبر الهی بود. لذا فریادی که او سرداد فریاد اسلام و فریاد خدا بود و به برکت نام و راه خدا با دلها رابطه برقرار کرد و دلها را محو خود کرد همیشه سنت الهی این است که وقتی که امر الهی بوجود می آید طغوت به خودی خود کنار زده می شود، مهم این است که آن امر الهی آن عزم و اقدام الهی قدم به میدان بگذارد. فاذا دخلتموه فانکم غالبون هر سحری با آمدن معجزه باطل می شود. وقتی عصای موسی آمد، آنچه که ساحران آوردند از بین رفت عصای موسی (ع) حقیقت است وقتی وارد شد همه سحرها مثل سایه ای که در قبال فروزش یک چراغ از بین می رود از بین رفتند. امام راحل نیز این کار را کرد، لذا جذب دل ها شد.

همه حیران این موضوع اند که چطور شد در نظام فاسد و باطل که عوامل فرهنگی جوان ها را به سوی فساد سوق می داد ناگهان جوان ها عوض شدند و جلو آمدند و این انقلاب عظیم به راه افتاد! پر واضح است که امام با مرکب دل وارد شد که هر که بر این مرکب سوار باشد می تواند همه خفتگان را بیدار کند. بزرگترین هنر انقلاب که امام آن را فتح الفتوح انقلاب دانستند نورانی کردن جوان ها بود. این انقلاب مثل اکسیری بود که مسی ها را طلا، فلز ها و ظرفیت ها را عوض کرد



<http://ehad.stu.ac.ir>

آینده انتظار

ظهر امروز ۸۷/۱۰/۲۵ پس از اقامه نماز ظهر و عصر به مناسبت اولین سالگرد تدفین ۵ شهید گمنام در دانشگاه و گرامیداشت مقام والای شهیدا، دانشگاهیان یاد و خاطره و دلاوری های رزمندگان اسلام در ۸ سال دفاع مقدس را گرامی داشتند.

در این مراسم که با حضور ریاست دانشگاه، اعضای هیات رییسه، مدیران، اعضای هیات علمی، کارکنان و جمعی از دانشجویان برگزار شد. حاضران با نثار تاج گل و قرائت فاتحه در گلزار شهدای گمنام دانشگاه، دلاور مردی های رزمندگان اسلام و شهدای والامقام دفاع مقدس را گرامی داشتند



در زمستان ۸۷، جلسات شماره ۲۴۲، ۲۴۳ و ۲۴۴ ستاد امور شاهد و ایثارگر به منظور بررسی تقاضا و مشکلات آموزشی و تحصیلی دانشجویان شاهد و ایثارگر برگزار شد، که طی آنها ۶۴ 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 ۴۹ نفر دانشجوی مقطع کارشناسی و ۱۵ نفر دانشجوی کارشناسی ارشد تصمیم گیری شد.

ارزشیابی ترم تابستان ۸۷

نتایج کیفی ارزشیابی اعضای هیأت علمی در ترم تابستان ۸۷ به شرح ذیل می باشد:

بالاترین نمره از ۵	۴/۹۳
پایین ترین نمره از ۵	۳/۰۷
میانگین نمرات	۳/۹۵

کاروان راهیان نور

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با همکاری بنیاد شهید و امور ایثارگران اردویی را به مناطق جنگی جنوب کشور در قالب راهیان نور و در دو گروه خواهران و برادران برگزار کرد که از دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی خواهران ۱۳ نفر و برادران ۱۵ نفر در این اردو شرکت نمودند.

گزارش سفر جانبازان و ایثارگران به عتبات عالیات

این سفر در تاریخ ۸۷/۱۱/۱۵ با سهمیه ای اختصاصی از سوی سازمان حج و زیارت جهت زائرین جانباز و ایثارگر عتبات دانشگاه شهید بهشتی و با تعداد ۳۸ نفر آغاز شد. زائرین در تاریخ ۸۷/۱۱/۱۶ نجف اشرف حرم مولا علی (ع) و مسجد پر فیض کوفه و سهله و پس از آن حرمین امام موسی کاظم و امام جواد الائمه علیهما السلام رادر کاظمین زیارت کردند و همچنین قبور دو طفلان مسلم، سپس حرم سیدالشهداء و حضرت ابوالفضل علیهما السلام و بعد از آن قبرستان وادی السلام، مقام صالح نبی، هود علیهما السلام، مقام حضرت صاحب الامر عج... تعالی فرجه الشریف، امام صادق علیه السلام، مقبره مرحوم قاضی علیه الرحمة را زیارت کردند و در تاریخ ۸۷/۱۱/۲۳ زائران عتبات با چشمانی اشکبار این سرزمین مقدس را وداع گفتند و عمر این سفر ۸ روزه پایان یافت.



گزارش اردوی مشهد مقدس دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی نیم سال اول ۸۸، ۸۷

سومین اردوی دانشجویان ورودی جدید در ایام محرم و مصادف با تاسوعا و عاشورای حسینی (ع) با حضور ۴۰ نفر از دانشجویان شاهد و ایثارگر، در جوار بارگاه ملکوتی ثامن الحجج حضرت امام رضا (ع) در مشهد مقدس برگزار شد. در این اردوی زیارتی، توجیهی که به مدت ۲ شب و ۳ روز اقامت به طول انجامید دانشجویان از برنامه های معنوی آستان مقدس همچون نمازهای جماعت، سخنرانی ها، مراسم روح بخش عزاداری و شام غریبان سرور و سالار شهیدان حسین بن علی (ع) و یاران وفادارش شرکت جسته و بهره فراوان بردند. در این اردو علاوه بر دانشجویان، مدیر کل امور دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه نیز حضور داشتند.



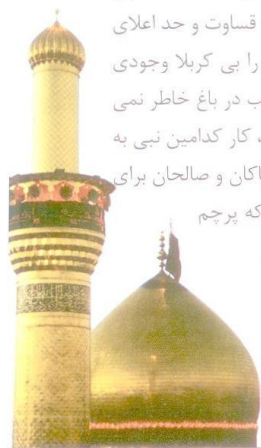
کاروان زیارتی - سیاحتی سوریه

کاروان زیارتی - سیاحتی سوریه دانشجویان شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی از تاریخ ۸۷/۱۲/۱۹ لغایت ۸۷/۱۲/۲۵ با حضور ۵۸ نفر از دانشجویان شاهد و ایثارگر به همراه خانواده و تعدادی از کارکنان برگزار شد.

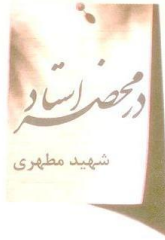


روزها رازهایی در سینه دارند که تقدیم روشن بینان می شود. آنهایی که چشم های خود را به روشنایی می بندند توانایی نگرستن به خورشید بر آمده روز را ندارند. رازدانان روزها از حادثه ها عبرت می آموزند و بر واقعه ها با دیده تعبیر می نگرند، آیات نیک را شاکرند و بر نشانه های هیبت و عسرت صابر، زیرا شکر به فراخی و صبر به تنگی نشان خردمندی است. عاشورا، دهم ماه محرم، روز پیروزی خون بر شمشیر است. غلبه فریاد مظلوم بر عریده کشی ظالم تا بن دندان مسلح پیروزی و نصرتی که هلهله کنان کوفی و شامی آن را با چشمان بسته به آفتاب خود ندیدند و از بالای نیزه بردن آفتاب شادمان و خرسند شدند، در حالی که نمی دانستند با خود رایت پیروزی حسین شهید (ع) را به دوش می کشند و با هلهله خویش کوس رسوایی خود را بر کوی و برزن می زنند. امروز، تاریخ پیروزی حسین بن علی (ع) را به گواهی نشسته است، پیروزی که از بستر جهاد و متن خون شکوفا شد و آرمانهای والای او را با جریان تاریخ نسل به نسل بشری واگویی کرد.

عاشورا هلوه گاه
حماسه حسین (ع)
و ۷۲ کونر عاشق



حماسه‌ی عاشورا سرفصل عشق و شور و عرفان بزرگ مردان الهی و نشان آفرینش عزت و اقتدار و آرمان گرایی بزرگ زنانی است که حیات اسلام ناب محمدی (ص) و آزادی و آزادی را امداد جاودانه پایمردی و استقامت خود ساخته اند، نهضت حسینی و انقلاب فیاض و جوشان عاشورا یک بعثت بدون وحی و شکفتن گلبانگ توحید در چکاچک شمشیر بر بلندای سر نیزه هاست، کربلا عرصه انفجار نور و ظهور حماسه از یک سو و تبلور قساوت و حد اعلای فاجعه از طرف دیگر است و نینوا سرزمینی بی مانند برای نمایش تمامی عشق بر پرده هستی است، واضح است که دایره آفرینش را بی کربلا وجودی نیست منظمه معارف عارفان و سیر سالکان الی الله و جهاد مجاهدین فی الله و مجاهده عالمان فی سبیل الله را بی حسین (ع) و زینب در باغ خاطر نمی گذراند. به راستی اگر معمار ازل در خزانه خارج از وصف آفرینش، گوهری چون حسین (ع) و مرواریدی چون زینب (س) نداشت، کار کدامین نبی به کمال می رسید و راه کدامین رسول به نهایت پیوند می خورد؟ حسین و عاشورا و زینب ناموس دهر و باعث بقای هستی و تداوم راه پاکان و صالحان برای همیشه تاریخ بشر هستند، از پیامبران اولوالعزم تا مردمان عادی همه در جستجو و رهپوی مردان و زنان روزگار و سرزمینی هستند که پرچم هدایتشان در دستهای استوار زینب (س) و نهال آرزویشان در چشمه سار همیشه جوشان حسین (ع) استقرار یافته و نور خود را در چهره‌ی گلگون عاشورا به نظاره می نشینند



موعظ بی نظیر

بزرگترین بخش نهج البلاغه، بخش مواعظ است، تقریباً نیمی از نهج البلاغه را این بخش تشکیل می‌دهد و بیشترین شهرت نهج البلاغه مدیون موعظه‌ها، پندها، اندرزها و حکمتهای عملی آن است. بیش از هزار سال است که این مواعظ نقش موثر و خارق العاده خود را ایفا کرده و می‌کند هنوز در این کلمات جاندار، آن نفوذ و تاثیر هست که دل‌ها را به تپش اندازد و به احساسات رقت بشد و اشکها را جاری سازد و تابوئی از انسانیت باقی باشد این کلمات اثر خود را خواهد بخشید.

موعظه و حکمت

وعظ هم چنانکه در قرآن کریم آمده است یکی از طرق سه گانه دعوت (حکمت، موعظه، مجادله به نحو احسن) است.

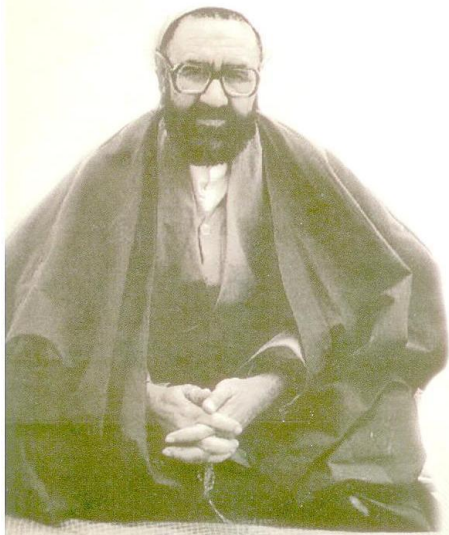
تفاوت موعظه و حکمت در این است که حکمت تعلیم است و موعظه تذکار حکمت برای آگاهی است و موعظه

برای بیداری. حکمت مبارزه با جهل است و موعظه مبارزه با غفلت، سر و کار حکمت با عقل و فکراست و سر و کار موعظه با دل و عاطفه، حکمت یاد می‌دهد، موعظه یادآوری می‌کند، حکمت چراغ است و موعظه بازکردن چشم.

موعظه و خطابه

موعظه با خطابه نیز متفاوت است، سروکار خطابه احساسات است و موعظه برای رام ساختن و تحت تسلط درآوردن خطابه آنجا به کار می‌رود که احساسات خمود و راکد است و موعظه آنجا ضرورت پیدا می‌کند که شهوات و احساسات خود سرانه عمل می‌کنند. خطابه احساسات غیرت می‌آورد و پشت سر خود

باشد اگر بخواهد خود را از گناهان مصون و محفوظ بدارد چاره‌ای ندارد جز اینکه خود را از موجبات گناه دور نگهدارد، و چون همواره موجبات گناه در محیط اجتماعی وجود دارد، ناچار است از محیط کنار بکشد و انزوا و گوشه‌گیری اختیار کند. اما اگر نیروی روحانی تقوا در روح فردی پیدا شد ضرورتی ندارد که محیط را رها کند، بدون رها کردن محیط خود را پاک و منزّه نگه می‌دارد. همانا تقوا در امروز دنیا برای انسان به منزله یک حصار و به منزله یک سپر است، و در فردای آخرت راه به سوی بهشت است.



حرکت و جنبش ایجاد می‌کند اما موعظه جوشش‌ها و هیجان‌های بیما را خاموش می‌نماید.

خطابه و موعظه هر دو ضروری و لازم است در نهج البلاغه از هر دو استفاده شده است، مساله عمده موقع‌شناسی است که هر کدام در جای خود و به موقع مورد استفاده واقع شود خطابه‌های مهیج امیر المومنین (ع) موقعی ایراد شد که احساسات باید برافروخته شود و طوفانی به وجود آید و بنیادی ظالمانه برکنده شود آن چنانکه در صفین در آغاز برخورد معاویه خطابه‌ای مهیج و آتشین ایراد کرد.

عناصر موعظه‌ای نهج البلاغه

این عناصر مختلف و متنوع است، تقوا، توکل، صبر، زهد، پرهیز از دنیا پرستی، احسان، محبت، دستگیری از مظلومان و حمایت ضعفا. تقوا

تقوا رایج‌ترین کلمات نهج البلاغه است، در کمتر کتابی مانند نهج البلاغه بر عنصر تقوا تکیه شده است، در نهج البلاغه به کمتر معنی و مفهومی به اندازه تقوا عنایت شده است تقوا چیست؟

مفهوم تقوا در نهج البلاغه مرادف با مفهوم پرهیز حتی به مفهوم منطقی آن نیست، تقوا در نهج البلاغه نیروئی است روحانی که بر اثر تمرینهای زیاد پدید می‌آید و پرهیزهای معقول و منطقی از یک طرف سبب و مقدمه پدید آمدن این حالت روحانی است. و از طرف دیگر، معلول و نتیجه آن است و از لوازم آن به شمار می‌رود. این حالت، روح را نیرومند و شاداب می‌کند و به آن مصونیت می‌دهد، انسانی که از این نیرو بی‌بهره

قَالَ | عَلَيْهِ السَّلَامُ | لَا غِنَى كَالْعَقْلِ وَلَا فَقْرَ كَالْجَهْلِ وَلَا مِيرَاثَ كَالْأَدَبِ وَلَا ظَهِيرَ كَالْمُشَاوَرَةِ.

بنم
الانذار

و درود خدا بر او ، فرمود: هیچ ثروتی چون عقل ، و هیچ فقری چون نادانی نیست. هیچ ارثی چون ادب (۱۳) ، و هیچ پشتیبانی چون مشورت نیست.

وَقَالَ | عَلَيْهِ السَّلَامُ | قُلُوبُ الرِّجَالِ وَحِشْيُهُ فَمَنْ تَأَلَّفَهَا أَقْبَلَتْ عَلَيْهِ.

و درود خدا بر او، فرمود: دل های مردم گریزان است، به کسی روی آورند که خوشرویی کند.

وَقَالَ | عَلَيْهِ السَّلَامُ | أَشْرَفُ الْغِنَى تَرْكُ الْمُنَى.

و درود خدا بر او ، فرمود: بهترین بی نیازی ، ترک آرزوهاست.

لباس سبز زینت مقام است

سفر نامه قسمت دهم

زیارت بارگاه دختران امام حسین (ع) و حضرت سکینه - مقام سرهای شهدای کربلا، قبر بلال حبشی، فضه کنیره حضرت زهرا(س) و بسیاری از صحابه رسول(ص)، دختران حضرت علی(ع) که با بقعه های سبز پوشیده شده بود در قبرستان باب الصغیر از جمله برنامه هایی بود که روز بعد انجام شد. قبر معاویه نیز در باب الصغیر است.

بعد از آن به مسجد اموی که یکی از معروفترین مساجد اسلامی و مکان های جذب توریستی دمشق رقتیم. مسجدی با قدمت یک تاریخ، جایی که زمانی معبد آتش پرستان بوده و هزاران سال پیش معبد خدایان «رامون» و «آمون» بوده است و بعد از تصرف یونانیان، به معبد یونانیان و قسمت کوچکی از آن به «کنیسه» تبدیل می شود که با آمدن مسیحیان، به «کلیسا» تبدیل می گردد و سرانجام در سال هفدهم هجری با فتح دمشق توسط مسلمانان این آتشکده و بتکده، مسجد شده و بنا به مصالح زمان همچنان نیمی از آن کلیسا باقی می ماند. با حاکمیت عبدالملک مروان در دمشق، نیم دیگر آن نیز مسجد می گردد. از نظر هنر اسلامی «مسجد اموی» شاهکاری عظیم است که در ساخت آن از مهندسان رومی بهره گرفته شده است.

در داخل مسجد آثار مذهبی بسیاری دیده می شود. مقام و مقبره حضرت

هود(ع) در شبستان جنوبی مسجد، مقام حضرت خضر(ع)، مکان نزول عیسی مسیح(ع)، مقام دفن سر حضرت یحیی(ع) در شبستان شرقی مسجد جامع اموی، محراب های چهارگانه، مصحف عثمانی که هر جمعه قرآن های آن را مردم تبرک می کنند، منبر و مسجد و محل غسل تعمید مسیحیان، از جمله مقدسات داخلی مسجد است.

در ضلع دیگر از حیاط مسجد مقام رأس الحسین، محراب و مقام حضرت زین العابدین(ع) نیز یادآور مسیر حرکت اسرای کربلا به این محل و خطبه معروف و مهم حضرت سجاد(ع) و زیارتگاه عشاق و دل سوختگان شیعه است که در پیمان با اهل بیت همنوایی و عزاداری می کنند. بعد از زیارت رأس الحسین به بارگاه نورانی دختر باوفایش حضرت رقیه(ع) رفته و فریضه نماز را به جا می آوریم.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأُبَشِّرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

<http://shahed.sbu.ac.ir>

آینه ایستادگی





عبدالصالح زر

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه شهید بهشتی
مشاور ورزشی ستاد شاهد و ایثارگر دانشگاه شهید بهشتی

پوکی استخوان یا بیماری خاموش، عبارت از حالتی است که در اثر تخریب بافت استخوانی، تراکم آن کاهش می یابد و سرانجام منجر به شکستگی استخوان می شود. پوکی استخوان بیماری بی سر و صدا نیز نامیده می شود. در مراحل اولیه بروز پوکی استخوان علائم آن به ندرت ظاهر می شود که علائم تشخیص را دشوار می سازد. پوکی استخوان در مراحل بعدی موجب بروز مشکلات زیر می شود: شکستگی خود به خود یا بر اثر کوچکترین ضربه بر استخوان ها به ویژه در نواحی ران و لگن، کمر و ستون مهره ها، کمر درد شدید در نقطه خاص که نشانه شکستگی است، قوز پشت که موجب انحنای پشت می شود و کوتاه شدن قد، حتی برخی پژوهشگران عقیده دارند افتادن دندانها در سنین بالا نیز ناشی از همین پوکی استخوان است. هنگامی که بیماری بسیار شدید باشد فشارهای خفیفی مانند خم شدن به جلو، بلند کردن جاروبرقی، عطسه یا سرفه کردن می تواند باعث شکستگی مهره شود. شکستگی های ناحیه لگن معمولاً در اثر افتادن و سقوط کردن فرد رخ می دهند و حتی می تواند خطر مرگ را در پی داشته باشد.

پوکی استخوان بیماری است که باعث نازک و شکننده شدن استخوانها می شود. کلمه «Osteoporosis» اصلاً به معنای «استخوان سوراخ شده» است.



پوکی استخوان به « درد خاموش » معروف است؛ چون قدرت و استحکام استخوانها را تدریجی و خیلی آرام، بدون هیچ نشانه ای، از بین می برد. همین امر باعث آسان ترک خوردن و دردهای شدید استخوانی می شود. هنگامیکه استخوانها توسط این بیماری ضعیف و نازک می شوند، حرکات بسیار ساده، مانند خم شدن برای برداشتن خریدهای روزانه و یا عطسه های محکم و حتی راه رفتن باعث روند ترک و شکستگی هرچه بیشتر می شود. مچهای دست، پا، ستون فقرات و لگن خاصره رایج ترین نقاط در بدن هستند که در معرض این بیماری قرار میگیرند. پوکی استخوان به عنوان یک بیماری در بین افراد مسن بسیار رایج است ولی تخریب تدریجی استخوانها هم میتواند از سنین جوانی و در اثر غفلت ما نیز آغاز شود. منتهی، هنگامی ما متوجه غفلتهای پیش پا افتاده خویش می شویم که بسیار دیر شده است.

پوکی استخوان وضعیتی است که در آن مقدار بافت استخوانی کم شده و استخوانها با کمترین نیرو و فشار دچار شکستگی می شوند. استخوان یک منبع کلسیم بشمار میرود وزمانی که به منظوررفع نیاز های بدن، کلسیم به مقدار زیاد از استخوان خارج میشود، حجم استخوان کاهش یافته ودر معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می گیرد، پوکی استخوان وضعیتی جدی در ارتباط پاکاهش توده استخوانی و قدرت آن است که اغلب منجر به شکستگی می شود. این شکستگی ها عموماً در

ارتباط مستقیم با فقدان عملکرد تخمدان دارد.

نوع دوم: عمدتاً در استخوان های متراکم (مثل استخوان ران) ایجاد می گردد و ناشی از تشدید فرایند فیزیولوژیک کهولت است. استئوپروز ثانویه استئوپروز ثانویه در نتیجه بیماری های مختلفی ایجاد میشود و نزدیک به ۲۰ درصد از علل شکستگی ها را تشکیل میدهد.

از علل مهم استئوپروز ثانویه

۱. بیماری های کلیوی مثل نارسایی مزمن کلیه
۲. بیماری های غواری مانند سندرم های سوء تغذیه
۳. بیماری های بدخیم
۴. بیماری های هورمونی مثل پرکاری تیروئید و...
۵. بیماری های التهابی مزمن مثل روماتیسم مفصلی
۶. بیماری های مادرزادی

تشخیص استئوپروز

از قدیمی ترین وسایلی که برای تشخیص استئوپروز به کار می رفت، رادیو گرافی ساده استخوان بوده که این وسیله برای تشخیص استئوپروز قبل از بروز شکستگی غیر حساس می باشد و دقت لازم را ندارد. زمانیکه کاهش تراکم توده استخوانی به بیش از ۲۵ تا ۴۰ درصد برسد، می تواند استئوپروز را تشخیص دهد. روش دیگر برای تشخیص، نمونه برداری مستقیم از استخوان است که چندان روش توصیه شده ای نیست.

روشهای امروزی شامل روشهای ایزوتوپیک، توموگرافی کامپیوتری کمی، اولتراسوند می باشد. محل مناسب برای اندازه گیری توده استخوان، استخوان ران و مهره ها در نظر گرفته می شود. در کشور ما آمار دقیقی از مبتلایان به این بیماری گزارش نشده است، اما گفته می شود بیش از ۶ میلیون ایرانی به این بیماری مبتلا هستند. میزان مبتلایان به

تنه مهره ها، بخش ابتدایی استخوان ران و بخش انتهایی زند زبرین صورت میگیرد. بیشترین تراکم در استخوانهای قشری در حدود سن ۴۰ سالگی و در استخوان تراپیکولار (لگن، ران، مهره ها) در اواسط ۲۰ سالگی است. پس از این سن تراکم استخوان در حدود ۱ درصد در سال کاهش می یابد. ۴۰ درصد از زنان پس از یائسگی حداقل یک شکستگی ناشی از پوکی استخوان را در طول زندگی خود متحمل می شوند.

پوکی استخوان سلامتی افراد را در سنین پیری تهدید می کند و در میان افراد لاغر بیشتر از افراد چاق شیوع دارد، ولی خوشبختانه هم قابل درمان و هم قابل پیشگیری است.

از هر دوزن یک نفر و از هر سه مرد یک نفر (در سنین بالای ۶۰ سال) شکستگی استخوان دارند که ناشی از پوکی استخوان آنها است. استئوپروز (پوکی استخوان) اگرچه بیماری فراگیری است، اما موزیانه و بی سرو صدا آغاز می شود در این بیماری چگالی (تراکم بافتی) استخوان کاهش یافته به کمتر از میزان لازم برای حمایت مکانیکی بدن، در کارهای روز مره می رسد و در نتیجه ترد و شکننده می شود. مهره ها، استخوانهای مچ دست، استخوان ران، استخوان بازو و درشت نی استعداد شکنندگی ویژه و بالایی را در این بیماری پیدا می کنند. از خصوصیات اصلی استئوپروز این است که افراد مبتلا به آن دچار عوارض نا توان کننده از جمله شکستگی های گوناگون استخوانی میشوند. پوکی استخوان خود مشتمل بر دو نوع اولیه و ثانویه می گردد.

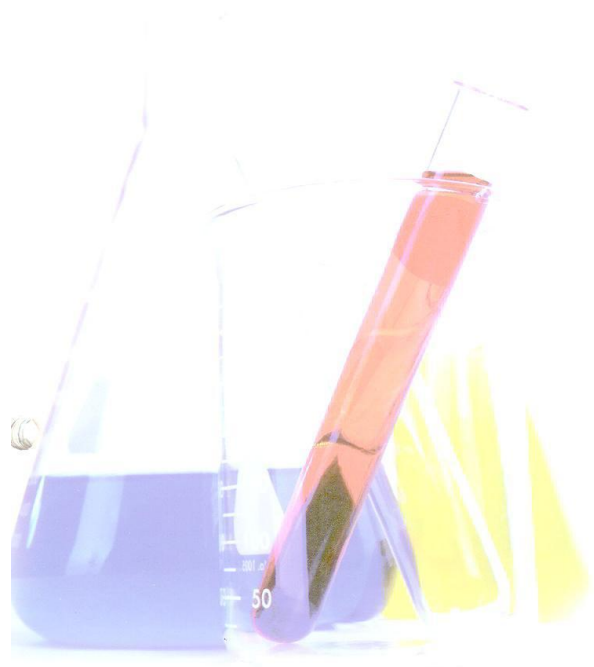
استئوپروز اولیه

«استئوپروز» یا پوکی استخوان از نوع اولیه که در خانم های یائسه بیشتر از مردان و در افراد مسن بیشتر از افراد میانسال و در سفید پوستان بیشتر از سیاه پوستان دیده می شود.

استئوپروز اولیه خود بر دو نوع است

نوع اول: عمدتاً در استخوان های اسفنجی (مثل ستون مهره ها) بوده و

استئوپروز در کشور آمریکا در حدود ۲۰ میلیون نفر برآورد شده است که سالیانه در حدود ۷ تا ۱۰ میلیارد دلار برای درمان بیماری در آن کشور هزینه می گردد. به علاوه گفته شده پس از گذشت ۶ ماه از وقوع شکستگی ها مفصل لگن تنها ۲۵ درصد از بیماران کاملاً بهبود می یابند و ۵۰ درصد آنها برای انجام فعالیت روزمره خود هنوز نیاز به کمک دیگران دارند و ۲۵ درصد باقیمانده نیاز به مراقبت های پزشکی ویژه در منزل دارند. اثر تحریک و فعالیت ورزشی در ایجاد فشار مناسب بر روی استخوان ها به منظور حفظ تراکم استخوان و تحریک در روند استخوان سازی شناخته و مورد تاکید قرار گرفته است.





صبا به تهنیت پیر می فروش آمد
 که موسم طرب و عیش و ناز و نوش آمد
 هوا مسیح نفس گشت و باد ناقه گشای
 درخت سبز شد و مرغ در خروش آمد
 تنور لاله چنان برفروخت باد بهار
 که غنچه غرق عرق گشت و گل به جوش آمد
 به گوش هوش نبوش از من و به عشرت کوش
 که این سخن سحر از هاتقم به گوش آمد
 ز فکر تفرقه باز آی تا شوی مجموع
 به شکر آنکه چو شد اهرمن، سروش آمد
 زمرغ صبح ندانم که سوسن آزاد
 چه گوش کرد که باده زبان خموش آمد
 چه جای صحبت نامحرم است مجلس انس
 سر پیاله بیوشان که خرقه پوش آمد
 ز خانقاه به میخانه می رود حافظ
 مگر زمستی زهد ریا به هوش آمد

۱۳۵۷
 ۱۲۰





زندگی نامه شهید مهندس صادق هلیسائی

صادق در سال ۱۳۴۱ در اهواز به دنیا آمد. به علت موقعیت شغلی پدرش به تهران آمدند، دوران ابتدایی راهنمایی را در تهران گذراندند در سال ۵۹ با دختر خاله اش ازدواج کرد و صاحب فرزند شد در سال ۶۱ زمانی که در اهواز در سپاه شاغل بود با داشتن سه فرزند پانزده روز از سپاه مرخصی گرفت تا برای کنکور آماده شود، آزمون داد و در رشته معماری دانشگاه شهید بهشتی قبول شد، سر کلاس هم شاگرد نمونه بود. بهترین نمره ها را می آورد، حتی کارهای تحقیقاتی بسیاری را به صادق محول می کردند از جمله طراحی و نقشه برداری مدرسه عالی شهید مطهری. زمانی که در دانشگاه بود خیلی دغدغه داشت که نماز خانه و مسجد دانشگاه را فعال کند، همزمان با تحصیل در دانشگاه در مدرسه هم تدریس می کرد بعضی اوقات با ماشین شخصی اش به مسافر کشی می پرداخت.

یک شب که نماز شب می خواند وقتی به سجده می رود حس می کند فردی نورانی سوار بر اسب در هاله ای از نور وارد خانه می شود همین که خواسته بود

این بار قرعه به نام شهیدان هلیسائی افتاد و توفیق یافتیم به اتفاق آقای مهندس طالبی و تنی چند از همکاران و دانشجویان در محضر خانواده این شهیدان باشیم.

اصلتا اهل خوزستان (اهواز) بودند، البته ۳۹ سال است که ساکن تهران هستند، مادر شهید زنی متدین و متین که صبر در چهره اش موج می زد ، خودش می گفت وقتی خبر شهادت پسرانم را آوردند گرچه درونم مثل دریای خروشان پرتلاطم بود اما این من بودم که همسرم را که بسیار بی تابی می کرد دلداری می دادم!

از فرزندانش گفت شش پسر و سه دختر و نتیجه این تربیت دو شهید و یک جانباز بوده است ، پدر شهید مدتی است که جوار حق شتافته است آن گونه که فرزندانش برایمان گفتند متوجه شدیم که از یکی مبارزان بسیار فعال قبل از انقلاب بوده است.

می کند و نیروها را هدایت می کند. همه باز می گردند ولی از صادق خبری نمی شود. پیکر رضا برگشت. دائما بچه های گردان می آمدند و سراغ صادق را می گرفتند تا این که در هفتم رضا خبر شهادت صادق را آوردند.

قرائن نشان می داد که صادق اول اسیر شده و سپس با تیر خلاص به شهادت رسیده است که این را از وضع صورتش فهمیدیم و البته وقتی پیکر را دیدیم از صورتش فقط اسکلت باقی مانده بود و گوشت و پوست نداشت.

قسمتی از وصیت نامه شهید صادق هلیسای

اینجانب صادق (گوروش) هلیسای وصیت می کنم پدر و مادرم و همسر و فرزندانم را به تقوای الهی و صبر و مقاومت در مقابل مصائب و مشکلات که این ها چیزی نیستند جز آزمایشات الهی



<http://shahed.sbu.ac.ir>

آیین شهادت

سر از سجده بردارد، آن آقا دستش را پشت سر او گذاشته بود و گفته بود که لازم نیست بلند شوی فقط تا می توانی سجده ات را طولانی کن! این کلام را تا سه بار تکرار کرده بود.

شهید رضا هلیسای

رضا در سال ۱۳۳۴ در اهواز متولد شد تحصیلات ابتدایی را تا مقطع سوم ابتدایی در اهواز گذراند سپس به علت انتقالی پدر به تهران آمد و دیپلمش را در رشته ریاضی گرفت و دو سال در رشته نقشه برداری در یک آموزشگاه آزاد شروع به تحصیل کرد و موفق اخذ مدرک فوق دیپلم شد.

در اواخر سال ۵۹ ازدواج کرد حاصل این ازدواج دو دختر و یک پسر است که البته فرزند سوم ایشان پس از شهادت رضا به دنیا آمد. در زمان جنگ در عملیات های مختلف شرکت داشت ولی از آنجا که رشته تخصصی ایشان فنی و نقشه برداری بود به عنوان نیروی ثابت و فعال در واحد مهندسی رزمی قرارگاه خاتم الانبیاء در مناطق مختلف عملیاتی در زمینه طراحی و ساخت پل های نظامی جاده های تدارکاتی طراحی خاکریزها و بیمارستان ها فعالیت داشت.

در سال ۶۵ علیرغم مخالفت قرارگاه خاتم در عملیات کربلای ۵ به عنوان نیروی رزمی و خط شکن وارد لشکر هفت ولیعصر عجل الله تعالی فرجه الشریف شد و بالاخره در همین عملیات به همراه برادرش به مقام رفیع شهادت نایل شد.

نحوه شهادت

در عملیات کربلای ۵ هر دو در یک گردان بودند، گردان کربلای تیپ یک، لشکر هفت ولیعصر عجل الله تعالی فرجه الشریف. رضا در مرحله دوم عملیات از ناحیه چشم ترکش می خورد و یک پایش هم در اثر برخورد ترکش دیگر به صورت نیمه قطع می شود، صادق می آید و او را عقب منتقل می کند ولی شهید می شود. یک تعداد از نیروها می مانند بین خط خودمان و عراق، و راه را گم می کنند. در منطقه کانال ماهی فرمانده گردان زخمی می شود و صادق فرماندهی گردان را قبول



● **ضمن تشکر از حضورتان در مجله لطفا خودتان را معرفی کنید:**

من بیتا سعیدی هستم فرزند آزاده ، دانشجوی کارشناسی ارشد حقوق عمومی دانشگاه شهید بهشتی هستم

● **عوامل دستیابی به موفقیت تان «رتبه ۱ کارشناسی ارشد» را چه ارزیابی می کنید؟**

اولا لطف خدا می دانم ثانيا فعالیت های فرهنگی و غیر آموزشی ام باعث ایجاد انگیزه برای ادامه تحصیل شد که خوب می دانید انگیزه از مهمترین ارکان موفقیت است.

● **در رابطه با فعالیت های غیر درسی تان توضیح دهید، اوقات بی کاری تان را چگونه می گذرانید؟**

اصولا اوقات بی کاری ندارم ، چون فرصت های غیر از اوقات مورد نیاز برای درس های دانشگاه صرف فعالیت های غیر درسی و دانشجویی می گردد. چون همان طور که می دانید انقلاب ما هنوز به ثمر نرسیده و ما مکلف هستیم که آن را در تمام حوزه ها به خصوص حوزه ی علم و فرهنگ که جایگاه اصلی آن در دانشگاه است را به نتیجه برسانیم و وظیفه ی ما به عنوان افرادی که خانواده هایشان سهم بیشتری در ایجاد و استمرار انقلاب داشته اند سنگین تر است.

این که این ها از خود و هویت شان فرار می کنند خیلی برایم آزار دهنده است، ما فرزندان شاهد و ایثارگر باید بدانیم که رسالت بزرگ پدرانمان را به دوش می کشیم و این که دیگران صرفاً به دلیل سهمیه تحصیلی به این قشر دید خوبی ندارند نباید باعث اشتباه بزرگ تر ما شود و منجر به این شود که هویت درخشان خودمان را انکار کنیم بلکه باید در عمل و گفتار با افتخار تمام از آن دفاع کنیم.

● امکانات و نحوه فعالیت ستاد شاهد را چگونه ارزیابی می کنید، اگر پیشنهادی دارید بفرمائید؟

به نظر بنده به فرمایشات بنیانگذار انقلاب اسلامی «امام خمینی» و رهبر عزیزمان در مورد فرزندان شاهد و ایثارگر باید به عنوان مهمترین منبع برای استخراج نوع فعالیت ها و رویکرد بنیاد شهید و امور ایثارگر به خصوص در واحد دانشجویی باشد. که البته وضع موجود با این بیانات فاصله دارد. مواردی چون تهذیب و تقوا و پاکدامنی و مبارزه با استکبار و استضعاف و ابلاغ خون شهیدان و پرچمدار وفاداری به ایثارگران و شهیدان و حفظ جمهوری اسلامی باید هدف فعالیت ها و برنامه های موجود باشد. پیشنهاد من این است که بحث مسائل فرهنگی با محوریت انقلاب اسلامی و شهید باید جدی گرفته شود و از هر جهت روی آن برنامه ریزی گردد. سیاست حاکم بر بنیاد شهید و ایثارگران بیشتر بر روی برنامه هایی با اهداف مادی و رفاهی که بعضاً هم مناسب محیط دانشگاهی و علمی نیست متمرکز شده که قابل انتقاد است.

● با تشکر فراوان از حضورتان در مجله و با آرزوی کامیابی در تمامی مراحل زندگی و توفیق خدمت به اسلام و جامعه اسلامی.

● عده ای از دانشجویان شاهد و ایثارگر ترجیح می دهند بین همکلاسی هایشان به این عنوان شناخته نشوند نظر شما چیست؟ چه تفاوتی بین دانشجویان شاهد و ایثارگر که می شناسید و بچه های عادی احساس می کنید، از چه لحاظ؟

من از این که با این دانشجویان ارتباط دارم و در جمع آن ها هستم خوشحالم چون این ها یادگاران خدایی ترین و شجاع ترین انسانهای عصر ما هستند، به نظر من تفاوتی که باعث می شود این دانشجویان در موضع ضعیف تری از سایرین قرار بگیرند عدم اعتماد به نفس اکثر آن هاست،



رویارویی با امتحانات

برای امتحان آماده شوید

در فرصتی مناسب قبل از امتحان مرور دروس را آغاز کنید. با آنکه قصدتان این نیست که مرور کردن درسها را خیلی سریع به اتمام برسانید، صبر کردن تا روزهای آخر برای مرور هم عامل مهمی در ایجاد تنش است. انجام دادن امور به مراتب آسان تر از فکر کردن درباره به انجام رساندن آنها است.

مقدار معینی از فشار مفید است و به عملکرد بهتر کمک می کند. ولی این بدان معنا نیست که برای تحت تاثیر قرار دادن افکار دیگران، خود را تحت فشار بسیار قرار دهیم. از سوی دیگر، باید ضمن حفظ تعادل در زندگی، چشم اندازی از امتحانات را هم پیش رو داشته باشیم، که این با مفهوم بی خیالی کاملاً متفاوت است.

فضایتان را سازمان دهید

بیشتر افرادی که برای امتحان آماده می شوند، می دانند که باید وقتشان را سازمان دهند (در این باره به قسمت بعدی بنگرید) اما افراد کمتری می دانند که سازمان دادن فضا نیز در آماده شدن برای امتحان کمک کننده است.

درباره جایی که قصد دارید در آن مطالعه کنید، بیندیشید. ببینید آیا امکان دارد، فضای مطالعه تان را از فضای استراحت و آرامش، حتی در یک اتاق کوچک، جدا کنید. محلی برای مطالعه درست کنید؛ جایی که کتاب ها، جزوه ها و کاغذ و قلم تان آنجا باشد.

تمام وسایل مزاحم از جمله، عکس ها، تلویزیون و مانند آن را از محل مطالعه دور کنید و آنها را در محل استراحتتان قرار دهید. هم چنین، وسایل مطالعه را از فضای استراحت دور کنید، طوری که وقتی در حال استراحت یا خواب هستید، فضای مطالعه به شما تحمیل نشود.

عادت کنید در فضای مطالعه، کار کنید و این فضا را با پایان گرفتن مطالعه ترک کنید. جدایی فیزیکی از این نوع، در ذهن شما نیز این جدایی را به وجود می آورد.

وقتتان را سازمان دهید

افراد به برنامه مطالعه و مرور امتحانات آخر ترم، واکنش متفاوتی نشان می دهند. اغلب افراد در برنامه ریزی خود برای مرور درس ها دچار اشتباه می شوند که علت آن معمولاً برنامه ریزی بسیار محدود و فشرده و نبود انعطاف پذیری کافی است. لازم است در طرح ها مقداری فضای خالی برای شرایط غیر منتظره در نظر گرفته شود.

به خاطر داشته باشید که برنامه باید انعطاف داشته باشد. یک جدول هفتگی برای خودتان تهیه کنید. نخست همه کارهایی را که باید انجام دهید، در آن وارد کنید؛ از جمله غذا خوردن، خوابیدن، کلاس ها، خرید کردن، نظافت کردن و غیره. سپس وقتی را برای مطالعه و زمانی را برای استراحت و تفریح خود اختصاص دهید.

درباره میزان زمانی که قصد دارید به مرور درس ها اختصاص دهید، واقع بین باشید.

را باید انجام دهید

از سوالات زیر برای تعیین اولویت ها استفاده کنید

کدام درس مهم ترین درس است؟

از کدام موضوعات می توانم به دلیل آسان بودن یا تسلط کافی داشتن بر آنها، صرفنظر کنم؟

کدام یک از درسها ضروری و مهم اند؟

برای کدام موضوع در حال حاضر بیشترین اطلاعات، منبع و مطلب را دارم؟

اهداف مشخصی را برای هر نوبت مطالعه تعیین کنید:

فهرستی از اهدافتان تهیه کنید؛ این اهداف باید واقع بینانه باشند و با رسیدن به هر یک از اهداف در فهرست در کنار آن علامت بزنید؛ با این کار می توانید کارهای انجام شده را ببینید. برای موضوعات سخت تر وقت بیشتری اختصاص دهید. بررسی کنید که چه چیز را متوجه نمی شوید.

مطالعه مشارکتی به برخی افراد کمک می کند.

شاید این کار با ترتیب دادن جلسات چند نفره جهت بحث درباره عناوین خاص مفید باشد. با استفاده از این روش می توانید، حافظه یکدیگر را امتحان کنید یا درباره چیزهایی که نمی فهمید با هم صحبت کنید.

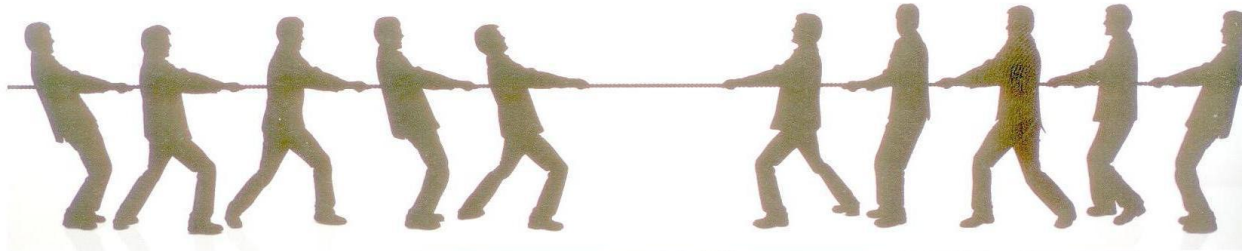
برای مثال، اگر هفته را به ۲۱ واحد زمانی تقسیم کنید (روزی سه بخش، صبح، بعد از ظهر و شب) برنامه ریزی شما باید به گونه ای باشد که در هفته بیش از ۱۵ بخش را به کار کردن اختصاص ندهید؛ زیرا ثابت شده است که کارایی افراد به این ترتیب به تدریج کاهش می یابد. بنابراین باید ۶ بخش را به انجام دادن فعالیت های دیگر اختصاص دهید (برای مثال، دو روز کامل یا یک روز کامل به اضافه سه شب).

زمانی را در هفته، به تن آرامی، تمدید قوا، روابط اجتماعی و استراحت اختصاص دهید. این کار تنش شما را کاهش می دهد و کمک می کند تا به جدول زمان بندی خود پایبندتر باشید. این کار اتلاف وقت نیست؛ با این روش کارایی شما بیشتر می شود.

تعیین کنید که در دوره های مرور و مطالعه از وقتتان چگونه استفاده خواهید کرد. ممکن است از همه عناوینی که نیاز به خواندن و مرور دارند، فهرستی تهیه کنید و درباره ترتیب یادگیری یا میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید.

اگر تکالیف دیگری برای انجام دادن دارید (از جمله، خواندن، یادداشت برداشتن) لازم است درباره میزان صرف وقت برای هر یک از آنها تصمیم گیری کنید.

درباره توانایی انجام تکالیف و پایبند بودن به ضرب الاجل ها، واقع بین باشید. اگر در زمانی که در اختیار دارید فعالیت های متعددی



<http://shahed.sbu.ac.ir>

آینده روشن



خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی

خانواده یکی از نظام های جامعه بشری است که مناسب ترین بستر را برای تامین نیازهای مادی و معنوی بشر همچنین امنیت و آرامش روانی اعضاء و پرورش نسل جدید فراهم می کند.

اختلاف های خانوادگی، طلاق، فرزندان بی سرپرست، بزهکاری نوجوانان و جوانان نشان دهنده مشکلات اساسی در خانواده های ماست. سنت ها، اخلاقیات و روش هایی که به تقویت خانواده می انجامند بعضا متزلزل شده اند و دوری از هویت ملی و دینی و پذیرش هویت های دنیا گرایانه و دوری از اخلاقیات انسانی بسیاری از مردم ما را تهدید می کند.

همه این مشکلات نشان می دهد که خانواده ها نیازمند توصیه های تربیتی و روانشناختی بسیاری برای رویارویی با پیچیدگی های زندگی کنونی هستند.

زمان مناسب ازدواج

در کلمات اولیای دین به برخی پیامدهای نامطلوب در تأخیر ازدواج اشاره شده است. برای نمونه تأخیر ازدواج به ویژه در دختران به نچیدن میوه رسیده از درخت تشبیه شده که آفتاب و وزش باد آن را فاسد می کند. نظر سنجی در ایران نشان می دهد که بیش از ۹۰ درصد افراد سن ۲۰ تا ۲۵ سالگی را زمان مناسب ازدواج برای دختران می دانند و کم تر از ۵ درصد ۲۶ سالگی و بالاتر را مناسب ازدواج دانسته اند، درصد کمی از افراد نیز بالاتر از ۳۰ سال را مناسب می دانند، برای ازدواج پسران نیز ۲۱ تا ۲۵ سالگی بیشتر مورد اتفاق

افراد است. البته جوانان، سنین بالای ۲۵ سال را مناسب می دانند که این امر منوط به بالا رفتن سطح درآمد می شود. از دیدگاه روانشناسی زمان ایده آل ازدواج زمانی است که فرد به بلوغ جسمانی، اجتماعی، روانی و شناختی رسیده باشد.

شرایط گزینش همسر از دیدگاه اسلام در بررسی ملاک های گزینش همسر با پنج گونه ملاک کلی روبه رو هستیم.

۱- جسمانی ۲- روانشناختی ۳- اقتصادی

۴- اجتماعی ۵- خانوادگی

در زمینه ملاک های جسمانی سلامت ظاهری و جسمانی فرد اولین ملاکی است که مورد توجه قرار می گیرد. سن همسران و تفاوت سن آن ها ملاک دیگری است که برخی تحقیقات جامعه شناسی خانواده را به خود اختصاص داده است. توانایی باروری نیز ملاک جسمانی دیگری است که مورد توجه است.

دومین دسته ملاک ها به صفات روانشناختی افراد مربوط می شود، هوشمندی و همگونی زن و شوهر در آن به عنوان یک شرط زمینه ساز زندگی رضایت بخش زنشویی مورد تأکید قرار گرفته است تحقیقات در مورد رابطه هوشمندی همسران و سعادت خانوادگی نشان می دهد که اگر زن یا مرد شریک زندگی خود را کم هوش تر از خود بداند میزان

صفات دینی که در اعتقادات به اموری مانند ایمان به خداوند و زندگی پس از مرگ، دین داری، تکیه و توکل بر خداوند در مشکلات زندگی باز می گردد، توصیه همسر به صبر، تقوا، دوری از گناهان، رعایت عفاف و پوشش شرعی، دوست داشتن اولیای دین و پیروی از آن ها برخی نموده‌های عاطفی و رفتاری دینداری است.

در تعالیم اسلامی در گزینش همسر بر اصل کفو بودن به معنای همتایی و همانندی تاکید دارد به عبارت دیگر بهتر است زن و مرد در ویژگی های مناسب برای ازدواج مشابه و تقریباً همتا باشند.

بر اساس تعالیم اسلام، ایمان و باورهای صحیح در حد مناسب مهم ترین ویژگی لازم برای انتخاب همسر محسوب می شود، دومین ویژگی لازم برای انتخاب همسر مناسب حسن خلق است، سومین ویژگی برخورداری از تقوا است. سلامت جسمانی و روانی نیز جزء شرایط لازم یک همسر مناسب به شمار می رود.

رضایت زناشویی در این خانواده ها کم تر خواهد بود، تحصیلات نیز در عصر حاضر به عنوان ملاکی برای گزینش همسر پذیرفته شده است. تشابه در نگرش ها ملاک روانشناختی دیگری است که در اولین ملاقات بین دو نفر عامل مهمی برای جذب افراد به یکدیگر است، برخی ملاک ها به بعد عواطف و شخصیت افراد باز می گردد برای نمونه اقتدار در مرد و در مقابل همراهی و پذیرش در زن به نوع عواطف آن ها باز می گردد.

ملاک های رفتاری و اخلاقی نیز در گزینش همسر موثر است. داشتن صفات اخلاقی مناسب گاه به حدی مورد تاکید قرار می گیرد که یکی از شرایط لازم به شمار می آید. نظر سنجی ها در ایران نشان می دهد صفاتی مانند اخلاق و رفتار خوب، نجابت، صداقت و گذشت از نظر بیش از نیمی از افراد مهم ترین ویژگی مرد یا زن خوب برای ازدواج به حساب می آید.

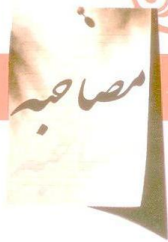
سومین دسته از ملاک ها به جنبه اقتصادی مربوط می شود توانایی اداره خانواده، نوع شغل، ثروت، توانایی کسب درآمد در مرد و اشتغال و توانایی کافی برای انجام کارها و اداره خانه در زن ویژگی هایی است که برای فرد در آستانه ازدواج در نظر گرفته می شود.

چهارمین دسته از ملاک ها به مسایل اجتماعی باز می گردد نوع فرهنگ، طبقه اجتماعی، موقعیت، ملیت، دین و مذهب به جنبه های اجتماعی هویت هر فرد مربوط می شود. در همه دنیا اعتقادات دینی از مهم ترین عوامل موثر در گزینش همسر است.



<http://ehad.sbu.ac.ir>

دکتر متکان



استاد مشاور



● با عرض سلام و تشکر از فرصتی که در اختیار ما قرار دادید، لطفاً

خودتان را برای خوانندگان نشریه آئینه ایثار معرفی بفرمائید:

بسم الله الرحمن الرحيم، توفیقی است برای بنده که در مجله مربوط به دانشجویان شاهد و ایثارگر حضور داشته باشم. متکان هشتم از سال ۷۹ وارد دانشگاه شهید بهشتی شدم. علاقه ام به آرمان های امام و انقلاب و شهدا باعث شد از همان سال اول ورود به عنوان استاد مشاور ستاد شاهد فعالیت کنم. همچنین از همان سال ورود، قائم مقام معاونت دانشجویی بودم و سال ۸۵ معاون دانشجویی دانشگاه شدم. و الان هم رئیس کل بورس تحصیلی دانشجویان خارج از کشور هستم و از دغدغه های اصلی ام تسهیل بورسیه ی دانشجویان ایثارگر مستعد است.

● خواهش می کنیم رشته تحصیلی خودتان را بفرمائید و با توجه به

اینکه رشته ی جدیدی ست توضیحی درباره آن برای مخاطبین

مجله بفرمائید:

دکترای سنجش از دور از دانشگاه برینستون پنج استار انگلیس دارم. این رشته مربوط است به سنجش منابع طبیعی با کمک ماهواره که در مخابرات و سنجش منابع زمینی، مسائل نظامی و هواشناسی و... کاربرد دارد. کاربرد ماهواره جدید است؛ با توجه به پیشرفت علوم روش های سنتی جواب نمی دهد. به طور مثال برای ارزیابی توسعه جنگلها از سال ۷۵ تا ۸۵ مقایسه دو عکس ماهواره همه چیز را نشان می دهد در صورتی که روش های سنتی مثل google earth که بسیار متداول بود کاربرد های ابتدایی دارند.

<http://ehaned.sbu.ac.ir>



● **ضمن تشکر فراوان از شرکت در این مصاحبه در پایان اگر توصیه ای برای دانشجویان ایتارگر دارید بفرمائید:**

من در جایگاهی نیستم که به ایشان توصیه کنم چرا که بهترین خط مشی و راهنما را خودشان دارند. وصیت نامه پدرانشان و راهی که آن ها رفته اند مسیر را برایشان مشخص می کند، اما به عنوان تذکر این که در دانشگاه خوب درس بخوانند و به آرمان های امام و پدرانشان توجه ویژه داشته باشند.

مصاحبه گر: فاطمه فولادی

● **شما برای ما به عنوان استاد و مدیر موفق شناخته شده اید، رمز موفقیت تان را در چه می دانید؟**

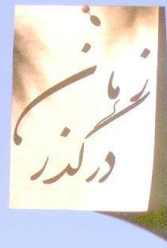
البته این لطف شماسست و دوستانی که می فرمایند، در واقع این مسئولیت و وظیفه ما در مقابل انقلاب و اهداف والای آن است. از ابتدا علاقه من به امام(ره) و انقلاب باعث شد تا تمام توان خود را در جهت خدمت به آن به کار گیرم که انگیزه بسیار قوی ست. که البته تلاش شبانه روزی و پی گیری و خستگی ناپذیری می طلبد.

● **تخصیص سهمیه به دانشجویان ایتارگر همیشه بحث های زیادی به دنبال داشته نظر شما چیست؟**

من از ابتدا با این مساله به طور کامل موافق بوده ام و از آن پشتیبانی کرده ام. ببینید اگر فرزند من خوب درس بخواند و به جایگاه بالایی برسد شرایطش کاملاً مهیا بوده پدر داشته و در رفاه بوده، اما کسی که پدرش شهید شده و یا سالها اسیر بوده یا متحمل ناراحتی های بعد از جنگ شده شرایطش به هیچ عنوان با بقیه مساوی نیست و بالطبع کمبودهای رفاهی و عاطفی بر مسائل تحصیلی اش تاثیر مستقیم می گذارد و نمی دانم چرا همیشه از امتیازی که به این عزیزان داده شده صحبت می شود چرا از دین و وظیفه ای که ما نسبت به آن ها داریم صحبت نمی کنیم، البته باید امتیاز دادن ها استاندارد باشد و برای جبران کاستی های احتمالی روش های فوق برنامه تاکید شود.

● **استاد، دانشجویان شاهد و ایتارگر را چگونه ارزیابی می کنید؟**

درست است که این عزیزان با شرایط راحت تری وارد دانشگاه می شوند اما بسیاری شان خیلی مستعدند و در دانشگاه خوب رشد می کنند و خودشان را نشان می دهند. البته از حق نگذریم دانشجوی ضعیف هم داریم که البته دانشجویان معمولی هم خیلی ها پس از ورود به دانشگاه سست می شوند و خوب ادامه نمی دهند. در کل تفاوت چندانی نمی بینم، همه جور دانشجویی در این قشر می بینم.



امام خمینی (ره): این اعجاز بزرگ و این پیروزی بی نظیر و این جمهوری اسلامی محتاج به حفظ و نگهداری است

بسم الله الرحمن الرحيم . والفجر . وليال عشر . والشفع و التتر .

در آخرین فصل سال یعنی زمستان هستیم. ماه سرما و برف و باران رحمت الهی. دی و بهمن و اسفند ماه های این فصل می باشند که ممکن است روزها و ماه های آن برای شما عزیزان خاطراتی را داشته باشد.

در یک نگاه تقویم این فصل را که بنگریم ایام و روزهایی همچون ؛ روز مباهله (سال ۱۰ ه ق)، میلاد حضرت مسیح (ع)، آغاز سال های نو هجری قمری (۱۴۳۰) و ۲۰۰۹ میلادی ، ایام حماسه سازی حضرت ابا عبدا... الحسین (ع)، رحلت جانگداز پیامبر اعظم (ص)، شهادت امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا (ع) در ماه های محرم و صفر، ولادت خجسته نبی اکرم (ص) و رئیس مذهب تشیع امام جعفر صادق (ع) و مناسبت های مذهبی و تاریخی دیگر را مشاهده می کنیم.

اما ماه بهمن از فصل زمستان برای ملت شجاع و قهرمان ایران یک ماه سرنوشت ساز و تاریخ ساز است. ماهی که سال ها مبارزه و مقاومت مردم غیور این سرزمین به ثمر نشست و انقلاب شکوهمند اسلامی ایران در اوج این مبارزات به پیروزی رسید. در ۲۲ دی ماه ۵۷ درست یک ماه قبل از پیروزی نهایی این انقلاب به فرمان امام خمینی (ره) شورای انقلاب تشکیل شد و پس از ۴ روز شاه خائن از کشور گریخت. پس از فرار شاه معدوم (۲۶ دی سال ۵۷) و ورود روحانی و امید بخش رهبر کبیر انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) به میهن اسلامی (۱۲ بهمن سال ۵۷) این مبارزه و قیام عمومی وارد مرحله جدیدی از خود شد.

۱۲ بهمن آغاز دهه مبارک فجر انقلاب اسلامی است که امسال سی امین سال افتخار آمیز آن را جشن می گیریم .

سی سال حماسه حضور و پیشرفت همراه با استقلال و آزادی است.

این انقلاب که بی نام امام (ره) در هیچ جای این دنیا شناخته شده نیست با هزینه بسیار سنگین به بهای خون هزاران شهید و هزاران جانباز و زندانی به بار نشسته است. آری خون شهیدان و فداکاری ایثارگران با الطاف روشن الهی موجب انفجار نور شد، نوری که ظلمت ها و خفقان و وابستگی را از بین برد و استقلال و آزادی همراه با معنویت به ارمغان آورد.

پس از پیروزی انقلاب دشمنان داخلی و خارجی فوراً دست به کار شده و انواع توطئه های سیاسی، نظامی و حتی اجتماعی اقتصادی را به فرمان اربابان خود طراحی و یکی پس از دیگری به اجرا درآوردند. اما این خیل عظیم و هوشیارانه مردم ایران به رهبری پیامبرگونه حضرت امام (ره) همه توطئه ها را یکی پس از دیگری خنثی نمود. از نمونه های بارز این توطئه ها طراحی چندین کودتای نظامی و نهایتاً تحمیل جنگ توسط مزدور آمریکا و دشمن اسلام صدام معدوم بود که به حول و قوه الهی و مقاومت و فداکاری مردم، این توطئه نیز با پیروزی کشور عزیز ما نتیجه ای جز ذلت برای دشمنان و بعثیون نداشت.

اینک نسل اول، دوم و سوم باید این هیه و امنت الهی را هم چون جان و وجود خود حفظ و پاسداری کنند. بی شک عزت و سربلندی و هر نوع پیشرفتی در گرو حفظ این انقلاب و پیروی و تبعیت از رهبر معظم انقلاب اسلامی است . این رمز را ملت فهیم ایران به خوبی می دانند و در عمل به آن خالصانه ایستاده اند.

پیشاپیش حلول سال نو (۱۳۸۸) را به همه ملت ایران به ویژه جامعه دانشگاهی و بالخصوص خانواده محترم شهدا و ایثارگران انقلاب اسلامی تبریک عرض نموده و سلامتی و توفیق الهی را خواستاریم.

« و ما النصر الا من عند الله العزيز »



<http://etahad.sbu.ac.ir>

آینده روشن

متی ترانا و نراکی

یا ایا صالح المهدی ع

When you will take a Look at us and we can see you



