



تاریخ	۲۳
شهریور	
۱۳۹۶	
پنج‌شنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

بدهکار شناگری است که پوتین در پا دارد

نگرویی

صفحه	۵
شماره	
۲۰۵۴	
سال	
بیست و سوم	

گوناگون



قسمت سوم

تعقل، تفکر و تذکر در بیان قرآن کریم

شکرالله جهان مهین، مدیرگروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم



عقل ملاک مسئولیت و میزان ثواب و عقاب

عن ابی جعفر علیه السلام: اِنَّمَا يُدَاقُ اللهُ الْعِبَادَةَ فِي الْحِسَابِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَيَّ قَدْرَ مَا آتَاهُمْ مِنَ الْعُقُولِ فِي الدُّنْيَا
امام باقر(علیه السلام) فرمود: خداوند به وقت حساب در روز قیامت بندگان را به اندازهٔ عقلی که در دنیا به آنان عنایت کرده است مورد بازخواست و خردگیری قرار می‌دهد.

اسحاق بن عمار گوید: به امام صادق (علیه السلام) عرض کردم قربانت کردم من همسایه‌ای دارم که بسیار نماز می‌خواند و بسیار صدقه می‌دهد و بسیار هم به حج می‌رود و آدم بدی هم نیست. حضرت فرمود: ای اسحاق عقل و خردش چگونه است. گفت: قربانت عقل و خردچندانی ندارد. فرمود: این کارها مقام او را بالا نمی‌برد.

امام باقر (علیه السلام) فرمود: چون خداوند عقل را آفرید به او فرمود پیش بیا، پیش آمد بعد فرمود عقب برو، عقب رفت آنگاه خداوند فرمود به عزت و جلال خودم سوگند که هر خلقی را بهتر از تو نیافریدم، فقط تورا فرمان دهم و تنها تورا نهی کنم (به اعتبار تو) و تورا ملاک ثواب و کیفر قرار خواهم داد.

عقل و روابط اجتماعی

انسان موجودی مدنی الطبع و اجتماعی است که پرورش اکثر استعدادهای درونیش رهین زندگی جمعی و بعد اجتماعی اوست. یعنی تکلم و سخن گفتن، طرز برخورد و معاشرت با افراد خانواده و اجتماع و دوستان

و دشمنان و نیز هم‌زیستی با گروه‌ها و احزاب و ملل و اقوام دیگر و هم چنین نحوهٔ تعاون و تفاهم و همکاری و همگامی و هم‌فکری با دیگران و باز چگونگی بروز احساسات و عواطف و موافقت‌ها و مخالفت‌ها و... همگی منبعث و وابسته به جنبهٔ زندگی گروهی انسان است که باید با استفادهٔ نیکو از امکانات بیرونی و برنامه‌های تربیتی حساب شده به پرورش آن‌ها اقدام گردد و باز باید اضافه نمود که بعد اجتماعی سهم به سزایی در تقویت قدرت تفکر و استدلال و دانش‌افزایی و کسب تجربه‌ها و مهارت‌ها خواهد داشت.

اما آنچه قابل انکار برای هیچ پژوهشگری نیست این است که بعد عقلانی انسان در کنترل و رشد واقعی و شکوفاسازی جنبهٔ اجتماعی بشر مهم‌ترین نقش را برعهده دارد لذا بر برنامه‌ریزان و معلمان و مربیان آگاه و دلسوز لازم است تا برنامه تنظیمی و روش‌های تربیتی و عملی را با جنبهٔ عقلانی سازش دهند و هم آهنگ سازند و به منظور بازایی بهتر از ثمرهٔ تلاش‌ها و کوشش‌ها و نیز موفقیت بیشتر، رهنمودهای گرانقدر پیشوایان مذهب را سرلوحه کار خویش قرار دهند. که نمونه‌ای از کلام و ارشادات پرمایه آنان عبارتند از:

قال رسول الله صلی الله علیه و آله: رَأْسُ الْعَقْلِ بَعْدَ الذِّينِ التَّوَدُّ إِلَى النَّاسِ وَ اضْطِنَاعُ الْخَيْرِ إِلَى كُلِّ بَرٍّ وَ فَاجِرٍ
پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) فرمود: پس از ایمان به خدا سرآمد تمام اعمال عاقلانه بشر دوستی و نیکی به همهٔ مردم است خواه خوب و درستکار باشند و یا فاسق و گناهکار.

عن النبی صلی الله علیه و آله: رَأْسُ الْعَقْلِ بَعْدَ الْإِيمَانِ بِاللَّهِ مُدَارَاةُ النَّاسِ فِي غَيْرِ تَرْكِ حَقِّ
نبی مکرم اسلام (صلی الله علیه وآله) فرمود: بعد از ایمان به خداوند سرآمد همهٔ کارهای عاقلانه مدارا نمودن با مردم است بدون آنکه حقی ترک و ایماطال شود.

قال علی علیه السلام: التَّوَدُّ إِلَى النَّاسِ رَأْسُ الْعَقْلِ
حضرت علی (علیه السلام) فرمود: ریشهٔ خردمندی اظهار دوستی و محبت نسبت به مردم است.
و عنه علیه السلام: الْعَقْلُ حَيْثُ كَانَ الْإِفْ وَ مَا لَوْفُ
از علی (علیه السلام) روایت شده است: هر کجا عقل باشد مایهٔ الفت و همبستگی همهٔ جانیه است.

عن علی علیه السلام: ثَمَرَةُ الْعَقْلِ مُدَارَاةُ النَّاسِ
حضرت علی(علیه السلام) فرمود: میوه و نتیجهٔ داشتن عقل برخورد مدارا با مردم است.

عقل عامل تبدیل غرائز و عواطف
یکی از ابعاد شخصیت انسان که هر کس وظیفه دارد که به رشد صحیح آن بپردازد بعد عاطفی است، یعنی هر انسانی به طور فطری و طبیعی از غرائزی چون حب ذات، ریاست طلبی، مال و مقام دوستی، شهوت و غضب... و عواطفی هم چون نوع‌دوستی، محبت به دیگران، علاقه به زن و فرزند، ترحم به ضعیفان و زبردستان و ... برخوردار است که همگی آن‌ها فی حد ذاته و به نوبه خود نیکو و مفید و حتی لازمه زندگی انسانی است، لذا باید به نحو شایسته پرورش یابند و ارضاء شوند اما مسئلهٔ مهم و وظیفه و مسئولیت سنگینی که هر انسانی بر عهده دارد آن است که جا و مکان به کار بردن غرائز و عواطف و نحوه به کار بستن و نیز میزان ظهور و بروز آن‌ها را به خوبی بشناسد تا آن‌ها از راه تعادل خارج نشوند و خدای ناکرده بر اثر افراط و تفریط انسان را به زبونی و خواری و هلاکت و نیستی نکشاند و در این وادی یکی از عامل‌های بسیار مؤثر که می‌تواند بشر را یاری و او را از خطرات نجات بخشد عقل اوست.

قال علی علیه السلام: الْعَقْلُ الْكَامِلُ قَاهِرُ اللَّطِيعِ الشَّوْءِ
حضرت علی (علیه السلام) فرمود: عقلی که به مرحله کمال رسیده است می‌تواند طبیعت بد و غرائز تند رو را سرکوب کند.
عَنْ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْعَاقِلُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ وَ إِذَا رَغَبَ وَ إِذَا رَهَبَ
حضرت علی (علیه السلام) فرمود: عاقل کسی است که در هنگام خشم و نیز در وقت تمایل و علاقتمندی به چیزی و هم‌چنین به وقت ترس از چیزی بر نفس خود مالک و غالب باشد.

عَنْ عَلِيٍّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مِنْ عِلَالِمَاتِ الْعَقْلِ الْعَمَلُ بِسُنَّةِ الْأَدَلِّ
حضرت علی(علیه السلام) فرمود: از نشانه‌های عقل به کار بستن روش عادلانه (در کارها) است.
قَالَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: الْتَّقْوُسُ طَلِيقٌ لِكِنَّ أَيْدِي الْعُقُولِ تُمَسِّكُ أَعْتَبَتَهَا عَنِ الْتُّخُوسِ
امام علی (علیه السلام) فرمود: نفس سرکش آدمی رها و خود سر است ولی دست نیرومند عقل به شدت زمامش را می‌کشد و از اعمالی که مایه نجوست و بدبختی است بازش می‌دارد.

عقل سنگ زیر بنای علم و تجربه و نوآوری

اعتقاد ما بر آن است که نه تنها اندیشمندان بلکه حتی عموم انسان‌های معمولی و متعارف به خوبی واقف‌اند که بخشی از معلومات و آگاهی‌های خود را از راه آموختن و بخشی از معرفت‌های خویش را از طریق تجربه

ماست سنتی بهتر است یا صنعتی؟



کمک می‌کند که باکتری‌های مفید دوباره به روده بازگردند و عوارض آنتی بیوتیک از بین بروند.

بدون لاکتوز

لاکتوز نام قند شیر است؛ قندی که البته باعث مشکلات گوارشی خیلی از افراد بعد از خوردن شیر می‌شود و نفخ و اسهال و دل پیچه ایجاد می‌کند. لبنیات کم لاکتوز یا بدون لاکتوز، نوعی از لبنیات است که برای این افراد تهیه می‌شود. این لبنیات در واقع با فرآوری شیرهای معمولی ایجاد می‌شوند و خواص آن‌ها فرقی با خواص لبنیات بکر ندارد. چرا بعضی‌ها به لاکتوز حساسیت دارند؟ معمولاً پای وراثت در میان است و گاهی هم مصرف برخی داروها یا جراحی، عفونت‌های گوارشی، بالارفتن سن یا بارداری باعث ایجاد حساسیت به لاکتوز می‌شود. به طور طبیعی آنزیم مورد نیاز برای هضم لاکتوز از ابتدای تولد تا پیش از ۵ سالگی در سیستم گوارشی تولید می‌شود؛ اما برخی افراد پس از این دوره استعداد تولید آن را از دست می‌دهند. چرا لبنیات کم لاکتوز در مقایسه با شیرهای معمولی شیرین‌ترند؟ تا وقتی شیر حاوی قند لاکتوز است شیرینی قابل تشخیص ندارد؛ اما وقتی این قند را به وسیله آنزیم تجزیه کننده‌اش می‌شکنند، لاکتوز به واحدهای گلوکز تبدیل و مزه شیرین آن نمایان می‌شود.

پروبیوتیک

پروبیوتیک‌ها، میکروارگانسیم‌های زنده‌ای هستند که اگر به اندازه کافی به خوراکی‌ها اضافه شوند، می‌توانند آثار مثبتی روی سلامت ما داشته باشند. مهم‌ترین خاصیت این نوع محصولات، کاهش عوارض عدم تحمل لاکتوز است. یعنی افرادی که نسبت به لاکتوز موجود در شیر حساسیت دارند و با خوردن شیر نفخ می‌کنند و کسانی که به سستی می‌توانند لبنیات را هضم کنند یا خیلی زود به مشکلات گوارشی مثل یبوست دچار می‌شوند، با خوردن محصولات پروبیوتیک می‌توانند وضعیت گوارشی‌شان را بهتر کنند. اما محصولات پروبیوتیک خواص دیگری هم دارند. آن‌ها با سرطان مبارزه و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند، ضدعفونی کننده دستگاه گوارشی هستند و با جلوگیری از رشد باکتری‌های عفونت زا در بدن، به سلامتی شما کمک کرده و باکتری‌های مضر را در بدن سرکوب می‌کنند. همچنین مصرف پروبیوتیک‌ها باعث جذب بیشتر مواد مغذی موجود در مواد غذایی مصرفی‌تان می‌شود. به عنوان مثال پروبیوتیک‌ها تأثیر زیادی در جذب کلسیم، ویتامین K و ویتامین B دارند. یک نکته جالب دیگر درباره پروبیوتیک‌ها این است که آن‌ها بدن را از عوارض دارویی پاک می‌کنند. مثلاً مصرف آنتی بیوتیک‌ها برای درمان بیماری‌های ویروسی معمولاً باعث از بین رفتن باکتری‌های مفید سیستم گوارشی می‌شود چون این داروها برای از بین بردن باکتری‌ها هستند و فرقی بین باکتری‌های خوب و بد قائل نمی‌شوند. اما خوردن محصولات پروبیوتیک

لبنیات غنی شده

حتماً دیده‌اید که روی بسته‌بندی برخی محصولات لبنی نوشته شده: غنی شده با ویتامین D. کلسیم، زینک و... شاید برای‌تان سؤال شود که مگر لبنیات به قدر کافی ویتامین یا املاح ندارند که باید به آن‌ها اضافه شود؟ چرا دارند اما شما برای تأمین ویتامین یا کلسیم بدن‌تان باید مقدار زیادی شیر یا ماست مصرف کنید درحالی که اگر لبنیات غنی شده باشند با خوردن یک لیوان از آن‌ها ممکن است نیاز بدن‌تان برآورده شود. دلیل دیگر غنی‌سازی، حفظ مقادیر بیشتری از مواد مؤثر لبنیات است. ما برای پیشگیری از خطرات میکروبی که مواد لبنی را تهدید می‌کنند، آن‌ها را گرم می‌کنیم

مصرف مداوم کله‌پاچه خطرناک است!



بسیاری از بیماری‌های دوران میانسالی و سالمندی نشأت گرفته از الگوهای غلط غذایی در دوران جوانی است، بنابراین جوانان و افراد سالم به صرف این که از سلامت کافی برخوردارند، نباید با خوردن افراطی کله پاچه زمینه ابتلا به بیماری‌های مختلف را در آینده فراهم کنند. مکتوب زیر توصیه‌های پزشکی دکتر کوروش جعفریان متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران است.

درباره مصرف مداوم کله پاچه، در ادامه بیشتر بخوانید: مصرف کله‌پاچه در کشور ما بیش از سایر کشورهاست، بسیاری از کشورها تمایلی به خوردن کله‌پاچه ندارند، اما در ایران اغلب آن را به عنوان یک غذای مقوی و لذیذ به ویژه در وعده صبح می‌دانند، اما باید در نظر داشت که این غذا یک منبع غنی از کلسترول، اسید چرب، اسید نوکلئیک، پریمیدین و پورین است و مصرف آن خیلی توصیه نمی‌شود.

افرادیکه سالم هستند به ویژه جوانان در صورت تمایل به مصرف کله‌پاچه بهتر است حداقل یک بار در ماه آن را مصرف کنند، لازم

به ذکر است افرادی که میل به خوردن این غذا دارند، بهتر است از قسمت‌هایی که چربی کمتری دارد به فشار خون به هیچ وجه توصیه بیشتر استفاده کنند تا قسمت‌های چرب آن.

مصرف گوشت قرمز در افرادی که اوره بالای دارند تبدیل به نقرس می‌شود تأکید کرد: افراد مذکور و کسانی که به دلیل اختلالات کلیوی مشکل دفع پروتئین دارند و همچنین و پاچه که دارای پروتئین بیشتری نسبت به سایر قسمت‌های آن است، مصرف کنند.

استفاده از غذاهای چربی مانند کله پاچه در برخی موارد برای کودکان لازم به ذکر است بسیاری از سکنه‌های قلبی و مغزی به دلیل بدن دارند غذایی مفیدی محسوب می‌شود، اما برای بیماران به ویژه

خطری نداشته و در هیچ کتاب پزشکی معتبری منبعی برای آن ذکر نشده است. بنابراین نیاز نیست که خانم باردار برای چرخیدن در رختخواب بنشیند و جابه جا شود. وی گفت: زایمان طبیعی بر سزارین ارجح است، به شرط آنکه زایمان طبیعی در شرایط مناسب و تحت نظر دقیق پزشک و ماما انجام پذیرد. جراح و متخصص زنان گفت:

پس از زایمان طبیعی و یا سزارین، مصرف آب و مایعات به میزان زیاد راحت باشند، می‌توانند بخوابند، گفت: خوابیدن طاق‌باز برای جنین هیچ

مصرف تخم مرغ در زمان بارداری به میزان روزی یک عدد توصیه می‌شود و هیچ خطری از نظر ایجاد ورم و تولید آلبومین در ادرار ندارد. بنابراین غذای بسیار مناسبی برای مادر و جنین به شمار می‌آید. مکتوب زیر توصیه‌های پزشکی دکتر الهام السادات هاشمیان جراح و متخصص زنان است درباره تغیه زنان در بارداری.

الهام السادات هاشمیان نایینی با اشاره به اینکه زنان باردار به هر صورت که راحت باشند، می‌توانند بخوابند، گفت: خوابیدن طاق‌باز برای جنین هیچ

مصرف تخم مرغ در زمان بارداری به میزان روزی یک عدد توصیه می‌شود و هیچ خطری از نظر ایجاد ورم و تولید آلبومین در ادرار ندارد. بنابراین غذای بسیار مناسبی برای مادر و جنین به شمار می‌آید. مکتوب زیر توصیه‌های پزشکی دکتر الهام السادات هاشمیان جراح و متخصص زنان است درباره تغیه زنان در بارداری.

آیا مصرف تخم مرغ در بارداری مضر است؟

خطرناک نباشد و در هیچ کتاب پزشکی معتبری منبعی برای آن ذکر نشده است. بنابراین نیاز نیست که خانم باردار برای چرخیدن در رختخواب بنشیند و جابه جا شود. وی گفت: زایمان طبیعی بر سزارین ارجح است، به شرط آنکه زایمان طبیعی در شرایط مناسب و تحت نظر دقیق پزشک و ماما انجام پذیرد. جراح و متخصص زنان گفت:

پس از زایمان طبیعی و یا سزارین، مصرف آب و مایعات به میزان زیاد راحت باشند، می‌توانند بخوابند، گفت: خوابیدن طاق‌باز برای جنین هیچ

مصرف تخم مرغ در زمان بارداری به میزان روزی یک عدد توصیه می‌شود و هیچ خطری از نظر ایجاد ورم و تولید آلبومین در ادرار ندارد. بنابراین غذای بسیار مناسبی برای مادر و جنین به شمار می‌آید. مکتوب زیر توصیه‌های پزشکی دکتر الهام السادات هاشمیان جراح و متخصص زنان است درباره تغیه زنان در بارداری.

الهام السادات هاشمیان نایینی با اشاره به اینکه زنان باردار به هر صورت که راحت باشند، می‌توانند بخوابند، گفت: خوابیدن طاق‌باز برای جنین هیچ