

به نام خداوند مهربان



نهج البلاغه حکمت ۴۱ - (اخلاقی)

و قد روی عنه [عليه السلام] هذا المعنى بلفظ آخر و هو قوله

قَلْبُ الْأَحْمَقِ فِي فِيهِ وَ لِسَانُ الْعَاقِلِ فِي قَلْبِهِ.

و درود خدا بر او ، فرمود : قلب جاهل در دهان او، و زبان عاقل در قلب او قرار دارد.

مسابقه:

۱- تنها سوره ای که دارای بیشترین واژه سلام می باشد کدام است؟

الف/ المومنون ب/ الصافات ج/ المعارج د/ الشوری

۲- نام مبارک حضرت رسول در سوره های مکی است یا مدنی؟

آثار و فواید دعا



* پیامبر اکرم (صلوات الله علیه و آله): «مَنْ قَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ بِكُلِّ مُؤْمِنٍ خَلَقَهُ اللَّهُ مُنْذُ خَلَقَ اللَّهُ آدَمَ

إِلَى أَنْ تَقُومَ السَّاعَةُ حَسَنَةً وَمَحَا عَنْهُ سَيِّئَةٌ وَرَفَعَ لَهُ دَرَجَةً»؛ اگر کسی برای مؤمنین و مؤمنات طلب مغفرت کند، خداوند به عدد هر

مؤمنی که از هنگام خلقت آدم تا قیامت خلق می کند، برای او سه چیز در نظر می گیرد؛ برایش حسنه می نویسد و از گناهانش می

کاهد و بر مقامش می افزاید. (فلاح السائل و نجاح المسائل، ص: ۴۳)

عبادات باید با نیت تقرب به خدا به جا آورده شود و دعا که از برترین عبادتهاست تنها با همین نیت باید انجام گیرد. همچون اولیای خاص الهی که تسلیم محض اوامر او هستند و از آن جهت دعا می کنند که اطاعت حق تعالی است و لذا دعایشان اجابت بشود یا نه، راضی هستند. هر چند آنان از دعا جز تقرب، چیزی نمی خواهند، اما خود دعا دارای آثار و فوایدی است که هر دعاکننده‌ای از آن بهره‌مند خواهد شد، البته در صورتی که آداب و شرایط آن را رعایت کند.

* به برخی از فواید دعا اشاره می کنیم:

۱) کسب معرفت

از شرایط دعا، به دست آوردن معرفت لازم برای شناخت خود و خداست. اینکه انسان بداند فقیر محض است و در همه چیز محتاج خداست و خداوند بی‌نیاز از دیگران و برآورنده نیاز دیگران است و بداند که هیچ چیزی بدون اراده خداوند واقع نمی‌شود و هر چه را او اراده کند بی‌درنگ محقق می‌شود. «انما امره اذا اراد شیئا ان یقول له کن فیکون» با این معرفت انسان با تمام وجود و با اخلاص دعا خواهد کرد و همین باعث اجابت آن می‌شود. امام صادق - علیه السلام - در بیان آیه «فلیستجیبوا لی و لیؤمنوا بی» می‌فرماید: «یعنی مردم بدانند که خداوند قادر است هر آنچه را بخواهند به آنان عطا کند. و وقتی از آن حضرت درباره علت عدم استجاب دعا پرسیدند، فرمود: «چون شما کسی را می‌خوانید که او را نمی‌شناسید.»

۲) آرامش روانی

گاهی انسان در زندگی روزمره خود گرفتار مشکلاتی می‌شود که بر طرف کردن آن از توانش خارج است. و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندیهای آدمی در وی اضطراب ایجاد می‌کند و این اضطراب را نمی‌تواند مدت درازی تحمل کند. بهترین راه حل برای از بین بردن اضطراب و به دست آوردن آرامش، دعا و راز و نیاز با خداست چرا که دعا برقراری ارتباط بنده با خداست. خدایی که بر هر کاری تواناست. این ارتباط انسان را امیدوار و دلگرم به قدرتی برتر می‌کند که اگر صلاح بداند به راحتی آن فشارها و سختی‌ها را برطرف می‌کند.

۳) خودسازی

برقراری ارتباط با خداوند و با او به راز و نیاز پرداختن در صورتی امکان‌پذیر است که اعمال او خلاف خواست پروردگار نباشد. قرآن کریم می‌فرماید: خداوند دعای کسانی را اجابت می‌کند که ایمان داشته باشند و عمل صالح انجام دهند (شوری، ۲۶) پس سخن گفتن با خدا و طلب حاجت از او، دلی پاک و عملی صالح لازم دارد. چنانکه حضرت علی - علیه السلام - می‌فرماید: «

پرهیزگار باشید و اعمالتان را صالح و درونتان را برای خدا خالص کنید تا خداوند دعایتان را اجابت کند و چون شرط به اجابت رسیدن دعا، ترک گناه است، کسی که حقیقتاً درخواستی از خدا دارد، مراقب اعمال و رفتار خود خواهد بود.

4) از بین بردن خودخواهی

برای استجاب دعا بهتر است انسان اول برای دیگران دعا کند سپس برای خود. چنانکه امام صادق - علیه السلام - می‌فرماید: هر کس چهل مؤمن را قبل از خود دعا کند، دعایش مستجاب می‌شود. همچنین پیامبر - صلی الله علیه و آله - می‌فرماید: وقتی کسی از شما دعا می‌کند آن را عمومیت دهد - و برای دیگران هم دعا کند - چرا که باعث اجابت دعاست. طلب خیر برای دیگران در واقع مبارزه درونی با انحصار طلبی و خودخواهی است.

5) نجات از دوزخ

رسول اکرم - صلی الله علیه و آله - می‌فرماید: در قیامت امر می‌شود عده‌ای را به جهنم ببرند، خداوند به مالک جهنم می‌فرماید: به آتش بگو پاهایشان را نسوزاند چونکه با آن به مساجد می‌رفتند، صورتشان را نسوزاند به خاطر وضو گرفتنشان و دستهایشان را نسوزاند چون هنگام دعا دستها را بالا می‌گرفتند...

7) تشویق به فعالیت

امام صادق - علیه السلام - می‌فرماید: دعای چهار نفر اجابت نمی‌شود: یکی از آنها کسی است که در خانه بنشیند و از خدا روزی طلب کند. «و حضرت علی - علیه السلام - می‌فرماید: «دعا کننده بدون عمل مانند تیرانداز بدون کمان است که هیچ گاه دعای او به اجابت نمی‌رسد. کسی که واقعا می‌خواهد دعا کند باید حداکثر شرایط اجابت آن را رعایت کند. یکی از آن شرایط کار همراه دعاست.

7) محبوبیت نزد خدا

انجام هر عبادتی انسان را محبوب درگاه حق تعالی می‌کند و دعا یکی از آن عبادات و بلکه افضل آن است. خداوند در قرآن کریم از حضرت ابراهیم به خاطر دعا کردنش تعریف و تمجید می‌کند.

[آن ابراهیم لحیم اوّاه منیب] (هود/۷۵) امام باقر - علیه السلام - در بیان این آیه می‌فرماید: «اواه کسی است که بسیار دعا می‌کند.

8) جلب روزی

خداوند روزی دهنده تمام مخلوقات است اما با دعا می‌توان نعمتهای بیشتر و بهتری به سوی خود جلب کرد. پیامبر - صلی الله علیه و آله - می‌فرماید رزق و روزی به عدد قطرات باران از آسمان بر زمین نازل می‌شود تا هر کس به اندازه خود دریافت کند، لکن خداوند زیاده دهنده است پس از فضل خداوند نعمتهای بیشتری درخواست کنید.

9) دفع بلا

دعا و بلا با هم هستند تا روز قیامت و دعا بلا را دفع می‌کند حتی در حالیکه نزول بلا قطعی شده امام سجاد علیه السلام می‌فرمایند باشد. حضرت علی (ع) و : امواج بلا را با دعا دفع کنید.

۱۰) تقویت روحیه احساس مسئولیت نسبت به جامعه:

دین اسلام همه ابعاد زندگی اجتماعی و فردی انسان را مورد توجه قرار داده است. همه افراد را نسبت به یکدیگر و جامعه مسئول می‌داند و این مسئولیت را در قالب امر به معروف و نهی از منکر به عنوان یکی از فروع دین واجب کرده است و یکی از شرایط استجاب دعا را این وظیفه می‌داند. امیرمؤمنان می‌فرمایند: امر به معروف و نهی از منکر کنید تا خداوند دعایتان را مستجاب کند. و همچنین در وصیت خود به فرزندانش می‌فرماید: امر به معروف و نهی از منکر را ترک نکنید، مبادا خداوند اشرار امت را بر شما مسلط کند، بعد شما هر چه دعا کنید، اجابت نشود.

۱۱) **شفای دردها:** امام صادق - علیه السلام - می‌فرمایند: دعا کنید چرا که دعا شفا دهنده دردهاست.

۱۲) **به دست آوردن منزلت نزد خدا:** امام صادق - علیه السلام - می‌فرمایند: «نزد خداوند متعال، مقام و منزلتی هست که کسی به آن نمی‌رسد مگر با درخواست و دعا.

محمد حسن باقری

یس/ ۸۲. علامه مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۳، ص ۳۶- ج ۹۳، ص ۳۲۳.. نهج البلاغه، ص ۴۹۵، کلمات قصار ۱۴۶ .

نهج البلاغه، نامه ۴۷. شیخ کلینی، کافی، ج ۲، ص ۵۱۱ و ۴۶۹ و ۴۷۰ و ۵۰۹

....

ادبی

* آنکه در فرو بردن خشم از دیگران بیشتر است، از همه کس دور اندیشتر است . حضرت محمد (ص)

* چیز اندک که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از فراوانی است که رنج آور باشد. حضرت علی (ع)

* الهی هر که تو را شناخت و علم مهر تو افراخت هر چه غیر از تو بود بینداخت.

آن کس که تو را شناخت جان را چه کند

فرزند و عیال و خانمان را چه کند

دیوانه کنی هر دو جهانش بخشی

دیوانه تو هر دو جهان را چه کند
خواجہ عبدالله انصاری

* شکست، محلی برای استراحت است و فرصتی برای شروعی دوباره و هوشمندانه تر. هنری فورد

*تصمیم بگیری که هیچ وقت بیکار نباشید، انسانی که وقتش را هدر ندهد اعتراضی به کمبود وقت ندارد. توماس جفرسون

*اندیشه کردن به این که چه بگویم، بهتر است از پشیمانی. مولانا

*اگر خوب زندگی کنی به حتم شاد نمی شوی، اما اگر شاد باشی خوب زندگی خواهی کرد. برتراند راسل

*کسی که خرد ندارد همواره از کرده های خویش پشیمان و در رنج است. حکیم فردوسی توسی

*سه چیز خیلی سخت است: فولاد، الماس و خویشتن شناسی. فرانکلین

*فضیلت انسان در نگه داشتن حد وسط میان افراط و تفریط است. ارسطو

*انسان بیش از آنکه بتواند بگوید، باید ببیند. تورو

پزشکی - سلامتی

رازهای تقویت سیستم ایمنی بدن



محیط زندگی انسان هیچ گاه به طور کامل عاری از عوامل بیماری زا نیست و انسان نیز هر قدر تلاش کند، نمی تواند به تنهایی

محیط زندگی اش را استریل و عاری از میکروب کند. در عین حال انسان نمی تواند خودش را هم ایزوله و از محیط دور کند.

بنابراین راهی جز تقویت سیستم ایمنی برای انسان وجود ندارد. با وجود این چگونه می توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد؟

بدن انسان دارای سیستم ایمنی قوی است که به آن ایمنی سلولی می گویند. این سیستم ما را در برابر عوامل بیماری زا از قبیل میکروب، ویروس، انگل، قارچ و آلاینده های محیطی حفاظت می کند. سیستم ایمنی ارگان های مختلف بدن را حمایت می کند و بدین ترتیب، سیستم های تنفس، گردش خون، کلیه ها و پوست هر یک به طریقی (عرق، ادرار، مدفوع، خلط و صفرا) مواد مضر را از بدن انسان خارج می کنند.

یکی از پزشکان آکادمی علم تغذیه توصیه می کند افراد برای تقویت سیستم ایمنی بدن خود مواد مغذی و خوراکی هایی همچون تخم مرغ، سویا، خشکبار، غذاهای دریایی و گوشت که حاوی پروتئین هستند مصرف کنند تا خود را در برابر بیماری ها محافظت

کنند. به اعتقاد آنها خوراکی‌های حاوی ویتامین A نیز وضعیت سلامت پوست و بافت‌های آن را بهبود می‌بخشند که می‌توان با مصرف مواد خوراکی همچون اسفناج، فلفل قرمز، هویج، تخم‌مرغ و کلم پیچ از آنها بهره برد.

مصرف مواد خوراکی حاوی ویتامین C نیز با تولید آنتی‌بادی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. از جمله مواد خوراکی حاوی این ویتامین می‌توان به پرتقال، نارنگی و گریپ‌فروت اشاره کرد. روی نیز که در مواد خوراکی همچون شیر، خشکبار، غذاهای دریایی و گوشت مرغ وجود دارد عملکرد سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌دهد.

دکتر منصور رضایی، متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی به همشهری می‌گوید: نوشیدن مایعات یکی از راه‌های تقویت سیستم ایمنی بدن است. نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می‌تواند سیستم دفاعی بدن را تقویت کند چرا که آب و مایعات می‌تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کند، به تقویت عملکرد سلول‌ها کمک کرده و دستگاه تنفس را نیز را مرطوب نگه دارد. از سوی دیگر، مصرف انواع ویتامین‌ها هم به تقویت سیستم ایمنی بدن یاری می‌رساند. ویتامین C، E، D، A، از این جمله هستند. محققان می‌گویند: ویتامین C میزان تولید گلبول‌های سفید خون و پادتن را افزایش می‌دهد، به‌ویژه اینترفرون را که پادتنی است که روی سلول‌ها را می‌پوشاند و از ورود ویروس به داخل آنها جلوگیری می‌کند. ویتامین C احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد و همچنین با مداخله در عملیاتی که از طریق آن چربی در شریان‌ها به پلاک تبدیل می‌شود، از بالا رفتن فشارخون جلوگیری می‌کند. افرادی که ویتامین C را جز یکی از اصلی‌ترین مواد در برنامه غذایی خود قرار می‌دهند، به میزان کمتری به بیماری‌های روده، پروستات و سرطان سینه مبتلا می‌شوند. ویتامین C در انواع میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد. به گفته دکتر رضایی، مصرف ویتامین E، D، A نیز به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند. ویتامین E در انواع دانه‌ها و جوانه‌های گندم وجود دارد. گردو، بادام و پسته از منابع غنی ویتامین E است. ۸۵ درصد ویتامین D هم از طریق نور آفتاب و مابقی از طریق لبنیات پرچرب و غذاهای دریایی تأمین می‌شود. ویتامین A هم در منابع حیوانی و در غذاهایی همچون تخم‌مرغ، جگر و لبنیات وجود دارد و هم در غذاهای گیاهی و انواع میوه‌ها و سبزی‌های رنگی. مصرف زینک و روی نیز که منابع آن پروتئین‌های حیوانی و گیاهی، غلات و حبوبات است، سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شوند. اما دکتر مهدی فهیمی، کارشناس طب سنتی در گفت‌وگو با همشهری از خواب راحت به‌عنوان عامل ارتقای سیستم ایمنی بدن یاد می‌کند و معتقد است که برای تقویت سیستم ایمنی بدن افراد باید قبل از ساعت ۱۰ شب بخوابند و قبل از طلوع آفتاب نیز از خواب بیدار شوند چرا که در این حالت سلول‌های ایمنی به عالی‌ترین درجه آماده باش می‌رسند و می‌توانند هم مانع از بروز عفونت‌ها در بدن و هم مانع از شروع فعالیت‌های سلول‌های سرطانی شوند.

منبع: مرکز اطلاعات فنی ایران

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم