



همین نزدیکی

تو قدر آب چه دانی که در کنار فراتی؟



حجت الاسلام
والمسلمین کمیلی
آزاده و استاد نهج البلاغه
و صحیفه سجادیه

نهج البلاغه و صحیفه سجادیه در واقع تفسیر قرآن است. از این رو، باید دست کم ترجمه فارسی نهج البلاغه و صحیفه سجادیه را بخوانیم و یک دوره آن را تمام کنیم. به دلیل همین اهمیت، نباید درباره این سرمایه‌های گران بها و ارزشمند کم توجه نباشیم تا به قول معروف مشمول این بیت نشویم: تو قدر آب چه دانی که در کنار فراتی؟

اینکه همانند قرآن با نهج البلاغه و صحیفه سجادیه انس و الفت بگیریم، سرمایه گذاری ارزشمندی است که به یقین عمرمان هدر نرفته، زیرا کلام معصومان^(ع) در وحی ریشه دارد و از این رو به روز و زنده است و به زندگی انسان نور می دهد. بیش از ۲۰۰ دعا از امام سجاده^(ع) هست که مستقیم یا غیر مستقیم در قرآن ریشه دارد و اگر کسی در این زمینه مطالعه کند، خیلی رشد می کند. پس می توان به صورت آهسته و پیوسته و به طور روزانه این کتاب عالی را مطالعه و از آن استفاده کرد. به طور مثال، دعای دوم صحیفه سجادیه یکی از دعاهایی است که یک دوره فشرده زندگی پیامبر^(ص) می باشد که می توان از آن الگو گرفت. امام رضا^(ع) در فرمایشی برای کسی که امر ایشان را زنده کند یعنی احادیث امامان معصوم^(ع) را با آن جذابیت کلمه هایش بیان کند، دعا کرده اند. به این خاطر می گوئیم هر کسی به هر شکلی که در توان دارد باید در نشر معارف و آموزه های اهل بیت^(ع) تلاش کند که دعای هشتم صحیفه سجادیه از این قرار است.

نکته دیگر این است که ما در دعاها خود معمولاً از خداوند درخواست می کنیم که چیزی را به ما بدهد در حالی که بیش از آن محتاج دعایی هستیم که از حضرت...! خواهیم بعضی چیزها را از ما بگیرد. به طور مثال امام سجاده^(ع) در بخشی از دعای خود در صحیفه سجادیه ۴۴ مورد را می خواهد که حق تعالی بگیرد. این امور شامل حسد، حرص، کم صبری، غضب نامقدس، کم قناعتی، بد خلقی، عصبانیت، هواپرستی، نژادپرستی و... است زیرا وقتی این ها از انسان گرفته شود، مانند پرنده بال پرواز می گیرد.

یکی دیگر از آموزه های مورد تأکید در صحیفه سجادیه دعای شماره ۲۴ با محوریت پدر و مادر است. در واقع، اگر بخواهیم وظیفه خود را در برابر والدین و راه و رسم ادب در برابر آن ها را بدانیم، باید این دعا را بخوانیم که هم پاداش آن نصیب ایشان شود هم اینکه با وظیفه خود آشنا شویم.

این روش اهل بیت^(ع) است که به انسان ها و حتی افرادی که بدی می کنند، فرصت می دهند و عذرخواهی شان را می پذیرند. بعضی از افراد حاضر نیستند به خاطر کمترین بی احترامی به قول معروف «قیافه» او را ببینند در حالی که امام سجاده^(ع) در صحیفه به مراحل بخشش اشاره و در حق کسانی که کوتاهی کرده اند دعا می کند. بنابراین توجه به متن دعا سبب دلگرمی افراد به وعده های الهی، و از سوی دیگر، عمل کردن به این درس های زندگی موجب آرامش برای انسان و ارتباط بهتر میان خانواده و جامعه می شود.



زندگی نو

شنبه
۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۱
۱۶ ذوال ۱۴۴۴
شماره ۲۶۶

(۳)

ترگل ستوده نیا (گلخونه)



چند نکته طلایی برای نگهداری سانسوریا

این روزها خیلی ها به نگهداری گیاه در خانه به ویژه در آپارتمان تمایل دارند. درست است که وجود گیاهان از منظر بصری می تواند تأثیر بسیاری بر روحیه افراد بگذارد اما این اثرگذاری تا زمانی ادامه دارد که گیاه سالم باشد. در این شماره، به نکاتی درباره سلامت گیاه سانسوریا می پردازیم.

- **گلدان را هر هفته بچرخانید:** برای رسیدن نور یکنواخت به کل گیاه هر هفته گلدان را بچرخانید
- **سانسوریا را هرس نکنید:** هرس باعث کندی رشد سانسوریا می شود و در صورت هرس زیاد، گیاه از بین می رود.
- **خاک اطراف گیاه را سفت کنید:** بعد از قراردادن گیاه دور آن را با خاک پر کنید و کمی فشار دهید تا گیاه صاف بایستد.

درمانگاه

به مفاصلم است و باید ورزش را متوقف کنم؟
تربیک تربیک کردن مفاصل بدون درد به علت جابه جایی هواست و مسئله مهمی نیست. ورزش را قطع نکنید ولی حرکات را با سرعت و شدت کمتری انجام دهید.

● **شهروند:** چند سال پیش مچ دستم شکست و هنوز موقع کار انگشت های دستم صدا می کند. کمی نگرانم. آیا این مشکل از عمل دستم به وجود آمده است و باید به پزشک مراجعه کنم؟
فکر نمی کنم استخوان دستتان بد جوش خورده باشد. توصیه می کنم برای قوی شدن دست خود ورزش های مخصوص دست را انجام بدهید. بهترین ورزش هم برای مچ دست، کار کردن با خمیر یا ورز دادن حلقه های پلاستیکی است. این کار را با حلقه های شل تر شروع کنید. بعد با نوع سفت تر به تمرین ادامه دهید. هم چنین توصیه می کنم تا مدتی از انجام فعالیت هایی که به دستتان فشار وارد می کند پرهیز کنید.

● **شهروند:** کارمند هستم و ناچارم با رایانه کار کنم. مدتی است که گردن درد شده ام و با نشستن پشت سیستم یا کار با تلفن همراه، شرایط بدتر می شود. آیا با بستن آتل می توانم درد را تسکین بدهم و مشکل را برطرف کنم یا باید به پزشک مراجعه کنم؟

باید بررسی شود. ممکن است دیسک گردن باشد. با وجود این، توصیه می کنم سرتان را خیلی خم نکنید. هنگام کار، گردن بند طبی ببندید. نرمش های مخصوص گردن انجام بدهید. اگر دردتان زیاد است و آرام بخش می خورید و بازهم دردتان برطرف نمی شود، لازم است به پزشک مراجعه کنید تا احتمال دیسک گردن را بررسی کند.

● **شهروند:** ۴۲ سال دارم و وقتی نرمش می کنم، مفاصلم تربیک تربیک صدا می کند. آیا این اتفاق به معنای آسیب



دکتر
خسرو شایان
ارتوپد

کتاب باز



اما می توان نسخه الکترونیک آن را با قیمت بسیار کمتر، یعنی ۱۲ هزار تومان، مطالعه کرد. نویسنده مطالعه این کتاب را به همه کسانی توصیه می کند که تصمیم دارند کارت اهدای عضو تهیه کنند اما کمی مردد هستند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: مرگ مغزی در ابتدا توسط دو پزشک فرانسوی به نام های مولارت و گولانگ توصیف شد و آن ها بین کمای depasse که شکلی از مرگ مغزی است و کمای طول کشیده که تقریباً معادل زندگی نباتی است، اختلاف قائل شدند. در سال ۱۹۶۸ کمیته آلهوک واقع در دانشکده پزشکی هاروارد مرگ مغزی را به عنوان یک کمای غیر قابل برگشت تعریف کرد که هیچ گونه محرکی دریافت نمی کند و هرگز قادر به ایجاد پاسخ نمی باشند و فاقد هرگونه رفلکس و تلاش تنفسی خود به خودی، به دنبال جدا کردن بیمار از دستگاه ونتیلاتور می باشند.

کارت اهدای عضورا-با یقین-تهیه کنیم

امیرمقدم- نزدیک به یک قرن از معرفی بیماری مرگ مغزی به دنیا می گذرد، اما هنوز هم خیلی ها تفاوت مرگ مغزی را با کما نمی دانند. براساس آمارهای وزارت بهداشت، از مجموع پنج تا هشت هزار مرگ مغزی در کشور که بیش از نیمی از آن ها قابلیت اهدا دارند، سالانه تنها حدود هزار مورد اهدا انجام می شود و این مسئله در هر سال میلیارد ها تومان به اقتصاد و سلامت کشور آسیب می زند.

همین موضوع سبب شده است فرشته زمانی کتابی با نام «اهدای عضو، طلوعی دوباره» بنویسد و در آن به تفاوت مرگ مغزی با کما و بررسی نظر مراجع عظام تقلید درباره اهدای عضو بپردازد تا هرگونه شک و شبهه در این زمینه را مستند پاسخ بدهد. قیمت این کتاب در بازار ۵۰ هزار تومان است،

«اهدای عضو، طلوعی دوباره»

نویسنده: فرشته زمانی
نشر: کتابش
تعداد صفحه ها: ۱۳۰
قیمت: ۵۰ هزار تومان

