

# دستور العمل های ماه خدا در کلام پیامبر مهربانی ها

از دعا و مناجات تا توبه، صلّه رحم و...؛ در جمعه آخر ماه شعبان پیامبر اکرم (ص) خطبه ای ایراد فرمودند تا مسلمان برای ورود به ماه مبارک رمضان، آمادگی های لازم را کسب کنند



امام هشتم (ع)  
با واسطه  
امامان معصوم  
علیهم السلام از  
امیر المومنین علی (ع) نقل کرده اند  
که ایشان فرمودند: «در آستانه ماه  
پربرکت رمضان، پیامبر گرامی  
اسلام (ص) خطبه ای قرائت فرمودند  
که در آن از ویژگی های ماه پیش رونام  
بردند.» موعظه ای که در واقع، مرور  
دستور العمل های ماه مبارک رمضان  
در کلام پیامبر مهربانی هاست.  
در آستانه ماه مبارک رمضان و به نقل  
از «بحار الانوار»، نگاهی داریم بر این  
خطبه کوتاه که چندین محور دارد  
و توجه به آن ها باعث خواهد شد تا  
رمضان پرباری در انتظار مان بآید.



## دعا و مناجات

ای مردم، ماه خدا، با برکت و رحمت و آموزش  
گناهان به شماری آورده است. ماهی که از همه  
ماه های سال، ارزشمندتر و با فضیلت تر است.  
روزهایش ارزشمندترین روزها و شب هایش  
با فضیلت ترین شب هاست و ساعت هایش از  
همه ساعت ها ارزشمندتر و ارجمندتر است.  
نفس های شما در ماه رمضان تسبیح است و  
خوابتان عبادت خداست و عمل شما مورد  
قبول در گاه خداست و دعا ی تان در این ماه عزیز،  
مستجاب است.



## خوش خلقی

ای مردم! اگر کسی در این ماه اخلاق خودش  
را نیکو و اصلاح کند، جواز عبور از پل صراط  
برای او خواهد بود و آن کسی که در این ماه  
بر زیردستان خود آسان گرفته و سخت گیری  
نکند، خداوند حساب را بر او آسان می گیرد  
و کسی که در این ماه مردم از شرش در امان  
باشند، خداوند در قیامت غضب خود را از او  
باز می دارد.



## ذکر صلوات

و کسی که در این ماه بر من زیاد درود فرستد،  
خداوند کفه میزان عمل نیک او را در قیامت  
سنگین می کند.



## توبه

ای مردم! جانتان در گروی اعمال شماست،  
با طلب مغفرت از خدا، آزادش کنید و از  
گناهانتان توبه کنید. امیر المؤمنین فرمودند:  
از جابر خاستم و عرض کردم: ای رسول خدا،  
کدام عمل در این ماه ارزشمندتر است؟  
حضرت فرمودند: ای ابوالحسن، ارجمندترین  
عمل در رمضان آن است که انسان از آن چه  
خدا حرام کرده است، دوری جوید.



## سجده طولانی

... بدانید که خداوند به عزت خود قسم یاد  
کرده است که نماز گزاران و سجده کنندگان  
را عذاب نکند و کسی که یک نماز مستحبی  
به قصد اطاعت و بندگی به جا آورد، خداوند  
برات آزادی از آتش جهنم را برای او صادر  
می کند و کسی که یک واجب را انجام دهد،  
ثواب هفتاد واجب به او داده می شود.



## صله رحم

در این ماه بیشتر صلّه رحم کنید. کسی  
که صلّه رحم کند، خداوند رحمتش را در  
قیامت بر او فرو می فرستد و کسی که قطع  
رحم کند، خداوند رحمتش را در قیامت از  
او دور می دارد.



## احترام به دیگران

در ماه رمضان به بزرگانتان احترام بگذارید و  
به کودکان و افراد کوچکتر، از هیچ محبتی  
دریغ نورزید.



## روزه و تلاوت قرآن

... کسی که یک آیه در این ماه از قرآن تلاوت  
کند، پاداش یک ختم قرآن را خواهد داشت.  
ای مردم، در های بهشت در این ماه باز است،  
از خدا در خواست کنید که آن را روی شما  
نهند و در های جهنم روی شما بسته است،  
از خداوند بخواهید که آن را بر شما نگشاید  
و شیطان در این ماه در غل و زنجیر است، از  
خداوند بخواهید که آن را بر شما مسلط نکند.



## کنترل جوارح

زبان خود را از گفتار ناپسند و زشت نگه دارید  
و از آن چه خدا بر شما حلال نکرده است،  
چشمانتان را ببندید و آن چه را شنیدنش بر  
شما حلال نیست، گوش نکنید.



## کمک به فقرا

به فقرا و محرومان صدقه بدهید و به یتیمان  
و کسی که یتیمی را نوازش نماید، در قیامت  
مورد نوازش خداوند خواهد بود.



## افطاری دادن

ای مردم! هر کسی از شمار روزه دار مؤمنی  
را افطار دهد، چنان است که گویا بنده ای را  
آزاد کرده و خداوند از لغزش های گذشته اش  
می گذرد. یکی عرض کرد: ای رسول خدا،  
همه ما قدرت افطار دادن و سیر کردن شکم  
افراد را داریم. پیامبر فرمود: با کمی خرما و  
مقداری آب، آتش را از خود دور کنید.

تصویر سازی: سعید مرادی

## از دنیای روان شناسی

## کاهش زوال عقل با ۵ دقیقه ورزش روزانه

یافته های یک پژوهش جدید نشان می دهد انجام روزی پنج دقیقه ورزش سبک، احتمالاً از ابتلا به زوال عقل پیشگیری می کند؛ این امر حتی در باره سالمندان ناتوان هم صدق می کند. وبگاه فاکس نیوز در گزارشی آورده است که یافته های یک پژوهش جدید نشان می دهد انجام حداقل ۳۵ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هفته با ۴۱ درصد کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است.

### • رابطه میزان ورزش و احتمال ابتلا به زوال عقل

بر اساس یافته های محققان مدرسه بهداشت عمومی بلومبرگ در جانز هاپکینز در ایالت مریلند آمریکا، ۳۵ تا ۶۹ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با ۶۰ درصد، ۷۰ تا ۱۴۰ دقیقه با ۶۳ درصد و ۱۴۰ دقیقه یا بیشتر با ۶۹ درصد کاهش احتمال ابتلا به زوال عقل مرتبط است. دکتر آمل وانیاگاتونگا، سرپرست گروه پژوهشی گفت: «یافته های ما نشان می دهد که افزایش فعالیت بدنی، حتی به اندازه روزی پنج دقیقه، ممکن است خطر ابتلای افراد مسن به زوال عقل را کاهش دهد».

### • اندک بهتر از هیچ است

زوال عقل، معمولاً به شکل آلزایمر، میلیون ها نفر را در سراسر جهان مبتلا می کند. معمولاً ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته توصیه می شود؛ اما پژوهش جدید با مجموعه ای از شواهد رو به افزایش در راستای حمایت از رویکرد «اندک بهتر از هیچ است»، در زمینه فعالیت بدنی هم سواست. خطر ابتلا به آلزایمر با افزایش سن افزایش می یابد؛ اما پژوهش اخیر نشان می دهد ممکن است بتوان با انجام تغییراتی خاص در سبک زندگی، از جمله کنترل بهتر کلسترول، فشار خون و قند خون به علاوه انجام فعالیت بدنی بیشتر، تا حدودی از ابتلا به آن پیشگیری کرد. بر اساس یافته های جدید حتی سالمندان ضعیف یا تقریباً ضعیف نیز احتمالاً می توانند با انجام اندکی فعالیت بدنی احتمال ابتلای خود به زوال عقل را کاهش دهند.

## ترفند خانه داری

## چک لیست خانه تکانی نوروز

اسفند که به میانه می رسد، عطر نوروز در هوای پیچد و سنت دیرینه خانه تکانی جان تازه ای می گیرد. این رسم قدیمی که از دل فرهنگ ایرانی برآمده، چیزی فراتر از یک نظافت ساده است؛ خانه را از گرد و غبار سال کهنه پاک می کنیم تا انرژی تازه و سرزندگی بهار را به استقبال برویم. به گزارش راهمانو، اگر روند خانه تکانی را آسان کنیم، این عمل باستانی را از یک کار حوصله سربر و خسته کننده به کاری هیجان انگیز تبدیل خواهیم کرد. اما چگونه؟

### ۱. برنامهریزی و آمادسازی

تعیین روزهای مشخص برای تمیز کردن هر بخش خانه، خرید مواد شوینده، دستکش، دستمال های نظافتی، کیسه زباله، شیشه شوی و دیگر لوازم مورد نیاز، تهیه فهرستی از وسایلی که نیاز به تعمیر، تعویض یا دور ریختن دارند، تعیین وظایف برای اعضای خانواده و... اولین قدم در خانه تکانی است.

### ۲. مرتب سازی و حذف وسایل اضافی

شروع کار باید از اتاق ها، کمد ها و انباری و جداسازی وسایل اضافی و تقسیم وسایل به سه دسته: وسایل قابل

## موقع خواستگاری رفتن عاشق دختر دیگری شدم

۳ سال پیش به یک دختر علاقه مند شدم. چند ماه بعد، در گیرودار خواستگاری رفتن بودم که عاشق دختر دیگری شدم و با او قطع ارتباط کردم. حالا احساس می کنم که همان دختر اول بهتر بود. البته خانواده ام مخالف هستند. مشاور هم رفتم، راضی به این وصلت نبود. اما من به او قول دادم. هر چند فکر نکنم با او خوشبخت شوم. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه



مخاطب گرامی، اطلاعات درستی از شما، سن، تان، وضعیت اقتصادی و... نداریم اما بر اساس آن چه برای مان نوشتید، باید نکاتی را خدمت تان عرض کنم. این که شما ۳ سال قبل و در ابتدای آشنایی از دختری خواستگاری می کنید و بلافاصله در چنان شرایطی به دختر دیگری فکر می کنید... نشان از احساسی بودن آن تصمیمات دارد. بنا بر این قبل از هر اقدامی لازم است که اولاً با مروری بر خودشناسی، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و بر اساس آن، معیارهای تان را برای انتخاب همسر مشخص کنید چون به نظر می رسد هنوز نه تنها شناخت کاملی از خودتان ندارید بلکه ملاک و معیار مشخصی برای ارزیابی گزینه های مدنظر تعیین نکرده اید.

### • این قول ها، دلیل مناسبی نیست

نکته بعدی این که دلیل از دواج تان با این دختر بهتر است بررسی و بازبینی شود زیرا اگر دلیل شما فقط قولی باشد که به او داده اید، اصلاً دلیل مناسبی نیست و اگر به قول تان عمل نکنید بیشتر در حق او و خودتان لطف کرده اید. در نهایت مشخص کنید که از ۳ سال قبل شما، سن، تان، وضعیت اقتصادی و... نداریم اما بر اساس آن چه برای مان نوشتید، باید نکاتی را خدمت تان عرض کنم. این که شما ۳ سال قبل و در ابتدای آشنایی از دختری خواستگاری می کنید و بلافاصله در چنان شرایطی به دختر دیگری فکر می کنید... نشان از احساسی بودن آن تصمیمات دارد. بنا بر این قبل از هر اقدامی لازم است که اولاً با مروری بر خودشناسی، نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی و بر اساس آن، معیارهای تان را برای انتخاب همسر مشخص کنید چون به نظر می رسد هنوز نه تنها شناخت کاملی از خودتان ندارید بلکه ملاک و معیار مشخصی برای ارزیابی گزینه های مدنظر تعیین نکرده اید.

### • دلیل مخالفت خانواده را جوابا بپذیرید

گفته اید که خانواده تان با این از دواج مخالف بوده و هستند و قطعاً برای این مخالفت دلایل و مستندات می خواهند داشت که باید به آن پرداخته شود. حتماً در این باره از آن ها بپرسید و جزئیات نظرشان را بررسی کنید. شایسته است که با کمک متخصص به واکاوی این دلایل و شرایط تان بپردازید و قبل از حل آن ها حتی اگر خانواده شما و آن دختر خانم رضایت دادند و شرایط فراهم شد، اقدام به از دواج نکنید. شما در پایان گفتید هر چند فکر نکنم با آن دختر هم خوشبخت شوم بنا بر این وقتی که به این مرحله رسید اید، هیچ عقل و منطقی ادامه این رابطه و منجر شدن آن به از دواج را نمی پذیرد چون از دواج و شروع زندگی مشترک با این شرایط به هیچ عنوان انگیزه و انرژی لازم را برای عبور از مشکلات و برنامهریزی برای اهداف ایجاد نمی کند. در پایان توصیه اکید داریم که قبل از هر اقدامی به مشاور با تجربه و دارای مجوز مراجعه کنید.

## دلایل ناتوانی برخی کودکان در یادگیری ریاضی

### • مشکلات کودکان دارای این اختلال

برخی از مشکلات و چالش های کودکان دارای اختلال ریاضی یا دیسکالکولیا عبارت اند از مشکل در زمینه مهارت های زبانی، مشکل در زمینه نگهداری و حفظ توجه، دشواری هایی در زمینه مهارت های ادراکی، مشکل در انجام چهار عمل اصلی، مشکل در زمینه مهارت های ریاضی، عدم درک صحیح از روابط فضایی، مشکلاتی در زمینه درک مفاهیم زمان و جهت گیری، مشکلاتی در زمینه ادراک بینایی و مشکلاتی در زمینه توانایی حرکتی. اگر والدین چنین علایمی را در فرزندشان دیدند، باید به یک مشاور تحصیلی مراجعه کنند یا موضوع به صورت تخصصی بررسی شود.

تعدادی از کودکان دارای اختلال یادگیری خاص، دارای مشکلاتی در زمینه درک موضوعات مرتبط با حوزه ریاضیات هستند. اختلال در ریاضی یا دیسکالکولیا به معنای ناتوانی کودک در انجام مهارت های مربوط به حساب کردن است که ناتوانی ذکر شده، متناسب با توانمندی هوشی و سطح آموزشی که کودک دریافت می کند، نباشد. به گزارش «ایسنا»، به این دلیل که سیستم آموزشی بیشتر مدارس بر این مبنا استوار است که معمولاً آموزش ریاضی تا انتهای کلاس اول، نقش پررنگ و چندان موثری در درس مدرسه ای ایفا نمی کند، از همین رو، اختلال در ریاضیات پس از گذراندن کلاس های دوم و سوم ظهور مشخص تری پیدا می کند.

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* قدیم موقع دربی، ناوانی ها خیلی خلو ت می شد. من همیشه اون موقع می رفتم و نون می گرفتم! الان چند سالی می شه که انگار نه انگار که داره دربی بر گزار می شه. چر این جوری شد؟  
\* مطلبی که درباره دوران نوجوانی مرحوم منوچهر والی زاده و هره شهکوفنده در

صفحه جوانه چاپ شده بود، جالب بود.  
\* از شلغم و طعمش خیلی بدم میاد. خیلی خوشحال شدم که در مطلب «چطور سرماخوردگی را کنترل کنیم؟»، هیچ اسمی از شلغم نبود!  
\* گل علیپور که دیشب به ثمر رسید، اضافه شده به گل هایی که هیچ وقت از یاد طرفداران استقلال و پرسپولیس نخواهد رفت.  
\* من خیلی گرمایی هستم و علاقه مند به زندگی در یاکوتسک که همه روز هاش، دمای هوا زیر صفر درجه است.

و ضد عفونی توالت و وان حمام، شستن و تعویض حوله ها و پرده حمام، تمیز کردن درها، شیر آلات و کلید و پریز ها.  
**راهرو ها، راه پله و ورودی خانه**؛ تمیز کردن جاکفشی و مرتب سازی کفش ها؛ شستن یا گردگیری قالیچه های راهرو، تمیز کردن برق انداختن نرده های راه پله.  
**نهایی سازی و زیباسازی خانه**؛ چیدمان جدید برای تغییر دکوراسیون، خرید گل های طبیعی و تزئینی برای شادابی محیط، خوشبو کردن خانه با شمع، عود یا اسپری خوشبو کننده، آماده سازی و تزئین سفره هفت سین.