



وزیر آموزش و پرورش
سید محمد بطحایی



* خیرترین مدرسه ساز، پایه‌های ارزشمند
خیرخواهی را در جامعه محکم می‌کنند.

معاون وزیر و رئیس سازمان نهضت سوادآموزی
شاپور محمدزاده



* سیاست‌های اجرایی سازمان نهضت
سوادآموزی منطبق با منویات مقام معظم
رهبری (مدظله‌العالی)، اهداف سند تحول بنیادین
وزارت آموزش و پرورش و سیاست‌های وزیر
محترم آموزش و پرورش است.

فرصت دوم

نشریه‌ی ویژه‌ی نوسوادان
شماره پروانه انتشار نشریه:
۷۹۴۴۸

ماهنامه‌ی آموزشی و فرهنگی سازمان نهضت سوادآموزی

■ تیر ۱۳۹۸ ■ شوال - ذی‌القعدة ۱۴۴۰ ■ سال پنجم ■ شماره ۵۸



امام خمینی (رحمت الله علیه):
نهضت سوادآموزی، باید توسعه داشته باشد. ما
باید سطح معلومات مردم را بالا ببریم. ما و شما
متصدی این امر هستیم.

مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی):
نهضت سوادآموزی، یک نهضت دینی و یک
وظیفه‌ی اسلامی است و کسانی که در این راه
تلاش می‌کنند، باید با این نیت گام بردارند.



درس‌های تربیتی حاج آقا قرائتی نشانه‌های مؤمن بی‌ریا



خداوند در آیه‌ی ۱۰۶ سوره‌ی یوسف می‌فرماید:
« و بیشترشان به خداوند ایمان نمی‌آورند، جز اینکه (با او چیزی
را) شریک می‌گیرند (و ایمانشان خالص نیست) »

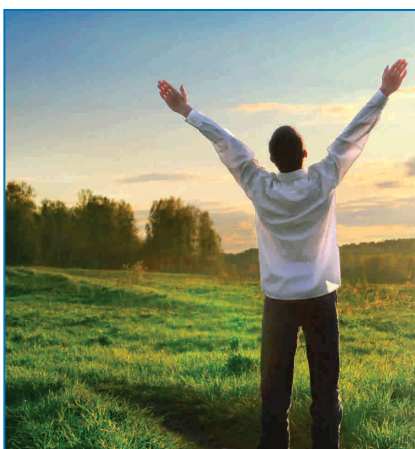
نشانه‌های مؤمن بی‌ریا

- ۱) در انفاق؛ از کسی توقع پاداش و تشکر ندارد.
- ۲) در عبادت؛ جز خدا کسی را بندگی نمی‌کند.

- ۳) در تبلیغ؛ به غیر خدا، از کسی پاداش نمی‌خواهد.
- ۴) در ازدواج؛ از فقر نمی‌ترسد و با توکل به وعده‌ی خدا، ازدواج می‌کند.
- ۵) در برخورد با مردم؛ جز رضای خدا همه چیز را کنار می‌گذارد.
- ۶) در جنگ و برخورد با دشمن؛ از کسی به جز خدا نمی‌ترسد.
- ۷) در مهرورزی و محبت؛ هیچ کسی را به اندازه‌ی او (خدا) دوست ندارد.
- ۸) در تجارت و کسب و کار؛ از یاد خدا غافل نیست.

خوشبختی

به آنچه داریم، موقعیت‌هایی که به دست آورده‌ایم و به انسان‌های
خوب و به هر چیز یا هر کسی که دنیای ما را زیبا و حال ما را خوب
می‌کند، فکر کنیم.
به همه‌ی روزهای خوبی که در راهند و آرزوهایی که برآورده خواهند
شد، بیاندیشیم، خوشبختی، یعنی اینکه زندگی را سخت نگیریم و با
توکل به خداوند و با آرامش زندگی کنیم.



تا فعالیت علمی و فرهنگی قابل توجه‌ای داشته باشند. اما پس از به قدرت رسیدن عباسیان، همان‌طور که آن حضرت پیش‌بینی کرده بود، به خصوص با روی کار آمدن منصور، فشارها بیشتر شد. امام نیز از این فشارها در امان نبود. چند سال آخر عمر آن حضرت، دوره‌ی سختی‌ها و تنهایی ایشان و حرکت شیعه بود. منصور، شیعیان را به شدت کنترل می‌کرد.

سرانجام کار به جایی رسید که با همه‌ی فشارها، منصور چاره‌ای ندید جز این که امام صادق (علیه‌السلام) را که رهبر شیعیان بود، از میان بردارد. بنابراین توسط مزدورانش حضرت را به شهادت رساند. آن حضرت در سال ۱۴۸ هجری در ۶۵ سالگی به شهادت رسیدند و در قبرستان بقیع، در کنار مرقد پدر و جدش به خاک سپرده شدند.

درباره‌ی ویژگی‌های اخلاقی حضرت روایت‌های زیادی نقل شده است. آن حضرت با رفتار کریمانه و اخلاق الهی خود افراد بسیاری را به راه درست و سعادت هدایت فرمود. با کوشش و تلاش امام صادق (علیه‌السلام) و در سایه تعالیم ایشان، شاگردان بزرگی تربیت شدند و احکام و معارف مربوط به مذهب شیعه منتشر شد. به همین دلیل، آن حضرت را رئیس مذهب شیعه می‌گویند.



بستگان حضرت، حاضر به قبول امامت ایشان نبودند، بنابراین حضرت از راه‌های گوناگون کوشیدند آنان را به قبول راه صحیح وادار کنند. در این راه به امر خداوند معجزه‌هایی هم داشتند.

دوران امامت امام جعفر صادق (علیه‌السلام) دورانی ویژه بود. شرایط خاص اجتماعی و فرهنگی در زمان هیچ یک از امامان دیگر وجود نداشت. این به دلیل ضعف بنی‌امیه و قدرت گرفتن بنی‌عبّاس بود. این دو سلسله مدت‌ها در حال مبارزه با هم بودند. این مبارزه و مشکلات، سبب شد که توجه بنی‌امیه کمتر به امام و فعالیت‌های ایشان باشد. از این رو این دوران، دوران آرامش برای امام صادق (علیه‌السلام) و شیعیان بود که فرصت بسیار خوبی فراهم شد

رئیس مذهب شیعه

امام جعفر صادق (علیه‌السلام)، امام ششم شیعیان است. ایشان در هفدهم ربیع‌الاول سال ۸۳ هجری قمری در مدینه به دنیا آمد. کنیه‌ی آن حضرت ابوعبدالله، لقبش صادق، پدر بزرگوارش، امام محمد باقر (علیه‌السلام) و مادرش، امّ فروه است. رسول خدا (صلی الله و علیه و آله و سلم)، ولادت آن حضرت را خبر داده بود و فرموده بود نام او را صادق بگذارید.

آن حضرت در دوران قبل از امامت، شاهد فعالیت‌های پدر خود در نشر معارف دینی و تربیتی بود. ایشان می‌دید که پدرش، شاگردان وفادار و آگاهی را تربیت می‌کند. امام باقر (علیه‌السلام) در مناسبت‌های مختلف درباره‌ی امامت و ولایت فرزندش بعد از خود، صحبت می‌کرد و به شیعیان سفارش می‌فرمود که پس از خودش از او پیروی کنند.

حضرت امام صادق (علیه‌السلام) پس از شهادت پدرش در ۳۱ سالگی به امامت رسید. دوران امامتش با پایان حکومت امویان و شروع حکومت عباسیان بود.

در آغاز امامت حضرت، تعدادی از شیعیان و حتی

عالم آل محمد (صلی الله علیه و آله و سلم)

بر آن نماز خواند. قرن‌هاست که مزار این امام بزرگوار، زیارتگاه و مایه‌ی برکت و افتخار مسلمانان جهان است.

مشهورترین لقب امام هشتم، رضا، به معنای خشنودی است. امام جواد (علیه‌السلام) درباره‌ی نامیده شدن آن حضرت به این لقب می‌فرماید:

«خداوند او را رضا لقب داد؛ زیرا خداوند از آسمان و رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و امامان معصوم (علیهم‌السلام) بر روی زمین از او خشنود بودند و ایشان را برای امامت پسندیده‌اند.

۲۰ سال طول کشید که ۱۷ سال آن در مدینه و سه سال آخر آن در خراسان بود. امام جواد (علیه‌السلام) فرزند ایشان است.

امام رضا (علیه‌السلام) با نقشه و دعوت مأمون عباسی، راهی خراسان شد. مأمون میوه‌ای را با زهر آلوده کرد و به امام داد تا میل کند. بعد از گذشت چند ساعت، زهر اثر کرد و حال حضرت بد شد. صبح روز بعد در سحرگاه روز ۲۹ صفر سال ۲۰۳ هجری قمری در ۵۵ سالگی به شهادت رسید.

امام جواد (علیه‌السلام) به دور از چشم دشمنان، بدن مطهر ایشان را غسل داد و

امام علی بن موسی الرضا (علیه‌السلام) هشتمین امام شیعیان، از نسل پاک رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) و یکی از لقب‌های مشهور آن حضرت، «عالم آل محمد» است که نشان دهنده‌ی علم و دانش ایشان است. امام رضا (علیه‌السلام) بعد از شهادت پدر، امامت مردم را در مدینه بر عهده گرفت و به طور جدی به رسیدگی کارها پرداخت. شاگردان پدر را به دور خود جمع کرد و به تدریس و تکمیل حوزه‌ی علمیه‌ی جدش امام صادق (علیه‌السلام) مشغول شد. مدت امامت امام رضا (علیه‌السلام) حدود





چهار شرط مهم برای استجاب دعا

هر فردی در زندگی با مشکلاتی روبه‌رو می‌شود. برخی از این مشکلات آن قدر بزرگ هستند که هیچ کسی قادر به حل آن‌ها نیست. در این زمان است که بعضی از افراد، نا امید می‌شوند. اما ناگهان در چنین لحظه‌ای، نور امید در آنان به وجود می‌آید.

توجه و توسل به خداوند یکتا تنها راه امید است. در چنین زمانی بنده‌ی گنهکار دست نیاز خود را به سوی خالق بی‌همتا دراز می‌کند و تنها از او کمک می‌خواهد. او با همه‌ی وجودش در پیشگاه خداوند سر تعظیم فرود می‌آورد و به ناتوانی خود پی می‌برد و از خداوند یاری می‌طلبد.

بنده‌ای که به پروردگار بزرگ ایمان دارد، با اعتقادی کامل فقط از او یاری می‌خواهد. استجاب دعا از سوی خداوند نیازمند شرایطی است. آنچه در کلام معصومین (علیهم السلام) دیده می‌شود آن است که دعا زمانی به اجابت می‌رسد که فرد آداب دعا کردن را رعایت نماید.

مهم‌ترین شرط استجاب دعا، شناخت خداوند یکتاست. آگاهی از اینکه همه چیز به دست پروردگار است و او قادر توانایی است که قدرت انجام هر کاری را دارد.

در اینجا به بعضی از شرایط استجاب دعا اشاره می‌کنیم.

۱) شناخت خدا

اصلی‌ترین شرط استجاب دعا، شناخت خداوند یکتاست. ایمان به قدرت پروردگار در انجام هر کاری سبب می‌شود تا با همه‌ی وجود، خدا را بخوانیم و تنها از او یاری طلب کنیم و همه‌ی حواس ما به سوی پروردگار باشد.

۲) مال حلال

مالی که از راه غیرحلال به دست آمده است، اثرهای بدی دارد. چنین مالی سرچشمه‌ی بسیاری از خطاها و گناهان است. فردی که درآمدش ناپاک است، فرزندانش ناصالح می‌شوند و زمینه‌ی گناهان بسیاری در آنان به وجود می‌آید.

مال ناپاک، مانع استجاب دعا می‌شود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده‌اند: « بنده دستش را به درگاه خدا بالا می‌برد در حالی که خوراکش حرام است. با چنین حالی چگونه دعایش مستجاب شود؟ »

۳) حضور قلب

حضور قلب در پیشگاه خداوند و درخواست نیاز از روی خلوص و صفای دل و توجه کامل به عظمت پروردگار، باعث برآورده شدن حاجت می‌شود. حضرت صادق (علیه السلام) فرموده‌اند: « خداوند بزرگ دعایی را که از دلی غافل و بی توجه سرزند استجاب نمی‌کند. پس، هر گاه دعا کردی، حضور قلب داشته باش و یقین بدان که دعایت مستجاب است. »

۴) رقت قلب

گاهی آن قدر دل صاف می‌شود که جز خیر و نیکی در آن وجود ندارد و به اندازه‌ای آرام و زلال می‌شود که گویی به سرچشمه‌ی نیکی‌ها متصل است. چنین دلی جایگاه فرشتگان است.

این نرمی به دلیل خلوص و پاکی دل به وجود می‌آید. در این حال دعای فرد مستجاب است و خواسته‌اش برآورده می‌شود.

امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرمایند: « هر زمان که بدنت به لرزه درآمد و چشمانت گریان شد و دلت تپید، آن لحظه را غنیمت شمار که به خواسته‌ات عنایت شده است. »

فرستنده: زینب فیاضی
سازمان تبلیغات اسلامی





بررسی وضعیت صحیح بدن

با دو روش می‌توانیم از وضعیت صحیح و طبیعی بدن خود آگاه شویم:

دیوار

پشت خود را به دیوار بچسبانیم، به طوری که پشت سر و پایین کمرمان با دیوار تماس داشته باشد؛ اما پاشنه‌ها ۱۵ سانتی‌متر از دیوار فاصله داشته باشند. فاصله‌ی بین گودی گردن و کمر خود را اندازه بگیریم. اگر این فاصله در ناحیه‌ی گردن پنج سانتی‌متر و در ناحیه‌ی کمر بین دو و نیم تا پنج سانتی‌متر باشد، وضعیت بدن ما مناسب است. در غیر این صورت باید به پزشک مراجعه کنیم.

آینه

روبه‌روی آینه‌ای تمام قد بایستیم و موارد زیر را بررسی کنیم:

- (۱) شانه‌های ما هم سطح و هم‌تراز باشند.
- (۲) وضعیت سر مستقیم و صاف باشد.
- (۳) باسن ما هم سطح و هم‌تراز و کشکک‌های دو پا مستقیم و رو به جلو باشند.
- (۴) فاصله‌ی میان بازوها و دو طرف بدن یکسان باشد.
- (۵) قوزک‌های دو پا مستقیم و صاف باشند.

نمای پهلو:

- این کار با گرفتن عکس و یا کمک از یک دوست انجام گیرد.
- (۱) سر، راست باشد و به جلو یا عقب خمیده و افتاده نباشد.
 - (۲) چانه، موازی با سطح کف اتاق باشد و به سمت پایین یا بالا کج نشده باشد.
 - (۳) شکم، هموار و صاف باشد.
 - (۴) زانوها، صاف و مستقیم باشند.

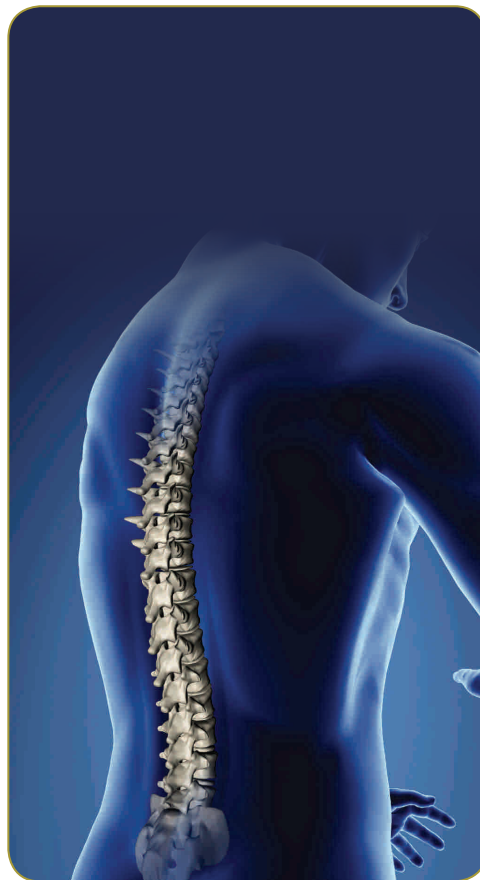
وضعیت درست قرار گرفتن بدن

علت‌های وضعیت نادرست بدن

- (۱) حادثه‌ها و آسیب‌ها
- (۲) اضافه وزن و چاقی
- (۳) وضعیت نامناسب تئشک خواب
- (۴) مشکلات بینایی
- (۵) کفش نامناسب و پاشنه بلند
- (۶) بی‌دقتی در نشستن
- (۷) اعتماد به نفس پایین
- (۸) عضله‌های ضعیف
- (۹) وضعیت نامناسب محل کار

وضعیت درست قرار گرفتن بدن، به ما کمک می‌کند تا کارها را با انرژی بیشتر و خستگی کمتر انجام دهیم. هنگامی که وضع بدن در حالت مناسب قرار بگیرد:

- هنگام نشستن، ایستادن و خوابیدن فشار کم‌تری بر عضله‌ها وارد می‌شود.
- ستون فقرات استراحت می‌کند.
- دستگاه عصبی کار خود را بهتر انجام می‌دهد.
- برای دستگاه گوارش، تنفس، عضله‌ها، رباط‌ها و استخوان‌های بدن مفید است.
- استخوان‌ها و مفاصل‌ها در وضعیت صحیح خود قرار می‌گیرند.
- کارایی عضله‌ها زیاد می‌شود.
- از کم‌رود و دردهای عضلانی جلوگیری می‌شود.
- مفاصل‌ها کمتر ساییده می‌شوند.
- از خستگی عضله‌ها جلوگیری می‌شود، زیرا استفاده‌ی درست از عضله‌ها، انرژی مصرفی بدن را کاهش می‌دهد.
- در تناسب اندام ما هم مؤثر است.



آیا می دانید

سخنان آموزنده

پند پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم)

یکی از اصحاب رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) از آن حضرت درخواست کرد که او را نصیحت کنند.

رسول خدا فرمودند: «اگر پندی به تو بدهم به آن عمل خواهی کرد؟»

آن مرد پاسخ داد: آری ای رسول خدا! بار دیگر پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «اگر پندی به تو بدهم به آن پند عمل خواهی کرد؟»

مرد این بار نیز گفت: آری ای رسول خدا! پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) برای بار سوم هم فرمودند: «اگر به تو پندی بدهم به آن عمل خواهی کرد؟»

باز مرد پاسخ مثبت داد.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) پس از این که اطمینان یافتند که مرد به آن پند عمل می کند و پندی که می گویند برایش مهم است فرمودند: «هر گاه تصمیم گرفتی کاری انجام دهی، ابتدا به نتیجه و عاقبت آن کار فکر کن. اگر دیدی که نتیجه ی آن کار خوب است آن را انجام بده و گرنه از انجام آن صرف نظر کن!»



■ زمان مناسب مصرف بعضی از میوه ها و دیگر خوراکی ها چه وقت است ؟

■ شُکلات تلخ

خوردن شُکلات تلخ هنگام صبحانه، از بیماری های قلبی پیشگیری می کند و موجب شادابی چهره می شود؛ اما وقت شام، وزن بدن را افزایش می دهد.



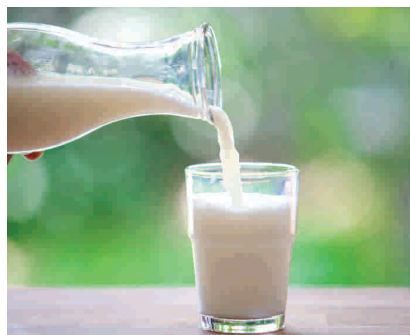
■ برنج

خوردن برنج وقت ناهار، سوخت و ساز بدن را زیاد می کند؛ اما وقت شام، باعث افزایش وزن بدن می شود.



■ شیر

مصرف شیر در وقت ناهار، هضم غذا را مشکل می کند؛ اما وقت شام، موجب آرامش و خواب راحت می شود.



■ مغزها

خوردن مغزها هنگام ناهار از افزایش فشار خون جلوگیری می کند؛ اما هنگام شام، موجب افزایش وزن بدن می شود.



■ گوجه فرنگی

خوردن گوجه فرنگی هنگام صبحانه به هضم غذا کمک می کند و سوخت و ساز بدن را افزایش می دهد؛ اما هنگام شام، موجب تورم معده می شود.





نقش اعتماد به نفس در ارتباط با دیگران

در پرخاشگری فرد از کلمه‌ها و جمله‌های اهانت آمیز استفاده می‌کند و موجب قطع ارتباط با دیگران و رنجاندن آنان می‌شود؛ اما جسور بودن این گونه نیست.

بعضی‌ها نمی‌دانند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند. ما باید در کمال آرامش و اطمینان، حرف‌ها و نظرهای خود را بیان کنیم. در صورتی که نظرهای ما صحیح باشد به هدف رسیده ایم و در غیر این صورت به اصلاح آن‌ها می‌پردازیم. نکته‌ی مهم این است که جرئت و اعتماد به

گاهی بعضی از افراد مطالبی در ذهن دارند؛ اما نمی‌توانند آن‌ها را به طرف مقابل بگویند؛ زیرا یا جرئت ندارند یا کم رو هستند.

اعتماد به نفس، جرئت داشتن و توانایی بیان خواسته‌ها در برقراری ارتباط درست با دیگران بسیار مهم است. ما می‌توانیم فرد با جرئتی باشیم و آنچه را می‌خواهیم بیان کنیم، بدون اینکه کسی را برنجانیم.

بعضی‌ها جرئت داشتن و جسور بودن را با پرخاشگری اشتباه می‌گیرند.

نفس در بیان دیدگاه‌ها، موجب بروز خلاقیت، نوآوری و شکوفایی استعدادهایمان خواهد شد و ترس، خجالت و کم‌رویی سبب سرکوب شدن این استعدادها می‌شود.

خواص گیاهان و مواد غذایی

سویا، بهترین جای‌گزین گوشت

روش تهیه‌ی خوراک سویا

مواد لازم	
سویای دانه‌ی ریز	یک پیمانه
جوانه‌ی ماش	یک پیمانه
پیاز	یک عدد
لفل دلمه‌ای	یک عدد متوسط
آب لیمو	یک قاشق غذاخوری
سیر	۲ تا ۳ حبه
ادویه کاری، فلفل، زردچوبه و نمک	به میزان لازم
روغن زیتون	۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

روش تهیه

(۱) ابتدا دانه‌های سویا را به مدت ۱۵ دقیقه در آب ولرم خیس کنید تا به طور کامل نرم شوند. سپس آن‌ها را خوب فشار دهید تا آب آن‌ها گرفته شود.

(۲) دانه‌های سویا را در روغن تفت دهید. سپس پیاز و سیر رنده شده را به آن اضافه کنید تا طلایی رنگ شود. کمی نمک، آب لیمو، فلفل، زردچوبه، ادویه کاری و سس گوجه فرنگی به آن اضافه کنید و دوباره تفت دهید.

(۳) فلفل دلمه‌ای و جوانه‌های ماش را روی مواد بریزید و پنج دقیقه در ظرف را ببندید تا جا بیفتند. این خوراک را می‌توانید با نان، برنج و یا ماکارونی دم کرده میل کنید.

سویا، گیاهی با طعم شیرین و خاصیت درمانی زیاد است. از سویا همراه با سبزی‌ها در سوپ، سالاد و انواع خورش‌ها استفاده می‌شود. این گیاه مقدار زیادی اسید چرب امگا ۳ دارد و سکنه‌ی مغزی و حمله‌ی قلبی را کاهش می‌دهد. تقویت کننده‌ی طحال، لوزالمعده و بینایی است. فعالیت‌های روده را بهبود می‌بخشد. این گیاه رگ‌های خونی و قلب را نیز تمیز می‌کند و سم‌های بدن را از بین می‌برد. دانه‌ی سویا، تب بر است. نان سویا هم به دلیل نشاسته‌ی کم، برای مبتلایان به بیماری قند بسیار مفید است. همچنین سویا در درمان بیماری‌هایی مانند: رماتیسم و نقرس نقش مهمی دارد.



نکته‌های خانه‌داری

راز و نیاز

خدایا! می‌دانم هر حقی که تو بر گردنم داری، خواهی بخشید.

خواسته‌ام این است که یاری‌ام کنی و وقت بازگشت و دیدارت، حق الناس بر گردنم نباشد!

آمین یا رب العالمین



خواص برنج

■ برای افرادی که دچار سوء تغذیه‌ی شدید هستند، برنج بسیار مفید است.

■ مصرف برنج موجب افزایش مقاومت در برابر انسولین می‌شود و برای بیماران دیابتی بسیار مفید است.

■ برنج یکی از منابع اصلی ویتامین «ب ۱» است. این ویتامین بیشتر در سبوس برنج وجود دارد. اگر این ویتامین در بدن کم شود، بیماری «بری بری» به وجود می‌آید. این بیماری بر قلب و اعصاب اثر می‌گذارد. از نشانه‌های دیگر کمبود این ویتامین، ضعف، خستگی، کاهش اشتها و حالت تهوع است.

■ مصرف غلات سبوس دار، در کاهش وزن بسیار اثر دارد.

■ برای کاهش وزن بهتر است برنج را با مقدار کمی نمک بپزیم. نمک باعث افزایش اشتها می‌شود؛ اما نباید آن را زیاد مصرف کرده و یا از رژیم غذایی حذف کنیم.

■ برنج یکی از مواد بسیار مفید در رژیم غذایی است و نباید از رژیم غذایی حذف شود. برنج کالری کمی دارد و بدون چربی است.

فایده‌های برنج

■ برای خانم‌هایی که دارای کلسترول و فشار خون بالا هستند و نشانه‌هایی از بیماری قلبی دارند، شش بار در هفته، مصرف غلات یا دانه‌های سبوس دار مانند برنج بسیار مفید است.



افسردگی و راه‌های درمان

قسمت دوم

خوانندگان گرامی در شماره‌ی قبل با بیماری افسردگی و شدت و ضعف آن آشنا شدید.

اکنون درباره‌ی راه‌های درمان افراد افسرده به نکته‌هایی اشاره می‌کنیم:

بهترین کاری که برای فرد افسرده می‌توان انجام داد، بردن او به مسافرت است؛ زیرا ایجاد تغییر در زندگی وی تأثیر زیادی در بهبود بیماری‌اش دارد. همچنین صحبت کردن درباره‌ی موضوع‌های خوب و امیدوار کننده باعث می‌شود، زودتر به حالت عادی برگردد. از طرفی چون تنهایی سبب شدت این بیماری می‌شود، تا آنجا که ممکن است، نباید او را تنها گذاشت.

اگر فرد افسرده سیگار می‌کشد، سعی کنید سیگارش را به تدریج ترک کند. این افراد باید از نوشیدن چای و قهوه‌ی زیاد پرهیز کنند،

زیرا مصرف چای و قهوه‌ی زیاد، افسردگی را بیشتر می‌کند. افراد افسرده باید از میوه و سبزی تازه استفاده کنند. در ضمن با فرد افسرده باید درباره‌ی لطف و عنایت خداوند مهربان صحبت کرد. به او بگویید، خداوند خالق ماست و حیات ما به دست اوست، باید لطف این خدای مهربان را باور کنیم و امیدوار باشیم که سلامت را به ما برمی‌گرداند. بنابراین نگرانی و ناامیدی ما بی‌معناست. همیشه فکر کردن به خدا و کمک خواستن از او که بالاترین قدرت‌هاست، به انسان آرامش می‌دهد.

خداوند در آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی رعد می‌فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

همانا یاد و نام خداوند، آرامش‌بخش دل‌هاست.

استفتائات حضرت آیت‌الله العظمی سید علی خامنه‌ای (مد ظله العالی)

سؤال: آیا دو نفر می‌توانند نماز جماعت اقامه کنند؟

جواب: اگر مراد تشکیل نماز جماعتی است که مرکب از امام و یک مأموم باشد، اشکال ندارد.

■ ■ ■

سؤال: آیا جایز است امام جماعت برای نماز اجرت بگیرد؟

جواب: جایز نیست، مگر آنکه برای مقدمات حضور در جماعت باشد.

■ ■ ■

سؤال: کسی که قصد خواندن نماز عشاء را دارد، آیا می‌تواند به کسی که نماز مغرب می‌خواند، اقتدا نماید؟

جواب: اشکال ندارد.

