



تاریخ	۲۷
شهریور	
۱۳۹۶	
دوشنبه	

# ضرب‌المثل‌های جهان

## ز آب خرد، ماهی خردخیزد

فارسی

صفحه	۵
شماره	
۲۰۵۷	
سال	
بیست و سوم	

## گوناگون



## تعقل، تفکر و تذکر در بیان قرآن کریم

شکرالله جهان مهین، مدیر گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جهرم

قسمت پایانی



معاد

و دنیا جز بازیچه کودکان و هوسرانی بی‌خردان نیست و یقیناً سرای دیگر و قیامت برای اهل تقوی نیکوتر است أَفَلَا تَعْقِلُونَ

**ترجمه:** آیا در این گفتار تعقل نمی‌کنید.

به یقین در خلقت آسمان‌ها و زمین و رفت و آمد شب و روز دلالی روشن بر خردمندان (بر وجود خدا) است. آنان که خدا را در هر حالت یاد می‌کنند (یدکرون الله)، ایستاده و نشسته و خفته و پیوسته در خلقت آسمان و زمین فکر می‌کنند (یتفکرون) و می‌گویند پروردگارا! این دستگاه با عظمت را ببینید نیافریدی تو پاک و منزه پس ما را به لطف خود از کیفر دوزخ دور نگه دارد.

او خدایی است که با دعا را با بشارت باران رحمت خویش از پیش می‌فرستد تا باد ابرهای سنگین را بردارد، ما آن‌ها را به شهر و دیاری که مرده است می‌دانیم و باران را فرو می‌فرستیم پس هر گونه ثمر و محصول را آن سرزمین بیرون آوریم. کَذَلِكَ نُفِخُ الْوَيْتُومَ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ.

**ترجمه:** ما مردگان را این چنین از زمین بر می‌انگیزیم شاید که متوجه و متذکر شوید. اِنَّا اَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

**ترجمه:** ما قرآن را به عربی (فصحیح) فرو فرستادیم شاید که تعقل کنند. و اَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِنُبَيِّنَ لِنَاسٍ مَّا نَزَّلَ إِلَيْهِمْ مِنْهُمُ الَّذِي يَفْقَهُونَ

**ترجمه:** بر تو قرآن را نازل کردیم تا برای مردم آنچه را که فرو فرستاده شده بیان کنی شاید که تفکر می‌نمایند. اَتَعْبُوهَا مَا اَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوهُا مِنْ دُونِ اَوْلِيَاءَ قَلِيلاً مَّا تَذَكَّرُونَ

**ترجمه:** پیروی کنید از آنچه که از طرف پروردگارتان به سوی شما فرستاده شده و غیر از خدا را به دوستی نگیرید؛ اما مردمی اندک متذکر این معنا می‌شوند. و موضوعات دیگر مانند نبوت، آفرینش، تمثیل‌ها و غیره که واژه‌هایی از تعقل و تفکر و تذکر در آن‌ها به کار رفته و ما را موظف به دقت آن‌ها و بهره‌گیری‌های عالمانه و عاقلانه و عارفانه از آن‌ها فرموده است. باید اذعان نمود و پذیرفت که نه تنها آیاتی که متضمن الفاظ تعقل و تفکر و تذکرند، بارورکننده و رشددهنده اندیشه‌ها هستند و شکوفایی و نوآوری‌ها را به دنبال دارند بلکه تمام آیاتی که واژه‌های تدبیر، تفقه، اولوالباب و امثال در آن‌ها به کار رفته و یا مفهوماً هماهنگی با این آیات را دارند توانایی به ایفاء نقش فوق را خواهند داشت.

و السلام علیکم و رحمت الله و بركاته

کتابنامه

- قرآن
- نهج‌البلاغه. (تنظیم دکتر صبحی صالح. ۱۳۸۷). بیروت.
- تیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۳۵). غررالحکم و دررالکلم. ترجمه محمدعلی انصاری. تهران: کتابفروشی محمدعلی علمی
- جعفری، محمد تقی. (۱۳۵۹). عقل و عاقل و معقول. تهران: نهضت زنان مسلمان.
- همو. (۱۳۴۷). محمد خاتم پیامبران صلی الله علیه وآله وسلم. تهران: حسینیه ارشاد.
- عج ججازی، محمد حسین. (۱۳۶۵). چهل سخن. تهران: شرکت سهامی انتشار.

۷. حرّانی، حسین. (۱۳۶۳). تحف العقول. چاپ دوم. قم: انتشارات نشر اسلامی.

۸. حکیمی، محمدرضا و محمد و علی. (۱۳۶۰). الحیاء. چاپ سوم. قم: انتشارات اسلامی وابسته به جامعهٔ مدرسین حوزه علمیهٔ قم

۹. خوانساری، محمد. (۱۳۵۹). منطق صوری. تهران: آگاه.

۱۰. راضی اصفهانی، حسین، (۱۴۲۶ ق). معجم مفردات الفاظ القرآن. به تحقیق صفوان عدنانی. دودوی. چاپ پنجم. قم: انتشارات ذوی القربی.

۱۱. طباطبائی، سید محمد حسین. (۱۴۲۷ ق). المیزان فی تفسیر القرآن. بیروت: داراحیاء التراث العربی.

۱۲. طریحی، فخرالدین. (بی تا). مجمع البحرین. تهران: منشورات المکتبه المکتبه المرتضویه.

۱۳. فلسفی، محمد تقی. (۱۳۶۳). الحدیث. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

۱۴. کلینی، محمد. (۱۳۸۸ ق). اصول کافی. ترجمه محمد باقر کمره ای. چاپ سوم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۱۵. کمپانی، فضل الله. (۱۳۶۲). منتخب الغرر. تهران: انتشارات سفید.

۱۶. مجلسی، محمد باقر. (۱۳۸۲). بحارالانوار. چاپ پنجم. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۱۷. مطهری، مرتضی. (۱۳۵۸). انسان کامل. تهران: انتشارات صدرا.

۱۸. همو. (۱۳۶۲). تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات الزهراء سلام‌الله علیها.

۱۹. مظاهری، حسین. (۱۳۶۴). معاد در قرآن. قم: شفق.

۲۰. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۴۲۱ ق). الامثال فی کتاب الله المنزل. قم: مدرسه الامام امیرالمؤمنین علیه السلام.

۲۱. همو. (۱۳۶۷). پیام قرآن. قم: مدرسه الامام امیرالمؤمنین علیه السلام.

## عواقب مرگبار کم‌خوابی



انسان بدون هوا، آب و غذا نمی‌تواند زنده بماند، اما ماجرای حیاتی دیگری وجود دارد که نمی‌توان آن را نادیده گرفت و آن خواب است که از نظر اهمیت در جایگاه سوم قرار دارد. ما بدون وجود هوا پس از پنج دقیقه می‌میریم. نبود آب را به دلیل خشکی بدن، بیش از چهار یا پنج روز نمی‌توانیم تحمل کنیم، اما بدون غذا تا ۶۰ روز دوام می‌آوریم. پس از این مدت، اندام‌های بدن‌مان به دلیل کمبود شدید مواد مغذی از کار می‌افتند، اما فقط ۱۰ تا ۱۴ روز بیدار ماندن، مرگ را رقم می‌زند. اما خواب حیاتی برای تقویت حافظه و توانایی یادگیری است. این موضوع هر شب تکرار می‌شود. در اصل مغز به این ترتیب خود را بازسازی می‌کند. در زمان مرحله طولانی خواب عمیق، مغز تمام اطلاعات و خاطراتی را که در طول روز کسب کرده، پاکسازی می‌کند. برای انجام این کار، برخی نواحی خاص مغز از شبکه شناختی ضمیر هوشیار ما جدا می‌شود. سلول‌های مغزی بدون این بازسازی، قدرت خود را از دست می‌دهد؛ مثلاً هیپوکامپ شبیه حافظه موقت مغز است. یعنی خاطرات از بین نمی‌روند و مغز کل شب را کار می‌کند تا ما کدام یک از خاطرات را حفظ کنیم و کدام یک را به دست فراموشی بسپاریم. اگر به اندازه کافی نخوابیم، ارزیابی این حافظه درست کار نمی‌کند و عواقبی دارد. اگر شما هشت ساعت روز را کامل درس بخوانید تا خود را برای یک امتحان آماده کنید، اما شب را فقط پنج ساعت بیدار بمانید، خطر به هدر دادن تمام ساعات مطالعه روزتان را خواهید داشت، زیرا میزان یادآوردن مباحث یادگرفته شده به خواب کافی‌مان بستگی دارد.

خواب شبانه و باذگیری

زمان به خواب رفتن و دیدن اولین رویا، زمان حیاتی برای تقویت حافظه و توانایی یادگیری است. این موضوع هر شب تکرار می‌شود. در اصل مغز به این ترتیب خود را بازسازی می‌کند. در زمان مرحله طولانی خواب عمیق، مغز تمام اطلاعات و خاطراتی را که در طول روز کسب کرده، پاکسازی می‌کند. برای انجام این کار، برخی نواحی خاص مغز از شبکه شناختی ضمیر هوشیار ما جدا می‌شود. سلول‌های مغزی بدون این بازسازی، قدرت خود را از دست می‌دهد؛ مثلاً هیپوکامپ شبیه حافظه موقت مغز است. یعنی خاطرات از بین نمی‌روند و مغز کل شب را کار می‌کند تا ما کدام یک از خاطرات را حفظ کنیم و کدام یک را به دست فراموشی بسپاریم. اگر به اندازه کافی نخوابیم، ارزیابی این حافظه درست کار نمی‌کند و عواقبی دارد. اگر شما هشت ساعت روز را کامل درس بخوانید تا خود را برای یک امتحان آماده کنید، اما شب را فقط پنج ساعت بیدار بمانید، خطر به هدر دادن تمام ساعات مطالعه روزتان را خواهید داشت، زیرا میزان یادآوردن مباحث یادگرفته شده به خواب کافی‌مان بستگی دارد.

زمان خواب شبانه در چگونه سوزاندن چربی‌های بدن و تنظیم بازسازی ماهیچه‌ها بسیار مهم است. بدن – صرف‌نظر از این که فرد پنج یا هشت ساعت خوابیده باشد – همیشه هر ساعت مقدار معینی از وزن خود را از دست می‌دهد. اما مشکل نوع ورتی است که از دست می‌دهد. چربی‌سوزی در افرادی که هر شب کمتر از هفت ساعت و نیم می‌خوابند تا ۵۵ درصد کاهش می‌یابد و چنانچه بدن چربی نداشته باشد، ماهیچه از دست می‌دهد. وقتی به اندازه کافی نخوابید، تجزیه بافت‌های ماهیچه‌ها تا ۶۰ درصد افزایش می‌یابد. این خبر بدی است برای کسانی که برای داشتن تناسب اندام ورزش کرده و غذاهای سالم مصرف می‌کنند، زیرا فقط یک شب به اندازه کافی نخوابیدن، برنامه تناسب اندام یک هفته را به باد می‌دهد. صورت فردی که

پوست‌مان نشان می‌دهد. صورت فردی که

## علل از دست دادن حس بویایی چیست؟

با ترک سیگار، توانایی بویایی به حالت اولیه خود بر می‌گردد. **مواد شیمیایی:** قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی سمی مانند آفت کش‌ها، حلال‌ها و ... باعث کاهش حس بویایی می‌شود و ممکن است آسیب‌های دائمی به بافت بینی برساند. برخی از بزرگ‌ترین مجرمان شیمیایی عبارتند از آمونیاک، بنزن، گرد و غبار کادمیوم، سولفید هیدروژن و اسید سولفوریک. برچسب‌های هر اسپری شیمیایی را قبل از استفاده به دقت بررسی کنید و مطمئن شوید که سیستم تنفسی خود را هنگام استفاده از این مواد شیمیایی به دقت پوشانده‌اید.

**داروها:** یکی از شایع‌ترین مجرمان برای از دست دادن بویایی هستند. داروهای گوناگون مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد فشار خون، آنتی‌هیستامین‌ها و ... باعث بروز این مشکل می‌شوند. در صورت از دست دادن بویایی حین استفاده از این داروها، با پزشک معالج خود برای معرفی داروی جایگزین مشورت کنید.

**آسیب مغزی:** برای افرادی که از آسیب مغزی چشمگیر رنج می‌برند، علائم بسیاری وجود دارند و اغلب سال‌ها پس از حادثه نیز طول می‌کشند. یکی از این



هیچ توانایی بویایی متولد می‌شوند. این شرایط ممکن است با سندرم کالمن، بیماری‌های مرتبط با زوال عقل پیش از ظهور آن‌ها باشد. بر همین اساس است که افراد بزرگسال و به ویژه افراد پیر باید در صورت مواجهه با از دست دادن نسبی یا کامل قدرت بویایی خود به پزشک مراجعه کنند. **پیری:** همانطور که سن شما بالا می‌رود، احساس بویایی، دید و شنوایی در شما کاهش می‌یابد. تحقیقات نشان می‌دهد که ۷۵ درصد افراد بالای ۸۰ سال دچار اختلالات بویایی بیماری پارکینسون یا بیماری آلزایمر هستند.

## علائم کمبود کلسیم کدامند؟

اصرار همه ما برای مصرف کلسیم در سن رشد کودکانمان برای تقویت سلامت استخوان‌ها و دندان‌های‌شان امری بدیهی است، اما در واقع همه ما هر روز نیاز به مصرف مقدار کافی کلسیم برای قوی نگه داشتن بدن‌مان تا حد ممکن داریم. در مطلب زیر به ذکر برخی علائم کمبود کلسیم در بدن انسان پرداخته‌ایم. آیا تا به حال به علائم سفید روی ناخن‌های خود توجه کرده‌اید؟ در واقع این لکه‌های سفید نیاز بدن‌تان برای مصرف کلسیم بیشتر است. مصرف کلسیم بیشتر از حد ممکن می‌تواند باعث مشکلات سلامتی شود. علائم کمبود کلسیم در بدن در زمان استراحت، کالری بیشتری را می‌سوزاند. پس اگر به میزان کافی کلسیم مصرف نمی‌کنید، بهتر است بدانید که راه شما برای رسیدن به تناسب اندام کمی دشوار است.

**اگر دست‌تان با کاغذ هم ببرد خونریزی شدید دارد**

معضب اینکه پوست‌تان دچار زخم و یا جراحت شود پلاکت‌های خونی شما لخته می‌شوند تا به طور خودکار از خونریزی جلوگیری کنند. کلسیم عنصر مهمی در انعقاد خون است. خنده‌دار است اگر فکر کنید با خونریزی یک زخم ساده ناشی از تیزی کاغذ خواهیم مرد!

اما در صورت مصرف ناکافی کلسیم، بدن برای لخته شدن خون زمان بیشتری نیاز دارد و در نتیجه در خونریزی‌های جدی و شدیدتر بدن ما میزان بیشتری خون از دست خواهد داد.

**استخوان‌های بدن‌تان به راحتی می‌شکنند**

با بالا رفتن سن، از دست دادن تراکم استخوان‌ها و یا پوکی استخوان یک روند طبیعی است و این وضعیت به دلیل از دست دادن سریع میزان کلسیم ذخیره شده در بدن است. زنان یائسه به دلیل کاهش میزان استروژن (هورمونی که در حفظ و نگهداری استخوان‌ها کمک می‌کند) بیشتر در معرض خطر قرار دارند. متأسفانه در خانم‌های میانسال، شانس شکستگی استخوان‌ها حتی با کوچک‌ترین زمین خوردن هم وجود دارد. بنابراین عاقلانه‌ترین کار مصرف روزانه و کافی کلسیم و ایمن آن‌گه داشتن خود از خطرات احتمالی مشکلات استخوانی خواهد شد.

مصرف کلسیم بیشتر، به میزان ۱۲۵۰ میلی گرم در روز است که تقریباً ۲ برابر بیشتر از مصرف عادی و ضروری برای بزرگسالان است. **ناش می‌کنید تناسب اندام داشته باشید** تلاش کنید تا در داشتن اندامی موزون، مصرف لینیات پر چرب را از رژیم غذایی خود حذف کنید. اما خوب است بدانید که کلسیم موجود در شیر و پنیر برای سلامت و عملکرد بهتر عضلات مصرف کلسیم بیشتر است. مطمئناً می‌دانید مصرف کلسیم برای سلامتی استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است. اما آیا می‌دانید الزام مصرف آن در بزرگسالان همانند کودکان ضروری است؟ خوردن کلسیم برای انرژی بدن، عملکرد بهتر عضلات و توده طبیعی خون، حیاتی است. اصرار همه ما برای مصرف کلسیم در سن رشد کودکانمان برای تقویت و سلامت استخوان‌ها و دندان‌های‌شان امری بدیهی است، اما در واقع همه ما هر روز نیاز به مصرف مقدار کافی کلسیم برای قوی نگه داشتن بدن‌مان تا حد ممکن داریم. طبق نتایج به دست آمده در بریتانیا، ۵ درصد از مردان و ۸ درصد از زنان دچار کمبود کلسیم هستند و هم‌زمان ۱۴ درصد از نوجوانان هم به میزان کافی از این ماده مهم معدنی استفاده نمی‌کنند و این موضوعی بسیار نگران کننده است؛ به این دلیل که اسکلت بدن ما قبل از ۱۸ سالگی شکل می‌گیرد. اگر این ۴ علامت را در خودتان حس می‌کنید، احتمالاً کمبود کلسیم دارید:

**اگر بیش از حد احساس خستگی می‌کنید** کلسیم به آزادسازی انرژی از غذایی که می‌خورید کمک می‌کند، بنابراین اگر به میزان کافی از این ماده معدنی استفاده نمی‌کنید، احتمالاً بیش از اندازه احساس خستگی می‌کنید. کمبود کلسیم در زنان باردار یکی از عوامل خستگی مفرط است. استخوان‌ها در رحم مادر شروع به سخت شدن می‌کنند، پس اگر کودک به میزان لازم کلسیم دریافت نکند در آینده دچار مشکلات استخوانی خواهد شد.



مبل‌ها به جای اینکه مستقیم روی زمین قرار بگیرند، پایه‌دار باشند تا راحت‌تر جا به جا شوند. استفاده از قفسه‌های شناور و چرخدار هم ایده خوبی است تا در مواقع لزوم بتوانید آن‌ها را به اتاق یا یک گوشه خانه هدایت کنید. **خانه را خلوت و تمیز نگه دارید** آپارتمان‌های کوچک به دلیل داشتن فضای محدود زودتر به هم ریخته می‌شوند و این نابسامانی بیشتر به چشم می‌آید. از این رو برای تمیز نگه داشتن خانه برنامه و مقررات داشته باشید. علاوه بر این یک یا دو بار در سال به سراغ وسایل‌تان بروید و آن‌هایی را که استفاده نمی‌کنید، به دیگران بخشید. بعد از این کار انسان دوستانه می‌بینید که چقدر خانه‌تان خلوت‌تر شده و مرتب‌تر به