

دراسات حديثة :

في التفاؤل وأثره على القلب

من فوائد التفاؤل لو تتبعنا الدراسات حول التفاؤل وفوائده الطبية نجد العديد من الفوائد التي تجعلنا نتفاعل: - التفاؤل يرفع نظام مناعة الجسد ضد جميع الأمراض. - والتفاؤل يمنح الإنسان قدرة على مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرار المناسب. - إنه يحب الناس إليك فالبشر يميلون بشكل طبيعي إلى المتفائل ويتفرون من المتشائم. - التفاؤل يجعلك أكثر مرونة في علاقاتك الاجتماعية وأكثر قدرة على التأقلم مع الوسط المحيط بك. - من الفوائد العظيمة للتفاؤل أنه يمنحك السعادة، سواء في البيت أو في العمل أو بين الأصدقاء. - التفاؤل مريح لعمل الدماغ!! فإن تجلس وتفكر عشر ساعات وأنت متفائل، فإن الطاقة التي يبذلها دماغك أقل بكثير من أن تجلس وتتساءم لمدة خمس دقائق فقط! - التفاؤل هو جزء من الإيمان، فالمؤمن يفرح برحمة ربه، ولو لم يفعل ذلك ويثس فإن إيمانه سيكون ناقصاً، وانظروا معي إلى سيدنا يعقوب الذي ضرب أروع الأمثلة في التفاؤل. فابنه يوسف قد أكله الذئب كما قالوا له، وابنه الثاني سرق وسجن كما أخبروه... وعلى الرغم من مرور السنوات الطويلة إلا أنه لم يفقد الأمل من رحمة الله تعالى. تؤكد الدراسات الطبية الجديدة على

أهمية التفاؤل والبشري، وتحذر من مخاطر التشاؤم وبخاصة على مرضى القلب، فماذا عن تعاليم ديننا الحنيف؟ أكدت دراسة أمريكية بأن التشاؤم قد يهلك صاحبه، بعد أن كشفت عن زيادة احتمال تعرض مرضى القلب للوفاة بسبب معاناتهم القلبية، في حال أكثروا من التشاؤم في تعاطيهم مع حالتهم الصحية. ويقول الدكتور جون بيرفوت من المركز الطبي التابع لجامعة ديوك الأمريكية، تعد هذه من أولى الدراسات التي تختبر كيفية تأثير صحة المريض بنظرته وتوجهاته حيال مرضه، وهو ما يؤثر في النهاية على فرصه في النجاة وقد ركزت الدراسات السابقة على تأثير توقعات المريض، فيما يختص بحالته المرضية، على قدرته على استئناف الحياة بشكل طبيعي، وبالتحديد فيما يتعلق بالعمل وقيامه بالتمارين الرياضية، إلا أن الدراسة الأخيرة ساعدت في الكشف عن تأثير توجهات الفرد حيال مرضه على صحته البدنية وكان باحثون من جامعة ديوك الأمريكية قد أجروا دراسة شملت ٢٨٠٠ من المصابين بأمراض الشرايين التاجية، يعاني كل منهم من انسداد في شريان واحد على الأقل. وقد طلب من المشاركين ملء استبيانات خاصة بقياس توقعاتهم حيال قدرتهم على التعافي من المرض واستعادتهم نمط الحياة الطبيعية.

الأسرار العشرة للشخصية الناجحة

- للدكتور إبراهيم الفقي
- إدراك المعنى
  - القيم العليا
  - الرؤية الواضحة
  - الاعتقاد الذاتي
  - الاهتمام والرغبة
  - القرار والمسؤولية
  - العادات الإيجابية
  - الاتصال الفعال
  - المعرفة والمهارة
  - التخطيط والتنفيذ
  - الاستراتيجي

من وصايا لقمان لابنه

إذا كنت في بيوت الناس فاحفظ بصرك. وإن كنت على الطعام فاحفظ معدتك. وافئان لا تذكرهما أبداً : إساءة الناس إليك ، وإحسانك للناس.

**يقول:** مررت على كثير من الأنبياء ، فاستفدت منهم عدة أشياء : إذا كنت في صلاة فاحفظ قلبك إذا كنت في مجالس الناس فاحفظ لسانك.

فوائد الجزر وأضراره



يعد الجزر من النباتات العشبية الجذرية وله عدة ألوان برتقالي وأرجواني محمر والأبيض، وحيث إن درجة الحرارة لا تؤثر على لونه، ويتميز الجزر بمذاقه الحلو. منبت الجزر الأصلي هو آسيا الوسطى، وقد ذكر الإغريق والرومان الجزر في كتاباتهم منذ القدم. ويحتوي الجزر وعصير الجزر على الكالسيوم والسكريات والحديد وعلى الكثير من الفيتامينات والأملاح والأحماض الأمينية والمواد البروتينية. فوائده تكاد لا تعد ولا تحصى، ومن أهم هذه الفوائد أنه يحافظ على مناعة الجسم ويقويه، ويعمل على تقوية الشعر، ويغذيه، وزيادة كثافة الشعر ويساعد في حرق الدهون وتخفيف الوزن، وذلك لقلته السعرات الحرارية. يعمل على علاج المشاكل الجنسية، واستخدامه بشكل منتظم يساعد في تحسين الكفاءة الجنسية والقضاء على الديدان التي تصيب المعدة، والتي تسبب المغص والإسهال، كما يعمل على حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، ويساعد في إزالة البقع الناتجة من التعرض لأشعة الشمس بجانب أنه يساعد في تسيس عملية الهضم وعلاج التهابات الكلى والتهابات المسالك البولية، كما أنه مدر للبول ويساعد في تخفيف حموضة المعدة ويساعد في التخفيف من أعراض

مرض السكري بالإضافة إلى أنه يساعد في تقوية النظر ويعتبر الجزر من أهم الأغذية التي تزيد من جمال المرأة لاحتوائه على فيتامين (أ) ويدخل الجزر في الكثير من الوصفات مثل: كيك الجزر، وشوربة الجزر، والعديد من السلطات التي تحتوي على الجزر والذي يعطي لها منظرًا مميزًا بألوانه المتعددة. وللجزر أضرار كثيرة منها أنه يؤدي إلى تكون الغازات في المعدة، كما أن الإفراط منه قد يؤدي إلى أنواع من الحساسية، والإصابة بالإمساك.

أقوال .. أقوال .. أقوال

أحسن وسيلة للتغلب على الصعاب اختراقها نابليون بونابرت الحكمة في داخلك .. ولكنك لم تلاحظها « الفكر أتمن ما يملك الإنسان

**من أقوال باسكال**  
من أقوال الخبير والمدرّب العالمي د. إبراهيم الفقي : الرؤية الواضحة لطريق النجاح لها بداية ولها نهاية ولها طريق .

● بداية الطريق هي حب الله سبحانه وتعالى، ونهاية الطريق هي مرضاة الله سبحانه وتعالى، أما الطريق فهو التوكل على الله سبحانه وتعالى.

● لن نذهب أبعد من اعتقادك، فالصعب صعب ولو اعتقدت أنه سهل، بالسهل سهل ولو اعتقدت أنه سهل والجميل جميل ولو اعتقدت أنه جميل، والقبيح قبيح ولو اعتقدت أنه قبيح، فما الحياة إلا مرآة تنعكس عليك لما يوجد في داخلك من اعتقاد غير اعتقادك تجد الصعب سهلاً والقبيح جميلاً

● إن لم تدرك لن تتغير، لأن الإدراك هو بداية التغيير، والتغيير هو بداية النمو، غير إدراكك تغير حياتك.

● رحلة النجاح لا تتطلب البحث عن أرض جديدة ولكنها تتطلب الاهتمام بالنجاح والرغبة في تحقيقه والنظر إلى الأشياء بعيون جديدة

● الإتصال الفعال هو الإشعاع الذي يضيء لك الطريق ، من المحتمل أن تكون عندك أفكار رائعة ولكن إن لم تستطع أن تقنع بها الآخرين فقد ضاعت أفكارك في سراب الذهن وضعت أنت في سراب الألم.

**قيل لحكيم :** من الذي يسلم من معاداة الناس؟ فقال : من لم يظهر منه لا خير ولا شر قبل له : وكيف ذلك ؟ قال : لأنه إن ظهر منه خير عاداه الأشرار ، وإن ظهر منه شر عاداه الأخير.

**سئل عالم أي الأصحاب أبر وأوفى ؟** فقال : العمل الصالح، وسئل أيهم أضر وأبلى ؟ فقال: النفس والهوى . وقيل له : فأين المخرج ؟ فقال : في سلوك المنهج، قيل له وفيه ذاك ؟ قال : في خلع الراحات ، وبذل الجهود.

**تصدى رجل لهارون الرشيد فقال :** إني أريد أن أنصحك وأغظ عليك في المقال فهل أنت محتلم ؟ قال : لا ، لأن الله أرسل من هو خير منك إلى من كان شراً مني وأمره بالخير.

قال أبو بكر - رضي الله عنه - : ليس مع العزاء مصيبة، فإن الموت أهون مما بعده وأشد مما قبله إذا فاتك خير فأدره ، وإذا أدركك شر فاسقه.

قال أكثر الصيغ : سعادة الدنيا في سبعة : الزوجة الصالحة ، والولد البار ، والأخ المساعد ، والخادم العاقل ، والعايفة السابغة ، والقوت الكافي ، والأمن الشامل.

من كلام عمر بن الخطاب (رضي الله عنه)

ليس خيركم من عمل للأخرة وترك الدنيا ، أو عمل للدنيا وترك الأخرة، لكن خيركم من أخذ من هذه ومن هذه ، إنما الحرج في الرغبة فيما تجاوز قدر الحاجة لقد اتعبت الخلفاء من بعدك يا أبا بكر

في عهد الخلفاء الراشدين رضي الله عنهم كان صحابة رسول الله صلى الله عليه وسلم والتابعون يتسابقون لفعل الخير ومساعدة المحتاج ونصرة المظلوم وكان أبو بكر الصديق وعمر بن الخطاب رضي الله عنهما من أشد المتنافسين على هذه الأعمال العظيمة التي يلقي صاحبها الخير الكبير والثواب الكثير في الدنيا والأخرة .

وقعت أحداث هذه القصة في عهد خلافة أبي بكر الصديق رضي الله عنه وعندها كان عمر بن الخطاب يراقب ما يفعله أبو بكر الصديق ويأتي بضعف ما يفعل حتى ينال الخير ويسبقه إلى أعلى مراتب الجنة.

في أحد الأيام كان عمر يراقب أبا بكر الصديق في وقت الفجر ويشد انتباهه أن أبا بكر يخرج إلى أطراف المدينة بعد صلاة الفجر ويمر بكوخ صغير ويدخل به لساعات ثم ينصرف لبيته ... وهو لا يعلم ما بداخل البيت ولا يدري ما يفعله

أبو بكر الصديق داخل هذا البيت لأن عمر يعرف كل ما يفعله أبو بكر الصديق من خير إلا ما كان من أمر هذا البيت الذي لا يعلم عمر سره، مرت الأيام وما زال خليفة المؤمنين أبو بكر الصديق يزور هذا البيت وما زال عمر لا يعرف ماذا يفعل الصديق داخله إلى أن قرر عمر بن الخطاب دخول البيت بعد خروج أبي بكر منه ليشاهد بعينه ما بداخله وليعرف ماذا يفعل فيه الصديق رضي الله عنه بعد صلاة الفجر

حينما دخل عمر في هذا الكوخ الصغير وجد سيدة عجوزاً لا تقوى على الحراك كما أنها عمياء العينين ولم يجد شيئاً آخر في هذا البيت فاستغرب ابن الخطاب مما شاهد! وأراد أن يعرف ما سر علاقة الصديق بهذه العجوز العمياء ؟

سال عمر العجوز : ماذا يفعل هذا الرجل عندكم ؟ (يقصد أبا بكر الصديق

فاجابت العجوز وقالت : والله لا أعلم يا بني فهذا الرجل يأتي كل صباح وينظف لي البيت ويكنسه ومن ثم يعد لي الطعام وينصرف دون أن يكلمني

حثم عمر بن الخطاب على ركبته وأجهشت عيناه بالدموع وقال عبارته المشهورة) : (لقد اتعبت الخلفاء من بعدك يا أبا بكر)

اغتنموا فصل الشتاء لزيادة معدل الخصوبة

انخفاض درجات الحرارة أحد العوامل الرئيسية لزيادة معدل الخصوبة لدى الرجال قد يغفل الكثيرون عن أهمية فصل الشتاء في زيادة معدلات الإنجاب لدى النساء والسبب يعود إلى قلة النشاط بشكل عام في فصل الشتاء، لكننا اليوم نقدم لكم حقيقة علمية جديدة تفيد بأن فصل الشتاء هو الأفضل لزيادة فرص الحمل؛ حيث كشفت دراسة علمية حديثة أن انخفاض درجة حرارة الجو تبعث أملاً جديداً للراغبين والراغبات في الحمل بحيث تعد أحد العوامل الرئيسية لزيادة معدل الخصوبة لدى الرجال، وبالتالي

التغلب على مشاكل العقم لدى الرجال والتعجيل بحدوث الحمل. وبحسب موقع «صبايا ستايل»، أكدت هذه الدراسات التي طرحت في الموضوع نفسه أن درجات الحرارة المنخفضة والبرودة تزيد من عدد الحيوانات المنوية ومعدل حركتها وحيوية الخصوبة بنسبة تتراوح من ١٠ إلى ٢٠٪، الأمر الذي يفسر ازدياد معدل المواليد الذين يولدون في شهور الصيف. وقد أوصت الدراسة أصحاب المهن التي تفرض عليهم التعرض لدرجات حرارة مرتفعة بمراعاة ذلك عند البحث عن الإنجاب.

أصول طريقنا إلى الله سبعة :

- ١) التمسك بكتاب الله ، والإقتران بالسنة ، واكل الحلال ، وكف الأذى ، وتجنب المعاصي ، ولزوم التوبة ، واداء الحقوق ))

قال الحكماء :

- إذا بلغ المرء من الدنيا فوق مقداره ، تنكرت أخلاقه للناس.
- لا تصحب الشريير ؛ فإن طبعك يسرق من طبعه سرًا ، وأنت لا تعلم.
- موت الصالح راحة لنفسه ، وموت الطالح راحة للناس.
- ينبغي أن يتذكر العاقل عند حلاوة الغذاء مرارة الداء .

فوائد الثوم



المعوية الشعرية ويطهر الأمعاء ويفيد الثوم في حالات الإصابة بالرشح والتهاب الرئتين حيث إن تناول ثلاثة فصوص من الثوم يوميًا يؤدي إلى الشفاء السريع من الرشح هناك مجموعة من الدراسات تؤكد أن للثوم تأثيرًا إيجابيًا من سرطان القولون والمعدة

**حكم اختصاصي التغذية :** تقول أليسون هورنبي، اختصاصية تغذية ومتحدثة باسم رابطة التغذية البريطانية: «الثوم منكه لذيذ يستخدم على نطاق واسع في مطبخ البحر الأبيض المتوسط وآسيا» يقول الإمام سهل التستري

الثوم له استخدامات طبية كثيرة جداً أكثر مما تتخيل ولعل اقتصار استخدامه في المنزل للأكل فقط جعل كثيراً من هذه الاستخدامات الرائعة المفيدة جداً لا يعملها كثير من الناس لذلك فإننا نوصي وبشدة بقراءة هذه الاستخدامات الطبية الرائعة للثوم والتي ستدهشك جداً لخصائص هذا النبات العجيب والغريب ومن أهمها :

يعمل على تقوية مناعة الجسم ووقايته من الأمراض المعوية بجانب أنه يقي لحد كبير من الإصابة بمرض شلل الأطفال كما يحد الثوم على تخفيض ضغط الدم المتزايد في مرض تصلب الشرايين والأعراض المرافقة له مثل الدوار والإمساك ويعمل الثوم على قتل الديدان