



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور
معاونت بهداشت

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد

انتخاب ما = در خانه ماندن

خانه نشینی = یک فرصت

(معنویت را وارد زندگی تان کنید)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام آن
پادشاه هستی بی نهایت
که نهایت هستی را
زیست شدن در
هستی بی نهایت اوست



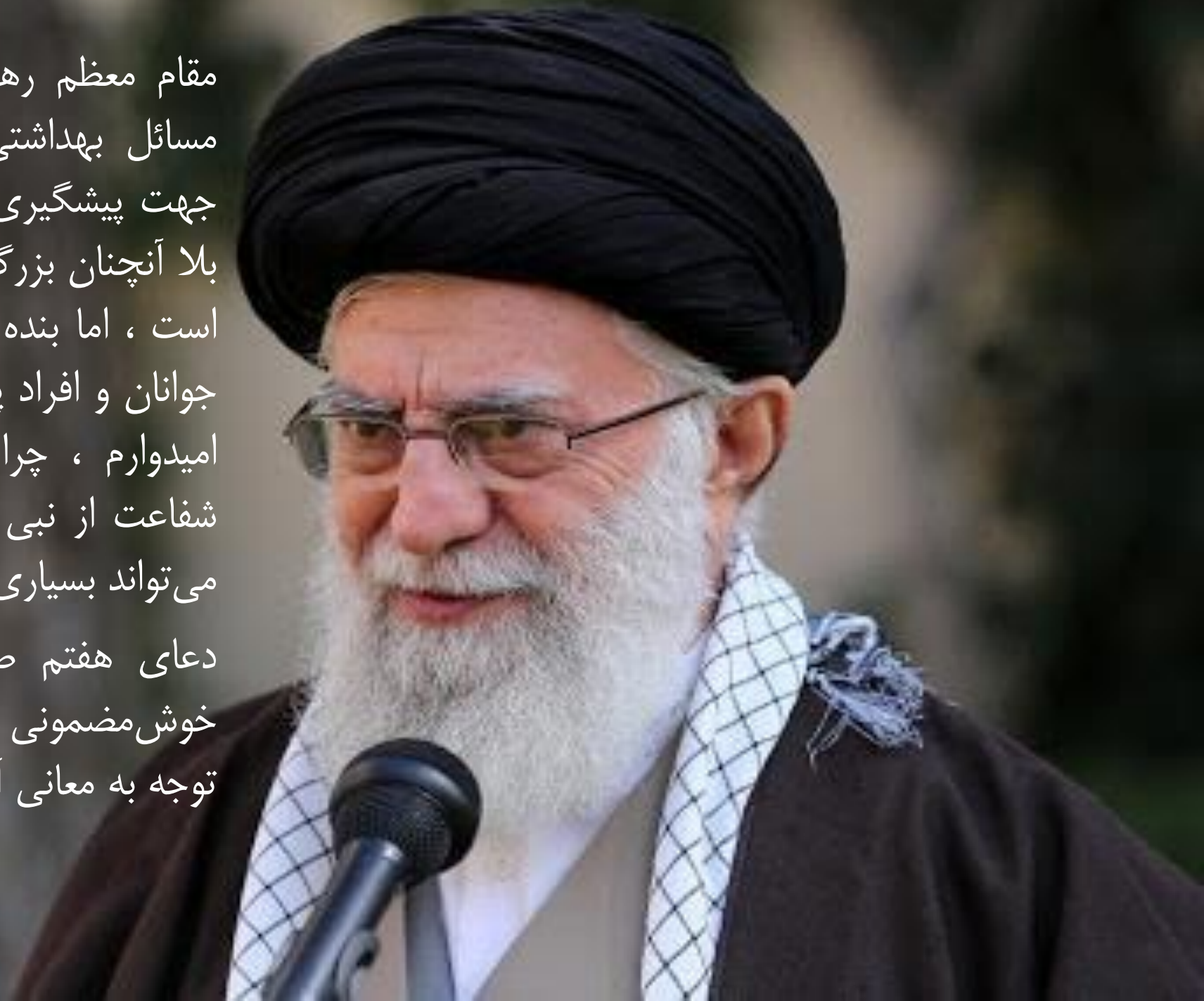
- این روزها طبق توصیه های بهداشتی ، انتخاب شما مردم ، در خونه موندن و در عین حال رعایت بهداشت فردی و عمل به توصیه های پیشگیرانه باید باشه.
- در دین ما آمده است : «اهل مداوا و اهل عقل و اهل رعایت مسایل باشید و اصول عقلی را رعایت کنید و از دعا و معنویت غافل نباشید.»
- در خانه هم می شود به اوج معنویت رسید.
- ورود معنویت به زندگی باعث آرامش و کاهش استرس و نگرانی می شود که خود یکی از راهکارهای ارتقای سلامت روان در پیشگیری از بیماری کرونا است.
- مطمئن باشید به یاری خدا ما کرونا را شکست می دهیم.

دعای هفتم صیغه سجدیه



مقام معظم رهبری ضمن تأکید و توصیه بر رعایت مسائل بهداشتی و نکات گفته شده توسط پزشکان جهت پیشگیری از ویروس کرونا فرمودند : «البته این بلا آنچنان بزرگ نیست و بزرگتر از آن نیز وجود داشته است ، اما بنده به دعای برخاسته از دل پاک و صاف جوانان و افراد پرهیزگار برای دفع بلاهای بزرگ بسیار امیدوارم ، چرا که توسل به درگاه خداوند و طلب شفاعت از نبی مکرم اسلام (ص) و ائمه بزرگوار (ع) می‌تواند بسیاری از مشکلات را برطرف کند.

دعای هفتم صحیفه سجادیه دعای بسیار خوب و خوش‌مضمونی است که می‌توان با این الفاظ زیبا و با توجه به معانی آن با پروردگار سخن گفت»





دعای هفتم صحیفه سجادیه

دعای امام به هنگام سختی ها و مشکلات

دعای هفتم صحیفه سجادیه از دعا‌های
حضرت زین العابدین (ع) است ، آنگاه
که امر مهمی یا کار دشواری حادث
می‌شد و هنگام سختی.

مهم نیست
آن بیرون چه خبر است
دشمنند یا دوست،
مهربان یا نامهربان،
من به گشوده شدن تمام
گره ها ایمان دارم،
چون کارم را
به خدا می سپارم.



ای آنکه گره کارهای فرو بسته به سر
انگشت تو گشوده می شود و ای آن که
سختی دشواری ها با تو آسان می گردد و ای
آن که راه گریز به سوی رهایی و آسودگی را
از تو باید خواست.



سختی‌ها به قدرت تو به نرمی گرایند و به لطف تو
اسباب کارها فراهم آیند. فرمان الهی به نیروی تو
به انجام رسد و چیزها ، به اراده‌ی تو موجود شوند.



و خواستِ تو را ، بی آن که بگویی ، فرمان برند
و از آنچه خواستِ تو نیست ، بی آن که بگویی ،
رو بگردانند.



تویی آن که در کارهای مهم بخوانندش و در
ناگواری‌ها بدو پناه برند. هیچ بلایی از ما برنگردد
مگر تو آن بلا را بگردانی و هیچ اندوهی بر طرف
نشود مگر تو آن را از دل برانی.

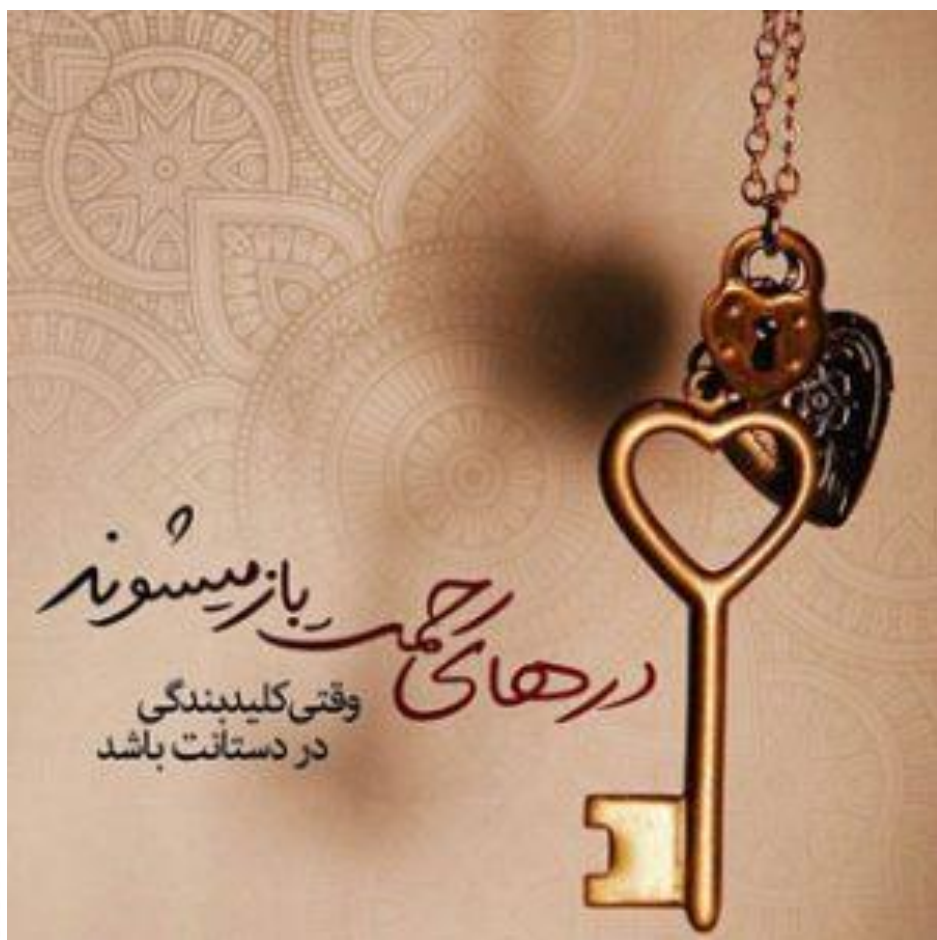
ای پروردگار من، اینک بلایی بر سرم فرود آمده
که سنگینی‌اش مرا به زانو درآورده است
دریاب، که سخت محتاج تو هستیم...
اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ



ای پروردگار من ، اینک بلایی بر سرم فرود آمده
که سنگینی‌اش مرا به زانو درآورده است و به
دردی گرفتار آمده‌ام که با آن مدارا نتوانم کرد.

سپاس خدای
که هر چه
داریم و نداریم
از اوست

این همه را تو به نیروی خویش بر من وارد
آورده‌ای و به سوی من روان کرده‌ای.



آنچه تو بر من وارد آورده‌ای ، هیچ کس باز نبرد و
آنچه تو به سوی من روان کرده‌ای ، هیچکس
برنگرداند. دری را که تو بسته باشی ، کس نگشاید
و دری را که تو گشوده باشی ، کس نتواند بست. آن
کار را که تو دشوار کنی ، هیچ کس آسان نکند و آن
کس را که تو خوار گردانی ، کسی مدد نرساند.



پس بر محمد (ص) و خاندانش درود فرست. ای پروردگار من ،
به احسانِ خویش دَرِ آسایش به روی من بگشا و به نیروی خود ،
سختی اندوهم را درهم شکن و در آنچه زبان شکایت بدان
گشوده‌ام ، به نیکی بنگر و مرا در آنچه از تو خواسته‌ام ، شیرینی
استجابت بچشان و از پیشِ خود ، رحمت و گشایشی دلخواه به
من ده و راه بیرون شدن از این گرفتاری را پیش پایم نه.



و مرا به سبب گرفتاری ، از انجام دادنِ واجبات و
پیروی آیین خود بازمدار.



ای پروردگارِ من ، از آنچه بر سرم آمده ، دلتنگ و
بی طاقتم و جانم از آن اندوه که نصیب من گردیده ،
آکنده است و این در حالی است که تنها تو می توانی
آن اندوه را از میان برداری و آنچه را بدان گرفتار
آمده ام دور کنی. پس با من چنین کن ، اگر چه
شایسته ی آن نباشم ، ای صاحب عرش بزرگ.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ

- ١- يَا مَنْ تُحَلُّ بِهِ عُقْدُ الْمَكَارِهِ، وَيَا مَنْ يُفْتَأُ بِهِ حَدُّ الشَّدَائِدِ، وَيَا مَنْ يُلْتَمَسُ مِنْهُ الْمَخْرَجُ إِلَى رَوْحِ الْفَرَجِ.
- ٢- ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ، وَتَسَبَّتْ بِلُطْفِكَ الْأَسْبَابُ، وَجَرَى بِقُدْرَتِكَ الْقَضَاءُ، وَمَضَتْ عَلَى إِرَادَتِكَ الْأَشْيَاءُ.
- ٣- فَهِيَ بِمَشِيَّتِكَ دُونَ قَوْلِكَ مُؤْتَمِرَةٌ، وَبِإِرَادَتِكَ دُونَ نَهْيِكَ مُنْزَجِرَةٌ.
- ٤- أَنْتَ الْمَدْعُوُّ لِلْمُهِّمَّاتِ، وَأَنْتَ الْمَفْزَعُ فِي الْمُلِمَّاتِ، لَا يَنْدَفِعُ مِنْهَا إِلَّا مَا دَفَعْتَ، وَلَا يَنْكَشِفُ مِنْهَا إِلَّا مَا كَشَفْتَ.
- ٥- وَقَدْ نَزَلَ بِي يَا رَبِّ مَا قَدْ تَكَادَنِي ثِقْلُهُ، وَآلَمَ بِي مَا قَدْ بَهَظَنِي حَمْلُهُ.
- ٦- وَبِقُدْرَتِكَ أَوْرَدْتَهُ عَلَيَّ وَبِسُلْطَانِكَ وَجَّهْتَهُ إِلَيَّ.
- ٧- فَلَا مُصْدِرَ لِمَا أَوْرَدْتَ، وَلَا صَارِفَ لِمَا وَجَّهْتَ، وَلَا فَاتِحَ لِمَا أَغْلَقْتَ، وَلَا مُغْلِقَ لِمَا فَتَحْتَ، وَلَا مُيَسِّرَ لِمَا عَسَّرْتَ، وَلَا نَاصِرَ لِمَنْ ذَلَّتْ.
- ٨- فَصَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَافْتَحْ لِي يَا رَبِّ بَابَ الْفَرَجِ بِطَوْلِكَ، وَاكْسِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ، وَأَنْلِنِي حُسْنَ النَّظَرِ فِيمَا شَكَوْتُ، وَأَذِقْنِي حَلَاوَةَ الصَّنْعِ فِيمَا سَأَلْتُ، وَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَفَرَجاً هَيِّئاً، وَاجْعَلْ لِي مِنْ عِنْدِكَ مَخْرَجاً وَحَيّاً.
- ٩- وَ لَا تَشْغَلْنِي بِالْإِهْتِمَامِ عَنْ تَعَاهُدِ فُرُوضِكَ، وَاسْتِعْمَالِ سُنَّتِكَ.
- ١٠- فَقَدْ ضِيقْتُ لِمَا نَزَلَ بِي يَا رَبِّ ذُرْعاً، وَامْتَلَأْتُ بِحَمْلِ مَا حَدَّثَ عَلَيَّ هَمّاً، وَأَنْتَ الْقَادِرُ عَلَى كَشْفِ مَا مُنِيتُ بِهِ، وَدَفْعِ مَا وَقَعْتُ فِيهِ، فَافْعَلْ بِي ذَلِكَ وَ إِنْ لَمْ أَسْتَوْجِبْهُ مِنْكَ، يَا ذَا الْعَرْشِ الْعَظِيمِ.

سیاسی از نگاهتان

از خداوند منان زندگی سرشار از نشاط ، شادی ،
موفقیت و سلامت برای همه شما عزیزان آرزو مندیم

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد معاونت بهداشت دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور