



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران  
علیهما السلام

www. **Ghaemiyeh** .com  
www. **Ghaemiyeh** .org  
www. **Ghaemiyeh** .net  
www. **Ghaemiyeh** .ir

# پیام سلامت



پیام‌های کوتاه و زیرنویس ویژه  
بهداشت و سلامت



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیام سلامت: پیام های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت

نویسنده:

مریم سقلاطونی

ناشر چاپی:

مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

## فهرست

۵	فهرست
۸	پیام سلامت: پیام های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت
۸	مشخصات کتاب
۸	اشاره
۱۲	مقدمه
۱۴	بخش اول: سلامتی در آموزه های دینی
۱۴	اشاره
۱۴	سلامتی در قرآن
۱۷	سلامتی و یاد خدا
۱۸	نعمت عافیت و سلامتی در کلام معصومان علیهم السلام
۱۸	اشاره
۱۸	پیامبر صلی الله علیه و آله
۲۴	امام علی علیه السلام
۲۸	امام زین العابدین علیه السلام
۳۰	امام باقر علیه السلام
۳۰	امام صادق علیه السلام
۳۲	امام کاظم علیه السلام
۳۲	امام رضا علیه السلام
۳۴	تکریم بیمار در آموزه های دینی
۳۹	بیماری های معنوی و درمان آن با تمسک به قرآن
۴۰	رهنمودهای دین در حفظ سلامتی، بهداشت و تقویت قوای جسم و روح
۵۸	بهداشت دهان در آئینه کلام معصومان علیهم السلام
۵۸	اشاره

۵۸	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله
۵۸	امام باقر علیه السلام
۵۹	امام صادق علیه السلام
۶۰	امام رضا علیه السلام
۶۰	آداب تغذیه در آموزه های دینی
۶۶	تأثیر عبادت در سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی
۷۲	بخش دوم: وظایف و تعهدات پزشکان در آموزه های دینی
۸۰	بخش سوم: رمز و رازهای سلامتی
۸۰	اشاره
۸۰	سحر خیزی و سلامت
۸۵	کلیدهای سلامتی
۹۳	سلامت، بهداشت و تندرستی جسم و روح
۱۰۷	کودک و سلامت روانی
۱۰۹	سلامت و ابعاد خوب زیستن
۱۲۲	سلامتی و راه رسیدن به آرامش و موفقیت در زندگی
۱۲۹	سلامت و خواب کافی
۱۳۲	سلامت روان و محیط سالم
۱۳۳	سلامت و مواد مخدر
۱۳۶	تأثیر اعتیاد به رایانه بر سلامتی
۱۳۸	تأثیر آلودگی بصری بر سلامت
۱۳۹	سلامتی و آلودگی های صوتی
۱۴۲	سلامتی و ورزش
۱۴۳	سلامت و اهمیت تغذیه و عادت های غذایی
۱۵۴	حرف آخر

۱۶۲ ..... کتاب نامه

۱۶۴ ..... درباره مرکز

## پیام سلامت: پیام های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت

### مشخصات کتاب

سرشناسه : سقلاطونی، مریم، ۱۳۵۴ -

عنوان و نام پدیدآور : پیام سلامت: پیام های کوتاه و زیرنویس ویژه بهداشت و سلامت / به کوشش مریم سقلاطونی.

مشخصات نشر : قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهشهای اسلامی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۱۵۰ص.

شابک : ۴۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۴-۲۹۹-۳

وضعیت فهرست نویسی : فاپا

یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۴۹] - ۱۵۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع : اسلام و بهداشت

موضوع : سلامتی -- جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع : سلامتی -- جنبه های قرآنی

موضوع : سلامتی -- احادیث

موضوع : پزشکی در قرآن

موضوع : بهداشت -- احادیث

شناسه افزوده : صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران. مرکز پژوهشهای اسلامی

رده بندی کنگره : BP۲۳۲/۶/س۷پ۹ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۴۸۵

شماره کتابشناسی ملی : ۳۲۲۹۲۵۸

ص: ۱

اشاره









ص: ۵

**مقدمه**

مقدمه

رسانه های جمعی وسایل ارتباطی هستند که در آگاهی بخشی به جامعه نقش بسیار مؤثری دارند. رسانه نوعی نهاد اجتماعی است که با تولید انواع پیام، در جهت کاهش آسیب ها، ایجاد نظم اجتماعی، پذیرش الگوهای شیوه زندگی در جامعه و هم نوایی و سازگاری با محیط حرکت می کند. رسانه ها به ویژه رادیو و تلویزیون، توانایی ها و ظرفیت های بسیار گسترده ای برای آموزش در تمام سطوح و حوزه ها دارند و کارکرد آموزشی آنها همه اشکال و مواد رسانه ای را در بر می گیرد. آموزش از طریق رسانه بسیار فراتر از آموزش رسمی است و گستره وسیعی از مخاطبان را در بر می گیرد. یکی از حوزه هایی که رسانه ها در جهان امروز به آن توجه می کنند و به عنوان مرجع به آن رجوع می کنند، «بهداشت و سلامت» است.

بسیاری از مردم سواد سلامت ندارند و لازم است رسانه کارکرد آموزشی خود را به طور مطلوب ایفا کند. سواد سلامت عبارت است از توانایی مردم جامعه در زمینه درک و به کار بستن اطلاعات و دستورالعمل های مربوط به سلامت (مانند دانستن بهبود شیوه زندگی سالم و یا پیشگیری و درمان

ص: ۶

بیماری‌های واگیر و غیر واگیر) که از طرف مراکز خدمات سلامت و بهداشت به عموم جامعه ارائه می‌شود؛ زیرا پایین بودن آگاهی مردم جامعه در این موارد با شیوع بسیاری از مشکلات سلامتی و بیماری‌های واگیر و غیر واگیر ارتباط دارد. بنابراین، امروزه، مسئولین و صاحب نظران به ارزش این آگاهی به عنوان شاخصی مهم برای شناسایی وضعیت کلی سلامت جامعه توجه دارند.

یکی از مواردی که می‌تواند سبب ارتقای وضعیت بهداشت جامعه شود، آموزش اصول مهم سلامت برای عموم مردم است که باید به زبان و بیان ساده‌ای ارائه شود تا عموم مردم آن را درک و استفاده کنند.

پیام‌های کوتاه قالبی است که به سبب ایجاز و رسایی بر مخاطب اثر بسیاری دارد. از این رو، در این مجموعه که با همت گروهی از نویسندگان و پژوهشگران محترم در مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما تدوین گردیده، سعی شده است تا با تأمین بخشی از نیاز محتوایی برنامه‌های حوزه سلامت و بهداشت یاریگر برنامه‌سازان رسانه ملی باشد.

ص: ۷

**بخش اول: سلامتی در آموزه های دینی****اشاره**

بخش اول: سلامتی در آموزه های دینی

زیر فصل ها

سلامتی در قرآن

سلامتی و یاد خدا

نعمت عافیت و سلامتی در کلام معصومان علیهم السلام

تکریم بیمار در آموزه های دینی

بیماری های معنوی و درمان آن با تمسک به قرآن

رهنمودهای دین در حفظ سلامتی، بهداشت و تقویت قوای جسم و روح

بهداشت دهان در آئینه کلام معصومان علیهم السلام

آداب تغذیه در آموزه های دینی

تأثیر عبادت در سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی

**سلامتی در قرآن**

سلامتی در قرآن

قرآن کریم بر اهمیت و تأثیر بهداشت در زندگی دنیوی و اخروی اشاره های فراوان دارد. علت تأکید قرآن بر این مطالب دلیلی بر جامع نگری دین مبین اسلام و جایگاه سلامت است. در این بخش به نمونه هایی ارزشمند از کلام نورانی وحی درباره مسائل مختلف مربوط به سلامت اشاره می شود:

داوود علیه السلام بارها می فرمود: «بار خدایا! نه بیماری ای که مرا سنگین و بستری کند و نه تندرستی ای که مرا به فراموشی و غفلت [از یاد تو] کشاند، بلکه حدّ میان این دو [نصیبم فرما]». (۱)

«اوست خدایی که هیچ خدای دیگری جز او نیست. فرمانرواست، پاک است، سلامت بخش است». (۲)

«و خدا [شما را] به سرای سلامت فرا می خواند و هر که را بخواهد به راه راست هدایت می کند.» (۳)

۱- محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۶۸.

۲- حشر: ۲۳.

۳- یونس: ۲۵.

ص: ۸

«خدا هر که را از خشنودی او پیروی کند، به وسیله آن [کتاب] به راه های سلامت رهنمون می شود و به توفیق خویش، آنان را از تاریکی ها به سوی روشنایی بیرون می برد و به راهی راست هدایتشان می کند» (۱).

«و خواب شما را [مایه] آسایش و استراحت قرار دادیم» (۲).

قرآن کریم اموری را به عنوان آرامش معرفی می کند: مانند نماز، تلاوت قرآن، اهل بیت علیهم السلام، توکل، صبر، تقوا، توبه، مطالعه تاریخ انسان های بزرگ، عمل صالح، تسلیم بودن در مقابل خدا، انفاق، زکات و....

با توجه به آیه شریفه «آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل ها آرامش می یابد.» تنها چیزی که موجب آرامش روح است یاد و ذکر خدای متعال است.

به فرموده قرآن، اصل اول در سلامتی و صحت غذاها آن است که حلال و پاکیزه باشند. این گونه غذا، می تواند مقدمات سلامتی را در بدن انسان فراهم نماید.

در فرهنگ قرآنی، خداوند است که بیماری ها را شفا می دهد و دیگران، وسیله و واسطه اند (۳).

خداوند بزرگ و مهربان می فرماید: «بخورید و بیاشامید، اما به اندازه کافی و لازم؛ زیرا پرخوری و زیاده روی، سلامت شما را به خطر می اندازد» (۴).

به فرمان قرآن، مؤمنان شایسته ترین افراد در استفاده از نعمت های الهی مانند غذاهای پاکیزه می باشند. در این زمینه خداوند می فرماید: «چه کسی این غذاهای پاکیزه را بر شما حرام کرده است؟ این ها زیبایی های زندگی

۱- مائده: ۱۶.

۲- نبأ: ۹.

۳- شعرا: ۸۰.

۴- اعراف: ۳۱.



ص: ۹

دنیاست که خداوند برای بهترین بندگانش خلق نموده است. پس از نعمت های خداوند استفاده کنید». (۱)

جالب است بدانید که خداوند در قرآن به طور مستقیم به خوردن گوشت و ماهی و میوه اشاره می کند و آنها را از نعمت های زندگی بخش الهی برمی شمارد و از ما می خواهد که از آنها بخوریم. (۲)

مسئله خوراک در قرآن، آن قدر مهم است که خداوند در آیه ای مستقیم به انسان فرمان داده است تا با دقت و تأمل در غذایی که می خورد، بنگرد. (۳)

خداوند در قرآن کریم خواب را از عوامل سلامت و آرامش روح انسان برمی شمارد و آن را نعمتی قابل ستایش و آیه ای از آیات اعجاز آمیز الهی معرفی می کند. (۴)

### سلامتی و یاد خدا

سلامتی و یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل هاست. و چه زیبا فرمود: «آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دلهایشان به یاد خدا مطمئن و (آرام) است. آگاه باشید با یاد خدا دل ها آرامش می یابد». (۵)

علی علیه السلام فرمود: «یاد خدا بودن سبب سرور و شادی هر پرهیزکار و لذت بردن هر شخص درستکاری است». (۶)

یکی از مهم ترین گام ها به سوی سلامت نفس و بهبودی از بیماری های روحی و روانی انسان و رسیدن به آرامش و اطمینان درونی، «یاد خداوند» است.

۱- اعراف: ۳۲؛ مائده ۸۷ و ۸۸.

۲- مائده: ۱ و ۹۶؛ نحل: ۱۴؛ مؤمنون: ۱۹.

۳- عبس: ۲۴.

۴- روم: ۲۳؛ فرقان: ۴۷.

۵- رعد: ۲۸.

۶- غررالحکم و درر الکلم، ص ۴۰۵.

ص: ۱۰

یکی از راه‌های درمان غفلت و حرکت در مسیر سازندگی و شکوفایی استعدادهای انسانی، «ذکر» معرفی شده است.

به ما سفارش شده است که هنگام خوردن غذا «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» بگوییم.

مستحب است هر کاری را با «بِسْمِ اللَّهِ» آغاز کنیم. همه این تعالیم و آموزه‌ها در سیره و سنت معصومان علیهم السلام برای آن است که انسان همواره خود را در ارتباط با خدا و در مسیر رحمت الهی قرار دهد و از غفلت و پی آمدهای سوء آن در امان بماند.

هر یک از عبادت‌ها میزان معینی دارد، ولی یاد و ذکر خدا در دل و تَرْتَم نام او بر لب حدی ندارد. خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آوردید خدا را بسیار ذکر کنید» (۱).

برخی دستورهای دینی برای سلامت روح و روان وقت معین و مشخصی دارد: مانند نماز، ولی ذکر خدا وقت مشخصی ندارد.

ذکر خدا برای هر حالی توصیه شده است و این دوام یاد حق نمی‌گذارد انسان به دام بیماری روحی و غفلت گرفتار شود.

### نعمت عافیت و سلامتی در کلام معصومان علیهم السلام

#### اشاره

نعمت عافیت و سلامتی در کلام معصومان علیهم السلام

زیر فصل‌ها

پیامبر صلی الله علیه و آله

امام علی علیه السلام

امام زین العابدین علیه السلام

امام باقر علیه السلام

امام صادق علیه السلام

امام کاظم علیه السلام

امام رضا علیه السلام

پیامبر صلی الله علیه و آله

پیامبر صلی الله علیه و آله

شخصی نزد پیامبر شرفیاب شد و گفت چه دعایی کنم؟ فرمود: «سلامتی و عافیت را از خدا بخواهید». (۲)

---

۱- احزاب: ۴۱.

۲- حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۱۱۴.

ص: ۱۱

نماز شب، موجب رضایت پروردگار، دوستی فرشتگان، سنت پیامبران، نور معرفت، ریشه ایمان، آسایش بدن ها، ناراحتی شیطان، سلاحی بر ضد دشمنان، مایه اجابت دعا، قبولی اعمال و برکت در روزی است. (۱)

«نیکی و نیکوکاران را دوست بدارید. سوگند به آنکه جانم به دست اوست، برکت و تندرستی، با نیکی و نیکوکاران است». (۲)

«روزه بگیرید تا تندرست باشید». (۳)

«کسی که یک بار خالصانه و خداپسند بر من درود فرستد پروردگار حکیم دری از تندرستی و عافیت را به روی او می گشاید». (۴)

«از خداوند چیزی خواسته نشده است، که نزد او محبوب تر از عافیت باشد». (۵)

«از خداوند عافیت طلب کنید؛ زیرا بعد از (نعمت) یقین، نعمتی بهتر از عافیت به کسی داده نشده است». (۶)

«منفورترین شما نزد خداوند متعال کسی است که پر خواب، پر خور و پر نوش باشد». (۷)

«نخستین بار خداوند متعال به شش خصلت نافرمانی شد که علاقه شدید به خواب یکی از آنهاست». (۸)

در حدیث معراج آمده است: دنیا طلبان، کسانی هستند که پر خور، پر خنده، پر خواب و پر خشمند و کمتر خوشنودند». (۹)

۱- ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۹۱.

۲- متقی هندی، کنز العمال، ح ۱۵۹۷۴.

۳- نهج الفصاحه، ح ۱۸۵۴.

۴- شیخ عباس قمی، سفینه البحار.

۵- شیخ عباس قمی، سفینه البحار.

۶- شیخ عباس قمی، سفینه البحار.

۷- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۹، ص ۱۵۲.

۸- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۴، ص ۳۰۷.

۹- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۴، ص ۱۰۸.

ص: ۱۲

«ای مردم! [درد] خود را درمان کنید؛ زیرا خداوند متعال هیچ دردی نیافرید مگر آنکه برایش شفا (دارویی) نیز آفرید به جز مرگ». (۱)

«خلال کنید، چرا که دهان را تمیز می کند و مایه سلامت لثه است». (۲)

«شستن دست قبل از غذا، فقر و پس از غذا، غم و اندوه را برطرف می کند و به چشم، سلامتی می بخشد». (۳)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله، به پزشکی، فرمود: «طیب، خداست و چه بسا چیزهایی را خوب با هم ترکیب کنی و با آن [به جای درمان]، ریشه دیگری را بسوزانی». (۴)

«بهترین چیزی که با آن درمان می شوید، پیاده روی است». (۵)

«هر گاه کسی که خود را به عنوان پزشک جا زده [و به پزشکی شناخته شده نیست] کسی را درمان کند و موجب تلف شدن یا صدمه او شود، ضامن است». (۶)

«دهان های خود را پاکیزه کنید؛ زیرا گذرگاه های قرآند». (۷)

«لباس سفید بپوشید؛ زیرا جامه سفید نیکوتر و پاکیزه تر است». (۸)

«خداوند، عبادت کننده پاکیزه را دوست دارد». (۹)

«این بدن ها را پاکیزه سازید، [تا] خداوند [جان] شما را پاکیزه گرداند». (۱۰)

«همانا اسلام پاکیزه است. پس شما هم پاکیزه باشید؛ زیرا جز شخص پاکیزه کسی به بهشت نمی رود». (۱۱)

۱- شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۴، ص ۱۶۴.

۲- کافی، ج ۶، ص ۳۷۶، ح ۵.

۳- مکارم الاخلاق، ص ۱۳۹.

۴- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۶۱.

۵- مستدرک سفینه البحار، ج ۳، ص ۳۸۹.

۶- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۶۲.

۷- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۴۹.

۸- میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۲۲۵.

۹- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۸.

۱۰- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۶.

۱۱- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۸.

ص: ۱۳

«خودتان را با هر وسیله ای که می توانید پاکیزه کنید؛ زیرا خداوند متعال، اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده است و هرگز به بهشت نرود مگر کسی که پاکیزه باشد». (۱)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در سخنی سرزنش آمیز خطاب به یکی از صحابه فرمود: «پس از من گروه هایی می آیند که... خواب ابتدای شب را وا می گذارند و در صبحگاهان بسیار می خوابند». (۲)

«خداوند پاک است و شخص پاک را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد». (۳)

«تندرستی و فراغت دو نعمتی هستند که ناسپاسی می شوند (کسی قدر آنها را نمی داند)». (۴)

«ای ابوذر! دو نعمت است که بسیاری از مردم در آنها مغبون می شوند: تندرستی و فراغت». (۵)

«هر که صبح خود را با تندرستی آغاز کند و در میان خانواده اش آسوده و راحت باشد و خوراک روزانه اش را داشته باشد، چنان است که [همه] دنیا به او داده شده باشد». (۶)

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پزشکی فرمود: طیب، خداوند عزّ و جلّ است، اما تو یاری مهربان هستی. (۷)

«آنکه غذا کم خورد معده اش سالم می ماند و صفای دل می یابد و هر که پرخور باشد معده اش بیمار و قلبش سخت می شود». (۸)

۱- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۸.

۲- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۱۱.

۳- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۶.

۴- میزان الحکمه، ص ۲۵۴.

۵- میزان الحکمه، ج ۱۳، ص ۱۵۷.

۶- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۴۳.

۷- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۶۱.

۸- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۴.

ص: ۱۴

«دو نعمت است که شکر آنها گزارده نمی شود: امنیت و سلامتی» (۱).

بر امت خویش، بیش از همه چیز از شکم پرستی، پرخوابی، بیکارگی و ضعف در ایمان، بیمناکم» (۲).

«ای علی! چهار چیز را پیش از چهار چیز دریاب: جوانی ات را پیش از پیری؛ و سلامتی ات را پیش از بیماری؛ و ثروت را پیش از فقر و زندگی ات را پیش از مرگ» (۳).

### امام علی علیه السلام

امام علی علیه السلام

درباره آیه «سهم خود را از دنیا فراموش مکن» فرمود: «[یعنی] سلامتی، توانایی، فرصت، جوانی و شادابی ات را فراموش مکن، تا با آنها، آخرت را به دست آوری» (۴).

ارزش چهار چیز را جز چهار گروه نمی شناسند: «جوانی را جز پیران، آسایش را جز گرفتاران، سلامتی را جز بیماران و زندگی را جز مردگان» (۵).

«سلامتی بهترین نعمت است» (۶).

«پوشش زن برای سلامتی اش مفیدتر است و زیبایی او را با دوام تر می کند» (۷).

«حسادت، بدن را فرسوده و بیمار می کند» (۸).

«نتیجه تفریط و کوتاهی، پشیمانی است و ثمره دوران‌دیشی سلامت» (۹).

۱- شیخ صدوق، خصال، ص ۳۴.

۲- نهج الفصاحه، ۱۰۹.

۳- شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۵۷، ح ۵۷۶۲.

۴- امالی صدوق، ص ۲۹۹، ح ۳۳۶.

۵- مواظ العددیه، ص ۲۷۵.

۶- غررالحکم، ح ۱۰۵۰.

۷- غررالحکم، ح ۵۸۲۰.

۸- غررالحکم، ح ۹۴۳.

۹- محاضرات، ج ۲، ص ۳۱۳.



ص: ۱۵

«خیری که به دنبال آن آتش باشد، خیر نیست و شری که به دنبال آن بهشت باشد، شر نیست. هر نعمتی جز بهشت ناچیز است و هر بلایی جز آتش، سلامتی» (۱).

«دو نعمت است که ارزش آنها را نمی داند مگر کسی که آنها را از دست داده باشد: جوانی و تندرستی» (۲).

«گواراترین نصیب ها سلامتی است» (۳).

«هرکسی در دنیا سلامت داشته باشد ایمن می شود و هرکس (به سبب کوتاهی) بیمار شود پشیمان خواهد شد» (۴).

«آگاه باشید که یکی از بلاها فقر است و سخت تر از فقر، بیماری تن و سخت تر از بیماری بدن، بیماری دل است. آگاه باشید که از نعمت ها، وسعت مالی و بالاتر از وسعت مالی، سلامت بدن و بالاتر از سلامت بدن، تقوای دل است» (۵).

«چه بسا دارو موجب بیماری می شود» (۶).

«هیچ پیشگیری همچون تأمین سلامت مؤثر نیست» (۷).

«دست یابی به تندرستی جز با پرهیز میسر نیست» (۸).

«مصیبتی بزرگ تر از دوام بیماری نیست» (۹).

«هیچ لذتی در زندگی گواراتر از سلامت نیست» (۱۰).

«بیماری یکی از دو زندان برای آدمی است» (۱۱).

۱- نهج البلاغه، حکمت ۳۸۷.

۲- غررالحکم، ۵۷۶۴.

۳- غررالحکم، ص ۲۳۸، جمله ۱۱۱۴۸.

۴- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۷.

۵- نهج البلاغه، حکمت شماره ۳۸۸.

۶- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۷- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۸- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۹- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۰- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۱۱- غررالحکم، ح ۴۸۴.

ص: ۱۶

«سلامت گواراترین نعمت هاست».(۱)

«کم خوردن، جان را گرمی تر و تندرستی را پایدارتر می کند».(۲)

«هر که در خوردن اندازه نگه دارد تندرستی اش فرونی می گیرد و اندیشه اش سالم می ماند».(۳)

«منظور خداوند از آیه ای که در آن می فرماید: «و شما را با بد و خوب می آزمایشیم» خوبی، همان تندرستی و توانگری است و بدی، همان بیماری و ناداری است».(۴)

«زکات تندرستی، کوشیدن در طاعت خداست».(۵)

«کامل ترین نصیب، تندرستی است».(۶)

«تندرستی، برترین نعمت هاست».(۷)

«با تندرستی، لذت کامل می شود».(۸)

امام علی علیه السلام در سفارش به فرزندش امام حسن علیه السلام فرمود: «پسرم! تنگدستی، بلا است؛ سخت تر از آن، ناتندرستی؛ و از آن سخت تر، بیماری دل است».(۹)

«شب زنده داری، مایه تندرستی است».(۱۰)

«تندرستی، دل پذیرترین لذت هاست».(۱۱)

۱- غررالحکم، ح ۴۸۴.

۲- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۴.

۳- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۸.

۴- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۴۱.

۵- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۵۰.

۶- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰.

۷- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰.

۸- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰.

۹- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۶۵.

۱۰- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۳۳۷.

۱۱- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۷۰.

ص: ۱۷

«روزه، نیمی از تندرستی است».(۱)

«خواب مایه آسودن از درد و رنج است».(۲)

«خور و خواب زیاد، جان آدمی را تباه می سازد و زیان به بار می آورد».(۳)

«هر که در خوردن اعتدال داشته باشد، تندرستی اش فزونی می گیرد و اندیشه اش سالم می ماند».(۴)

«حسود، همیشه ناراحت است، هر چند جسمش سالم باشد».(۵)

«خواب میان مغرب و عشا و خواب پیش از طلوع خورشید، فقر می آورد».(۶)

«خودتان را با آب [بشوید] و از بوی نامطبوعی که مایه آزار دیگران است پاکیزه سازید. به [سر و وضع] خودتان برسید؛ زیرا

خداوند عزوجل از بندگانی که نشستن با آنان ایه بیزاری است، نفرت دارد».(۷)

«با کم خوردن و کم نوشیدن با هوای نفس خود مبارزه کنید تا فرشتگان در کنار شما حضور یابند و شیطان و وسوسه هایش از شما

بگریزد».(۸)

«کسی که درد نهفته خود را کتمان کند، طبیبش از درمان او ناتوان شود».(۹)

«شگفت است که حسودان از تندرستی غافلند».(۱۰)

«لباس تمیز، غم و اندوه را می برد و موجب پاکیزگی نماز است».(۱۱)

۱- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۳۸۹.

۲- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۴۴۳.

۳- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۶.

۴- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۸.

۵- میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۰۶.

۶- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۹۱.

۷- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۷.

۸- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۶.

۹- میزان الحکمه، ج ۱۰، ص ۴۶۷.

۱۰- میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۰۷.

۱۱- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۹.

ص: ۱۸

**امام زین العابدین علیه السلام**

امام زین العابدین علیه السلام

امام سجّاد علیه السلام مردی را دید که طواف کعبه می کند و می گوید: «بار خدایا! به من صبر عطا فرما. دستی به شانه او زد و فرمود: بلا می طلبی؟ بگو: بار خدایا! به من عافیت و شکر بر عافیت عطا فرما».

«خدایا! تندرستی همراه با عبادت، و آسودگی همراه با زهد، و علم با عمل، و پارسایی همراه با اعتدال (میانه روی) روزی ام فرما». (۱)

«حج و عمره به جای آورید تا بدن هایتان سالم بماند و روزی ها (در آمدهایتان) زیاد و ایمانتان استوار شود». (۲)

امام چهارم علیه السلام در نیایشی که هنگام بیماری و یا گرفتاری تعلیم داده است این گونه خدا را ستایش می کند: «خدایا! سپاس تو را بر آن نعمت تندرستی که پیوسته در فضای آن می گشتم و سپاس تو را بر مرضی که در بدنم پدید آورده ای».

«خدایا! بر محمد و آلش درود فرست و چون در انجام وظیفه شکر نعمت هایت در حال آسایش و تندرستی و بیماری کوتاهی کنم، اعتراف به حق خودت را روزی ام ساز، تا هنگام ترس و ایمنی و خشم و رضا و سود و زیان مسرت خاطر و آرامش دل خود را در انجام وظیفه نسبت به تو بیابم».

«خدایا! بر محمد و آلش رحمت فرست، و لباس عافیت را بر من بپوشان، و مرا به عافیت فراگیر، و به عافیت محفوظ دار، و به عافیت بی نیاز کن، و عافیت را بر من صدقه کن، و عافیت را به من ببخش، و عافیت را برایم بگستران، و عافیت را بر من شایسته ساز و میان من و عافیت در دنیا و آخرت جدایی میفکن». (۳)

۱- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۶۷.

۲- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۴۸۱.

۳- صحیفه سجّادیه، دعای ۲۲.

ص: ۱۹

«خداوندا! بر محمد و آلش درود فرست، و مرا عافیت بخش، عافیتی کافی، شفابخش، برتر و روزافزون، عافیتی که در بدنم عافیت تولید کند، و در یک کلمه: عافیت دنیا و آخرت».(۱)

هنگام نگاه به ماه نو، امام سجاد علیه السلام این دعا را می خواند: «در این ماه، ما را در جامه های عافیت بپوشان، و به وسیله انجام دادن طاعتت نعمت را بر ما تمام کن».

امام زین العابدین علیه السلام در نیایشی درباره فرزندان، از خدا می خواهد: «خدایا! عمرشان را برای من برکت بخش، مدت زندگیشان را طولانی ساز، خردسالشان را برایم پرورش ده، ضعیفانشان را نیرومند کن، بدن ها و دین ها و اخلاقشان را سلامت بدار».

«در ایام بیماری ام دو فرشته ای که نویسنده اعمال هستند اعمالی را در پرونده ام نوشته اند که نه هیچ دلی در آن اندیشیده و نه هیچ زبانی از آن سخن گفته و نه هیچ اندامی برای آن رنجی را تحمل کرده است... بلکه (همه اینها فقط از باب) فضل و احسان تو بر من نوشته شده است».(۲)

[خدایا!] بر محمد و آل او درود فرست و آنچه را بر من پسندیده ای محبوب من گردان و بدی های گذشته ام را پاک کن و شیرینی تندرستی را بر من باز گردان و خنکای سلامت را بر من بچشان».(۳)

«بارالها! تو را سپاس بر نعمت سلامتی بدن که همیشه در آن عمر می گذرانم و سپاس تو راست بر بیماری و بلایی که (هم اکنون) در بدنم پدید آورده ای و نمی دانم».(۴)

۱- صحیفه سجادیه، دعای ۲۲.

۲- صحیفه سجادیه، دعای ۲۲.

۳- صحیفه سجادیه، دعای ۱۵.

۴- صحیفه سجادیه، دعای ۱۵.

ص: ۲۰

«ای خدای من! کدام یک از این دو حالت به شکر تو شایسته تر است؟ در کدام یک از این دو وقت حمد و سپاس تو سزاوار تر می باشد؟ در وقت سلامتی... یا در وقت بیماری...؟ که در آن حال از نعمت های پاکیزه ات گوارای وجودم کردی و بدان ها مرا نیرو دادی تا بر طاعتت توفیق یابم و یا زمان بیماری که به واسطه آن مرا (از آلودگی گناهان) رهانیده و نعمت هایی که (در قالب درد) به من تحفه داده ای تا بار گناہانی را که بر دوشم سنگینی کرده، سبک کند...؟» (۱)

«خدایا! طعم عافیت را تا آخر عمر به من بچشان» (۲)

«خدایا! بین من و عافیت در دنیا و آخرت جدایی مینداز» (۳)

### امام باقر علیه السلام

امام باقر علیه السلام

«چون فرصتی فراهم می شود به سوی هدف خود بشتاب و هیچ فرصتی مانند روزهای فراغتِ همراه با تندرستی نیست» (۴)

### امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام

«هر که دوست دارد از عافیت طولانی برخوردار شود، تقوای خدا در پیش گیرد» (۵)

«از خداوند توانگری و تندرستی در دنیا، و آمرزش و بهشت در آخرت را بخواهید» (۶)

«خواب مایه آسایش جسم است» (۷)

۱- صحیفه سجادیه، دعای ۱۵.

۲- صحیفه سجادیه، دعای ۴۸.

۳- صحیفه سجادیه، دعای ۲۳.

۴- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۹۴.

۵- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۳۹۱.

۶- میزان الحکمه، ج ۸، ص ۴۹۶.

۷- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۴۴۳.

ص: ۲۱

«سه چیز است که پی آمد ناخوشایند دارد... و [از آن جمله است:] خوردن دارو، بدون بیماری هر چند شخص از آن دارو سالم بماند» (۱).

«در آنچه بدن را سالم نگه می دارد، اسراف نیست... بلکه اسراف در چیزهایی است که مال را تلف کند و به بدن زیان رساند» (۲).  
«بیماران خود را با صدقه درمان کنید» (۳).

«یکی از پیامبران بیمار شد. پس گفت: خود را درمان نمی کنم تا کسی که بیمارم کرده است شفایم دهد. خداوند تعالی به او وحی کرد که: تا خود را درمان نکنی شفایت ندهم؛ زیرا شفا دادن از من است» (۴).

«هر که سلامت بر بیماری اش غلبه داشته باشد و با این حال خود را با چیزی درمان کند و [بر اثر آن] بمیرد من نزد خدا از او بیزاری می جویم» (۵).

«اگر مردم خواص سبب را بدانند، بیماران خود را جز با آن درمان نکنند» (۶).

«سه چیز است که خداوند آنها را دشمن می دارد: خوابیدن در روز، بدون شب زنده داری، خنده بی دلیل و غذا خوردن از روی سیری» (۷).

«مردم هر شهری به سه چیز نیازمندند که در کار دنیا و آخرت خود به آنها رجوع می کنند و چنانچه آن سه را نداشته باشند گرفتار پریشانی می شوند: فقیه دانا و پارسا، فرمانروای نیکوکار و مُطاع، و پزشک حاذق و مطمئن» (۸).

۱- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۶۵.

۲- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۸۴.

۳- میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۱۹.

۴- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۶۴.

۵- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۶۵.

۶- میزان الحکمه، ج ۴، ص ۱۷۰.

۷- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۵۷۴.

۸- میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۳.

ص: ۲۲

«نعمت دنیا، امنیت و تندرستی است».(۱)

«چند چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، همواره در زندگی اش کمبود دارد و دل نگران است: اول، تندرستی؛ دوم امنیت؛ سوم روزی فراوان؛ چهارم همراه هم رأی».(۲)

### امام کاظم علیه السلام

امام کاظم علیه السلام

«اگر مردم در خوردن اعتدال می ورزیدند، بدن هایشان سالم می ماند».(۳)

«خداوند متعال از بنده پرخواب نفرت دارد».(۴)

«بار خدایا! من از تو عافیت مسئلت دارم؛ عافیتی نیکو عطایم کن و شکر بر عافیت و شکر بر شکر عافیت ارزانی ام فرما».

«خدایا! از تو می خواهم که درود فرستی بر محمد بنده و رسولت و به من راه سپاس گذاری از نعمت هایت را چنان بیاموز که مرا به سرحد خشنودی ات برساند».(۵)

[خدایا!] تنها از تو راهنمایی می جویم برای آنچه صلاح و اصلاح من در آنست و از تو یاری می طلبم در (رسیدن به) آنچه مقرون به کامیابی و کامروایی است و از تو امید دارم برای پوشش لباس تندرستی کامل و سلامتی دائم... (۶)

### امام رضا علیه السلام

امام رضا علیه السلام

«خواب، سلطان مغز است و مایه قوام و نیروی بدن».(۷)

«یکی از خصلت های پیامبران پاکیزگی است».(۸)

«پاکیزگی از اخلاق پیامبران است».(۹)

۱- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۷۲.

۲- خصال، ص ۲۸۴.

۳- میزان الحکمه، ج ۱، ص ۱۸۸.

۴- میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۱۵.

۵- مفاتیح الجنان، دعای روز شنبه.

۶- مفاتیح الجنان، دعای یک شنبه.



۷- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۴۴۴.

۸- میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۲۱۱.

۹- میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۲۳۸.

## تکریم بیمار در آموزه های دینی

تکریم بیمار در آموزه های دینی

یکی از نکته های اخلاقی و نشانه های اخلاق حسنه و حسن سلوک با مردم، عیادت بیمار است که در شرع مقدس اسلام در این باره تأکید فراوان شده است.

عیادت بیمار از حقوقی است که مسلمانان بر یکدیگر دارند و لازم است نسبت به ادای آن خود را موظف بدانند.

دیدار بیمار آدابی دارد که هنگام عیادت باید آنها را رعایت کرد و از جمله آن آداب، هدیه است .

در آموزه های دینی، هدیه دادن هنگام عیادت، موجب آرامش بیمار معرفی شده است.

یکی از آداب عیادت بیمار، دعا برای اوست.

حضرت علی علیه السلام از قول رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل می کند: آن حضرت فرمود: «هر مسلمانی نسبت به مسلمان دیگری حق دارد که باید آنها را انجام دهد و از این حقوق رهایی نخواهد یافت جز اینکه آنها را ادا کند و یا آنکه برادر مسلمانش از او درگذرد... و از جمله آنها این است که هنگام بیماری از او دیدن کند».(۱)

در حدیثی امام صادق علیه السلام از پدران بزرگوار خود نقل کرده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «مؤمن نسبت به مؤمن هفت حق دارد که باید ادا کند... و یکی از آنها دیدار او در حال بیماری است».(۲)

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود: «حق مسلمان بر مسلمان آن است که وقتی او را ببیند سلام کند و چون بیمار شود از او عیادت نماید و هنگامی که بمیرد جنازه اش را تشییع کند».(۳)

۱- بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۳۶.

۲- بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۲۲۲؛ امالی، صدوق، ص ۳۶، مجلس ۹، ح ۲.

۳- مکارم الاخلاق، چاپ بیروت، ص ۳۵۹.

امام هشتم علیه السلام فرمود: «هر مؤمنی که مؤمنی را در بیماری اش عیادت کند، اگر صبح باشد هفتاد هزار ملک او را تشییع (بدرقه و همراهی) کنند و چون نزد او بنشینند رحمت (خدا) او را فرا گیرد و تا شب برای او استغفار کنند، و اگر شب باشد همین اجر تا صبح برای او خواهد بود».(۱)

در روایتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده است که فرمود: «شخصی که به عیادت برادر مسلمان خود می رود در میان میوه های چیده شده بهشتی راه می رود و هنگامی که نزد بیمار بنشیند رحمت خدا او را فرا می گیرد. اگر صبح به دیدن او برود تا روز دیگر هفتاد هزار فرشته بر او دعا می کنند».(۲)

رسول خدا صلی الله علیه و آله : «کسی که به عیادت بیمار می رود همیشه در میان رحمت الهی راه می رود تا بنشیند، آن گاه که نزد بیمار نشست غرق در رحمت خدا می گردد».(۳)

از برخی روایات استفاده می شود که دعا بر بالین بیمار به اجابت نزدیک تر است، زیرا لطف و عنایت خاص خداوند به همراه دل های شکسته است و مؤمن بیمار از این فضیلت برخوردار می باشد.

رسول گرامی صلی الله علیه و آله درباره بردن هدیه برای بیمار فرمود: «هر کس بیماری را به آنچه که دوست دارد اطعام کند خداوند متعال از میوه های بهشت به او خواهد داد».(۴)

رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره آداب عیادت بیمار فرمود: برای بیمار دعا کنید و بگویید: «خدایا! او را به شفای خود، شفا مرحمت کن و به دواي خویش مداوا فرما و از بلای خود او را در امان بدار».(۵)

بر اساس آموزه های اسلامی یکی از آداب عیادت بیمار این است که انسان او را دلداری دهد و روحیه اش را تقویت کند.

۱- مکارم الاخلاق، چاپ بیروت، ص ۳۶۱.

۲- کنز العمال، ج ۹، ص ۹۱، ح ۲۵۱۲۵.

۳- المجازات النبویه، ص ۲۵۰.

۴- بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۲۴.

۵- بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۲۴.

ص: ۲۵

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «هنگامی که از بیمار دیدن می کنید او را به زندگی امیدوار سازید، این کار گرچه مقدرات را تغییر نمی دهد و مانع از مرگ نمی شود، ولی وسیله آرامش خاطر بیمار است».(۱)

پیامبر هنگام عیادت سلمان فارسی فرمود: «ای سلمان! خداوند رنج تو را برطرف سازد و گناهت را ببخشد و دین و بدن تو را تا آخر عمرت محفوظ نگه دارد».(۲)

امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: «از دیدار کنندگان بیمار آن کس بیشتر اجر می برد که کمتر نزد او بنشیند جز در صورتی که خود بیمار به ماندن مایل باشد».(۳)

امام صادق علیه السلام در حدیثی درباره کوتاهی دیدار بیمار فرمود: «از عیادت کنندگان آنکه کمتر نزد بیمار بنشیند، اجر و پاداشش بیشتر است».(۴)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «عیادت کامل آن است که عیادت کننده دست روی بدن بیمار بگذارند و حال او را بپرسد».(۵)

پیامبر درباره عیادت کامل فرمود: «عیادت کامل آن است که دستت را بر بدن بیمار نهی و از او احوال پرسی کنی، و کامل ترین درود و تحیت مصافحه کردن (دست یکدیگر را فشردن) است».(۶)

امیرمؤمنان علیه السلام: «عیادت کامل آن است که عیادت کننده یک دست خود را روی دست های بیمار یا بر پیشانی او بگذارد».(۷)

۱- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۲۵.

۲- مکارم الاخلاق، ص ۳۶۱

۳- وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۴۲.

۴- مکارم الاخلاق، ص ۳۶۱.

۵- میزان الاعتدال ذهبی، ج ۳، ص ۷.

۶- مکارم الاخلاق، ص ۳۵۹.

۷- مکارم الاخلاق، ص ۳۶۰.

ص: ۲۶

امام علی علیه السلام: «بهترین عیادت این است که دست روی دست های بیمار بگذاری و زود برخیزی و بروی».(۱)

پیامبر صلی الله علیه و آله افراد را از خوردن چیزی نزد بیمار نهی کرده است و فرموده است این کار سبب می شود که پاداش عیادت از بین برود.(۲)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «هر که مریضی را عیادت کند، منادی ای از آسمان او را به اسم، ندا کند ... پاک شدی و مسیرت پاک شد، و [با این کار] بهشت را جایگاه خود قرار دادی».(۳)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «هر که مریضی را برای خدا عیادت کند، بیمار برای او چیزی از خدا نخواهد جز آنکه خداوند آن را مستجاب نماید».(۴)

امام صادق علیه السلام می فرماید: «هر کس به عیادت بیماری برود، هفتاد هزار فرشته او را همراهی کرده و برای او طلب آمرزش می کنند تا هنگامی که به جایگاه خود باز گردد».(۵)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «پر اجرترین عیادت کنندگان، آن کسی است که کمتر پیش بیمار بنشیند».(۶)

رسول خدا صلی الله علیه و آله در تفسیر آیه «فَإِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَانْتَبِهُوا فِي الْأَرْضِ»(۷) عیادت بیمار را در کنار دیگر رفتارهای ارزشمند اخلاقی، ذکر کرده است.

در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله می بینیم که آن حضرت، همواره از بیماران عیادت می کرد و مهم تر آنکه دیگران را نیز به این امر سفارش می فرمود.(۸)

۱- وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۶۴۲.

۲- دعائم الاسلام، ج ۱، ص ۲۱۸.

۳- مکارم الاخلاق، ص ۳۶۱.

۴- مکارم الاخلاق، ص ۳۶۱.

۵- وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۴۱۵، ح ۲.

۶- مکارم الأخلاق، ص ۳۶۱.

۷- جمعه: ۱۰.

۸- مکارم الاخلاق، ص ۱۵.

ص: ۲۷

رسول خدا صلی الله علیه و آله در بیان یکی از هفت حق واجب انسان مؤمن بر دیگران می فرماید: «هر گاه بیمار شد از او عیادت کند» (۱).

در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله آمده است که ایشان حتی از همسایه یهودی نیز عیادت می کرد (۲).  
عیادت، صمیمی ترین و دوستانه ترین ارتباط را میان مؤمنان ایجاد می کند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در سفارش خود به ابوذر فرمود: «ای ابوذر! هم نشین مساکین باش و هر گاه بیمار شدند به عیادتشان برو و هنگامی که مردند بر آنان نماز بخوان، و همه این کارها را با اخلاص انجام بده» (۳).

یکی از مواردی که در سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله به ثبت رسیده است، عیادت از برخی بیماران، حتی در دورترین نقطه شهر است (۴).

دعا برای سلامتی و عافیت بیمار از دیگر آداب عیادت است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله سفارش می کرد که بر بالین مریض، هفت مرتبه جمله «أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ» را بگویند تا در صورت فرا نرسیدن اجلس شفا یابد (۵).

اسلام وظیفه عیادت کنندگان می داند تا روح امید را در بیمار زنده کنند و وی را به سلامتی امیدوار سازند.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله: «عیادت را با فاصله و چهار روز در میان انجام دهید؛ مگر اینکه بیماری غلبه پیدا کرده باشد» (از سلامت بیمار مأیوس شده باشید) (۶).

۱- من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۸.

۲- مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۷۷.

۳- قطب الدین راوندی، دعوات، ص ۲۲۴.

۴- بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۲۲۸.

۵- «از خداوند بزرگ، پروردگار عرش عظیم، مسئلت دارم که شفایت دهد». (دعوات، ص ۲۲۳).

۶- امالی، ص ۶۳۹.

ص: ۲۸

رسول خدا صلی الله علیه و آله دستور می دهد: «عیادت کن از کسی که به عیادت تو نیامده است». (۱)

رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید: «هر کس بیماری را عیادت کند، یک منادی از آسمان او را به اسم می خواند: ای فلانی! خوش باش! و قدم برداشتنت برای رسیدن به پاداش بهشت گوارایت باد». (۲)

(پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می فرماید: «هر کس برای برآوردن نیاز بیماری بکوشد، چه آن را برآورده سازد و چه نسازد، از گناهانش خارج می شود، مانند روزی که از مادر زاده شده است». (۳)

پیامبر اکرم درباره پرستاری یک شبانه روز از بیمار می فرماید: «کسی یک شبانه روز از مریضی پرستاری کند، خداوند او را با ابراهیم خلیل علیه السلام بر می انگیزد و مانند برق درخشان از صراط خواهد گذشت». (۴)

### بیماری های معنوی و درمان آن با تمسک به قرآن

بیماری های معنوی و درمان آن با تمسک به قرآن

(قرآن کریم برای زنده نگه داشتن امید و روحیه مثبت خداگرایی و تعالی وجود، راه هایی را برای غلبه بر فشارهای روانی ارائه نموده است.

اولین مسئله و نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی از دیدگاه قرآن کریم، بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی می باشد.

از دیدگاه قرآن، انحرافات روانی در انحراف از فطرت ریشه دارد.

یکی از راه های مؤثر و مورد نظر قرآن کریم در کاهش فشارهای روانی، نظام خانواده است؛ زیرا خانواده از ارکان مهم آرامش در جامعه و اصیل ترین منبع حمایت عاطفی در مواقع بروز فشار روانی است.

۱- امالی، ص ۹۷.

۲- کافی، ج ۳، ص ۱۲۱.

۳- من لا یحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۶.

۴- ثواب الأعمال، ص ۲۸۸.

ص: ۲۹

دوری از معنویات و عمل نکردن به دستوره‌های الهی و قرآنی و نداشتن ارتباط و تفکر در آیات و نشانه‌های پروردگار عالم، علت اصلی برای گرفتار شدن انسان به بیماری‌های ناعلاج معنوی است.

قرآن مصحف شفابخش و داروخانه عظیم الهی است که همه بیماری‌های معنوی را معرفی و سپس درمان می‌کند.

خداوند قرآن را برای درمان تمامی بیماری‌ها معرفی می‌کند.

انسان با شناخت امراض روانی از قبیل غفلت، حسد، بخل، تکبر و... و تأسی از قرآن کریم بایستی در جهت از بین بردن بیماری‌های معنوی تلاش کند.

از جمله عواملی که آدمی را به آرامش روحی می‌رساند و از فشار روانی رها می‌سازد، توجه به نیایش و دعا و پرورش این روحیه عظیم در وجودمان است.

توجه و تمسک حقیقی به قرآن کریم و راه‌های مطرح شده آن در سایه سار ایمان به خدا، بهترین تدبیر و والاترین و مطلوب‌ترین شیوه مبارزه و غلبه بر فشارهای روانی، استرس‌های درونی و اضطراب‌های ناشی از آنها و دسترسی به آرامش روحی و روانی است.

### رهنمودهای دین در حفظ سلامتی، بهداشت و تقویت قوای جسم و روح

رهنمودهای دین در حفظ سلامتی، بهداشت و تقویت قوای جسم و روح

آموزه‌های اسلامی نیز بهداشت را تأیید می‌کنند و برای تشویق و ترغیب مردم به مراقبت‌های بهداشتی به آثار مادی و معنوی و کارکردهای دنیوی و اخروی آن اشاره کرده است.

قلمرو دین و آموزه‌های آن تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی بشر را در بر می‌گیرد که مهم‌ترین آن توجه به بهداشت جسمانی و روانی است.



ص: ۳۰

در مکتب حیات بخش اسلام، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند. قرآن کریم در این زمینه می فرماید: «با دستان خود، خویشان را به هلاکت نیندازید...» (۱)

خداوند در قرآن کریم تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در تزکیه و پالایش روان آدمی می داند و می فرماید: «هر کس نفس خود را از گناه پاک سازد، به یقین رستگار خواهد شد و هر کس آن را به کفر و گناه پلید گرداند، زیان کار خواهد گشت» (۲)

در تعالیم اسلامی اهمیت زیادی به سلامت جسم و روان داده شده است. امام علی علیه السلام می فرماید: «هر کس در آسایش و نعمت باشد، قدر بلا و گرفتاری را نمی داند» (۳)

پیشوایان معصوم علیهم السلام در سیره رفتاری و عملی خود مسلمانان را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده اند.

تأکید قرآن کریم بر فرآیند ارتباط و تعامل مسلمانان با یکدیگر از یک سو موجب رشد عاطفه و ترغیب آنان به ایثار و رعایت منافع همدیگر می شود و از سوی دیگر موجب تضعیف حالت های انفعالی نفرت، کینه توزی و انگیزه های ظلم می شود.

از دیدگاه تفکر دینی، نقش ارتباط با دیگران به گونه ای است که ایجاد آن سبب سامان دهی و برقراری سلامت و عافیت در زندگی می شود.

۱- بقره: ۱۹۵.

۲- شمس: ۹ و ۱۰.

۳- مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۵.

درباره اهمیت ارتباط و نقش پیامدهای آن در سلامت و آرامش روان از منظر آموزه های دینی همین بس که امام صادق علیه السلام ارتباط و تعامل با دیگران را تأمین کننده سلامت و عافیت تمام امور انسانی معرفی کرده است. (۱)

داشتن روابط عاطفی با دیگران در سلامت روانی افراد نقش به سزایی دارد و خداوند حکمت و رمز روابط محبت آمیز با بندگان را در ابراز محبت و مهر ورزیدن بیان نموده است.

اسلام علت برخی از آسیب های روانی را سوءظن، حسد، کینه توزی و ناامیدی بیان نموده است و همه این علت ها با برقراری روابط متقابل و محبت آمیز از بین رفته و روح و روان آدمی از ملال و اندوه و آسیب ها نجات می یابد.

بر اساس آموزه های دینی، توانایی در دوست داشتن مردم و انجام کار نیک و مفید برای جامعه سبب تقویت ارتباط و از بین رفتن تنهایی می شود و سلامت روانی فرد را تضمین می کند.

در آموزه های دینی و سیره پیشوایان معصوم علیهم السلام در مورد ارتباط با خانواده، خویشاوندان، همسایگان، گروه دوستان و سایر افراد تأکید زیادی شده است و بستر مناسبی برای برقراری تعاملات عاطفی محسوب می شود.

یکی از عواملی که نقش مهمی در کاهش موانع و مشکلات زندگی ایفا می کند، «حمایت های اجتماعی» است.

حمایت های اجتماعی مجموعه کمک هایی است که از طرف سایر انسان ها به فرد ارائه می شود.

حامیان با حمایت های اجتماعی خویش می توانند موجبات رشد و کمال دیگر افراد را فراهم نمایند و هم در کمک به فرد برای مقابله با حوادث و رویدادهای استرس آور نقش آفرینی کنند.

از منظر آموزه های دینی یکی از مؤلفه های برخورداری از حمایت خویشاوندان رعایت صله رحم است.

در اندیشه دینی ما مسلمانان، حفظ توسعه و تعمیق روابط فامیلی از چنان اهمیتی برخوردار است که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله آن را جزو دین دانسته و هدف از رسالت خویش را پس از بندگی خداوند و شکستن بت ها صله رحم معرفی کرده است. (۱)

امام سجاد علیه السلام نیز می فرماید: «با خویشاوندان خود ارتباط داشته باشید حتی در حد یک سلام کردن». (۲)

ارتباط با فامیل و خویشاوندان در کاهش استرس و فشار روحی بسیار مفید است، زیرا کسی که از حاجت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می بیند.

اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات از تکیه گاه فامیلی برخوردار باشیم، خود را قدرتمند می بینیم و فشار اجتماعی نمی تواند به ما آسیب برساند.

کار و تلاش ضامن سلامت فرد و جامعه است، بنابراین پرداختن به فعالیت های اقتصادی از برجسته ترین ویژگی های پیشوایان معصوم علیهم السلام بوده است.

بیکاری نه تنها ضربه اقتصادی به فرد و جامعه می زند، بلکه ضرر و خطر بزرگ تر آن متوجه آسیب های روحی و روانی فرد می شود.

امام محمد باقر علیه السلام در نکوهش بیکاری و تنبلی می فرماید: «بپرهیز از کاهلی و افسردگی، زیرا این دو کلید تمام بدی هاست، آدم تنبل حَقّش را نمی تواند به دست آورد و آدم افسرده حال نمی تواند در کار حق بردباری ورزد». (۳)

۱- مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۰.

۲- غررالحکم و دررالکلم، ترجمه: حسین شیخ الاسلامی، ج ۲، ح ۲۴۵۸.

۳- ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۹۵.

ص: ۳۳

یکی از آموزه های مهم و اساسی در بهداشت و سلامت روحی و روانی، تفریحات سالم است.

یکی از علل فرسودگی زودرس جسمانی و روانی افراد استفاده نکردن از تفریحات سالم است.

یکی دیگر از مصادیق تفریحات سالم ورزش است. ورزش روح و جسم را پرورش می دهد و زمینه ای برای رشد و شکوفایی انسان است.

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «به فرزندانان شنا و تیراندازی بیاموزید.»<sup>(۱)</sup> و نیز فرمود: «پیاده روی بهترین دارو برای صفا و سوداست.»<sup>(۲)</sup>

استفاده متعادل و معقول از لذت ها و تفریحات مایه نشاط جسمی و روانی فرد می شود و بدین وسیله شخص برای انجام وظایف فردی و اجتماعی و برخورد مناسب با فشارها توانا می گردد.

یکی از راهکارهای مقابله با آسیب های روحی و روانی در سختی ها و مصایب، بهره مندی از روحیه صبر و بردباری است.

صبر انسان را نیرومند، قابل اعتماد و متکی بر خویشتن می سازد حضرت علی علیه السلام صبر و استقامت را از جمله عوامل سلامت نفس می داند و می فرماید: «صبر برای ایمان همانند سر است برای انسان. بدنی که سر ندارد، فایده ای ندارد، همان گونه که در ایمان بدون صبر چیزی نیست.»<sup>(۳)</sup>

صبر یکی از آموزه های مهم سیره پیشوایان معصوم علیهم السلام و اولیای الهی بوده است.

۱- اصول کافی، ج ۶، ص ۴۷.

۲- بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۱۲۷.

۳- نهج البلاغه، کلمات قصار، ش ۸۲، ص ۶۴۰.

ص: ۳۴

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله با تحمل بیشترین سختی‌ها و مصیبت‌ها در برابر بی‌مهری‌ها، کینه‌توزی‌ها، دشمنی‌ها و جهالت افراد از این آموزه مهم الهی در سیره عملی خویش استفاده می‌کرد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله در اداره امور و هدایت مردم بیشترین بردباری و شکیبایی را داشت، آن حضرت خود می‌فرمود: «من برانگیخته شدم تا کانون بردباری، معدن دانش و مسکن شکیبایی باشم» (۱).

مهم‌ترین اثر صبر و بردباری تأمین سلامت جسم و روح انسان است، زیرا صبر، انسان را از اقدام عجولانه و نامعقول باز می‌دارد و او را به تعقل و تأمل می‌کشاند.

توکل بر خدا تأثیر به‌سزایی بر سلامت روان انسان دارد. توکل به انسان جرأت اقدام به عمل به کار می‌دهد. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: پس هنگامی که تصمیم‌گیری که کاری را انجام دهی، بر خدا توکل کن، زیرا خداوند اعتمادکنندگان را دوست دارد. (۲)

حقیقت توکل همان اعتماد قلبی به خداوند در تمام کارهاست.

شایسته است که در همه امور بر خدا توکل کنیم و او را وکیل خود قرار دهیم تا خواسته‌هایمان بدون هیچ اضطراب و تشویش خاطر تأمین گردد.

یکی از فرایندهای مهم و کارآمد در تربیت صحیح انسان امیدواری است.

امید در سلامت روانی انسان نقش مهمی بر عهده دارد و به زندگی معنا و مفهوم می‌بخشد.

امید به هنگام هجوم مشکلات، ناملایمات و اندوه‌ها از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می‌کند و مانع چیره شدن یأس و دلسردی بر انسان می‌گردد.

۱- بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۴۲۳.

۲- آل عمران: ۱۵۹.

ص: ۳۵

امید باور سبزی است که همچون چراغ در تاریکی شب های زندگی، فردایی بهتر را نوید می دهد.

می گویند حرکت لذت زندگی است و سکون و ایستایی مایه خمودی و رنجوری است. نیروی این حرکت امید است که چرخ زندگی را می چرخاند.

«مادر» نماد عاطفه و مهربانی است، اما آن چه یک مادر را به مهربانی وا می دارد و باران عطوفت وی را سرازیر می کند، امید است.

اگر روزی امید را از مادر بگیرند، حتی حاضر نخواهد شد که نوزاد خود را شیر دهد. (۱)

اگر امید در دل انسان وجود داشته باشد، منشأ اثر خواهد شد. نشانه بارز امید به خداوند انجام عمل شایسته است. قرآن کریم می فرماید: «هر کس به دیدار پروردگارش امید دارد، باید کار نیک انجام دهد». (۲)

انسان امیدوار هرگز خود را در بن بست نمی یابد و همواره در عمق تاریکی های زندگی به سوی روشنایی حرکت می کند.

بهترین و کامل ترین مصداق ارتباط معنوی با خداوند، دعا و نیایش است. امام صادق علیه السلام می فرماید: «دعا کن؛ زیرا شفای همه دردهاست». (۳)

نیایش احساس مذهبی افراد را تقویت نموده و رابطه بین انسان با خدای را مستحکم می سازد.

انسان وقتی از دارنده تمام کمالات چیزی را طلب می کند احساس لذت و سرور می کند و به عکس وقتی از غیر خدا چیزی را درخواست می کند، احساس ذلت و خواری می کند. این احساس عزت و لذت بر سلامت روان تأثیر می گذارد.

۱- بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۱۷۳.

۲- کشف: ۱۱۰.

۳- محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۸۴.

ص: ۳۶

راز و نیاز از جمله راه های معنوی عاطفی یاری جستن از قدرت بی نهایت خداوند است.

در انسان این گرایش وجود دارد که در سختی و فشار به قدرت و تکیه گاهی روی آورد و چه قدرت و تکیه گاهی اصیل تر و قابل اعتمادتر از قدرت لایزال الهی که پناه گاه انسان واقع شود؟

در تعالیم اسلامی آمده است که عده ای وقتی در سختی ها از همه اسباب مادی قطع امید می کنند، متوجه وجودی ماورای طبیعت می شوند، ولی وقتی سختی ها فروکش نمود، به همان حالت غفلت از خدا بر می گردند.

روان پزشکان دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین نگرانی، تشویش و ترس را که موجب بیش تر ناراحتی های ماست، برطرف می کند. (۱)

انسان برای ایجاد آرامش در زندگی باید دعا کند و به خداوند متعال پناه برد، زیرا اگر دعا مستجاب شود یا نشود در روح و روان بشر ایجاد آرامش می کند.

نیایش و خواندن خدا دو اثر مهم در آرامش روان انسان دارد: یکی این که کوه های غم و نگرانی را ذوب می کند، دیگر این که انسان اگر با تمام شرایط دعا کند و در نهایت خداوند کریم هم مصلحت بداند، دعای او را در رفع غم و اندوه مستجاب خواهد کرد.

راز و نیاز علاوه بر این که غم و اندوه را زایل می کند، باعث اطمینان قلب و قدرت روحی می شود و از نظر روان شناختی آثار متعددی در روان آدمی دارد.

۱- ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۶۴۲.

آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است. یکی از راه های مهم رسیدن به آرامش، اعتماد به خداست.

انسان بی ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی های فراوان دست به گریبان است.

یاد خدا، سبب توکل بر اوست.

یاد خدا، مایه محبت است.

یاد خدا، مایه آرامش و خوشبختی در زندگی است.

افراد با ایمان، چنان آرامش را در درون جان خود احساس می کنند که هیچ یک از طوفان های زندگی آنها را تکان نمی دهد.

یادمان باشد: قرآن نسخه شفا بخش برای همه دردها است، و عاملی جهت تسکین قلب ها و محکم کردن دل ها.

به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب و دل می شود. و وقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی تواند آرامش آن را بر هم بزند.

گمان نیک داشتن به خدا زندگی انسان را سرشار از آرامش می کند. همان گونه که امام علی علیه السلام می فرماید: «حسن ظن باعث آرامش قلب و سلامت دین است»<sup>(۱)</sup>.

اگر در هنگام هجوم اضطراب ها بدانیم خداوند ما را یاد می کند و ما در محضر خدا هستیم دل هایمان آرامش می یابد.

آرامش تنها با ایمان به خداوند و عمل به دستورات او حاصل می شود.



ص: ۳۸

خداوند در قرآن کریم به این واقعیت اشاره نموده و فرموده است: «آن‌ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ستم نیالودند، آرامش و امنیت برای آن‌ها است» (۱).

شاید بهترین تشویق برای مؤمنان برای فعالیت‌های بهداشتی، تأثیر آن در جلب محبت الهی و محبوب خداوند قرار گرفتن باشد، ولی این تنها اثر بهداشت نیست. جایگاه مقوله بهداشت در آموزه‌های اسلام بسیار وسیع است. در این بخش به نمونه‌های ارزشمندی اشاره می‌شود:

قرآن کریم انسان‌های طیب و پاکیزه را در ردیف توبه‌کنندگان معرفی می‌کند. آنجا که فرموده است: «خداوند انسان‌های پاکیزه و با طهارت را دوست دارد» (۲).

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله اهمیت موضوع بهداشت را با عبارات‌های متفاوت بیان فرموده است. در جایی فرموده است: «خود را زیاد شست و شو کن تا خداوند عمرت را زیاد کند» (۳).

پیامبر خدا فرموده است: «هر چه می‌توانید پاکیزه باشید؛ زیرا خداوند، اسلام را بر پاکیزگی نهاده است و هرگز جز پاکان به بهشت راه نخواهند یافت» (۴).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «خداوند متعال کثیفی و ژولیدگی را دشمن دارد و از آن متنفر است» (۵).

طهارت و پاکیزگی لباس آدمی آن قدر مهم است که قرآن کریم در این خصوص به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله دستور می‌دهد: «لباست را پاکیزه کن» (۶).

۱- ۱۸. انعام: ۸۴.

۲- بقره: ۲۲.

۳- نساء: ۵۷.

۴- همان، ص ۱۱۳.

۵- همان، ص ۳۶۰.

۶- مدثر: ۴.

در روایت آمده است که پیامبر صلی الله علیه و آله از ژولیدگی و پریشانی تنفر داشت و حضرت از لباس هایش مراقبت می کرد و آن را وصله می نمود و کفش خود را پینه می زد و بیشتر کاری که در خانه انجام می داد خیاطی بود. (۱)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «لباس خود را تمیز کنید و موهای خود را کوتاه کنید و آراسته و پاکیزه باشید؛ زیرا یهودیان چنین نکردند و زنانشان زنا کار شدند». (۲)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «لباس نو بپوش و با نام نیک زندگی کن». (۳)

مرحوم علامه طباطبایی می گوید: «بیشتر لباس های پیامبر سفید بود و خود حضرت می فرمود: «به زنده هایتان لباس سفید بپوشانید و با آن مردگانتان را دفن کنید». (۴)

لباس سفید شایسته اندام یک مسلمان است هم به لحاظ روشنی آن و هم اینکه لباس سفید، زودتر و بهتر آلودگی ها را نشان می دهد و انسان نسبت به طهارت آن سریع تر اقدام می نماید.

اساس پرهیز از هر نوع آلودگی، طهارت باطن است و شاید دلیل اصلی پاکیزگی ظاهری نیز همین باشد.

قرآن کریم درباره اهل بیت علیهم السلام می فرماید: «جز این نیست که خدا می خواهد آلودگی را از شما اهل بیت دور کند و پاک و پاکیزه تان گرداند». (۵)

در سخن پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله طهارت نخستین چیزی است که مورد حسابرسی قرار می گیرد. (۶)

۱- سنن النبی صلی الله علیه و آله، ص ۱۱۷.

۲- سنن النبی صلی الله علیه و آله، ص ۱۱۳.

۳- سیری دیگر در نهج الفصاحه، ص ۵۶۴.

۴- سنن النبی صلی الله علیه و آله، ص ۱۷۴.

۵- احزاب: ۳۳.

۶- منتخب المیزان الحکمه، ج ۲، ص ۶۲۵.

پیامبر فرمود: «هیچ نمازی بدون طهارت قبول نخواهد شد».(۱)

پیامبر فرمود: «طهارت بخشی از ایمان است».(۲)

امام علی علیه السلام می فرماید: «خداوند ایمان را برای پاک شدن از شرک واجب فرموده است.» و باز فرموده است: «تقوای الهی داروی بیماری دل های شماست و پاک کننده آلودگی جان هایتان است».

امام علی علیه السلام می فرماید: «حال که از پاکیزه بودن چاره ای ندارید پس خود را از پلیدی عیوب و گناهان پاک کنید».(۳)

در کلام بزرگان چنین آمده است: «مبغوض ترین چیزها شکم پر است».(۴)

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله نیز مؤمن را از پر خوری بر حذر می کند. آنجا که می فرماید: «... مؤمن به اندازه شکمش می آشامد و اسراف نمی کند، ولی کافر حریص است و هرچه می آشامد سیر نمی شود».(۵)

علی علیه السلام به فرزندش امام حسن علیه السلام می فرماید: «فرزندم آیا چهار نکته به تو بیاموزم که با رعایت آنها از پزشک بی نیاز شوی؟» عرض کرد: «بله، ای امیرمؤمنان! حضرت فرمود: «تا گرسنه نشدی غذا نخور و هنوز اشتها داری از غذا دست بکش و غذا را خوب بجو و قبل از خوابیدن قضای حاجت کن. اگر این نکات را رعایت کنی از مراجعه به طبیب بی نیاز می شوی».(۶)

در سخنان پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله آمده است: «از پر خوری بپرهیزید که دل را سخت می کند و اعضای بدن را در طاعت خدا تنبل می سازد و همت ها را از شنیدن پند و اندرز ناشنوا می کند».(۷)

۱- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۶۲۵.

۲- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۶۲۵.

۳- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۶۲۵.

۴- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۶۲۵.

۵- آزاد مهر، زندگی نامه چهارده معصوم، ص ۵۸.

۶- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۶۱۹.

۷- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ح ۲۵۱.

ص: ۴۱

علی علیه السلام درباره زیان های پرخوری، فرموده است: «هر کس خوراکش زیاد باشد، سلامتی اش کم می شود و بار زندگی بر دوش او سنگین می شود».(۱)

امام علی علیه السلام در حدیثی فرموده است: «سیری، پارسایی را نابود می کند، سیری چه یاور خوبی برای گناهان است، تیزهوشی و پرخوری با هم جمع نمی شوند، هرگاه شکم از غذا انباشته شود، دل از دیدن خیر و صلاح کور شود».(۲)

در حدیثی از امام علی علیه السلام نقل شده است: «تحمل گرسنگی چه یاور خوبی است در به بند کشیدن نفس و در هم شکستن عادت های آن».(۳)

حضرت رضا علیه السلام فرموده است: «هر که می خواهد تندرست و دارای بدنی لاغر و چابک باشد، از شام شیش کم کند».(۴)

امام باقر علیه السلام فرموده است: «موسی علیه السلام به خداوند عرض کرد: کدام بنده ات نزد تو منفورتر است؟ فرمود: مردار شب و بیکاره روز».(۵)

امام صادق علیه السلام است فرموده است: «پرخوابی سبب از دست رفتن دین و دنیا است».(۶)

امام هفتم علیه السلام در چند بیان جداگانه فرمود: «چشمانت را به پرخوابی عادت نده، زیرا که چشم ها، ناسپاس ترین عضو بدن هستند و یا خداوند از بنده پرخواب بیکار نفرت دارد».(۷)

از حضرت مسیح علیه السلام نقل شده است: «اگر شهوت ها دل ها را از هم ندرند و طمع، آلوده شان نسازد و نعمت برخورداری آنها را سخت نگرداند، به زودی ظرف های حکمت خواهند شد».

۱- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۳۹، ح ۲۵۲.

۲- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۳۹، ۲۵۷، ح ۲۵۸.

۳- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۳۹، ح ۲۶۱.

۴- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۴۰، ح ۲۶۴.

۵- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۲۵.

۶- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۲۵.

۷- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۲۵.

امام باقر علیه السلام فرموده است: «هیچ دانشی چون سلامت جوینی نیست و هیچ سلامتی چون سلامت دل نیست»<sup>(۱)</sup>.

گناه سبب پریشانی دل ها می شود و آرامش دل ها و آسایش آنها را از هم می پاشد. به همین دلیل حضرت علی علیه السلام می فرماید: «هیچ دردی برای دل ها، دردناک تر از گناهان نیست»<sup>(۲)</sup>.

امام علی علیه السلام بهداشت باطن و پرهیز از دردهای روحی را مقدمه بهداشت جسم شمرده است. آنجا که فرموده است: «همانا تقوا، داروی درد قلوب شماس است و بینا کننده دل هایتان و شفابخش بیماری جسم هایتان و اصلاح کننده تباهی سینه هایتان و پاک کننده آلودگی جان هایتان و زداینده نابینایی دیدگانتان»<sup>(۳)</sup>.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیثی یاد مرگ و تلاوت قرآن را موجب نشاط درون می داند<sup>(۴)</sup>.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «اگر می خواهی دلت نرم شود، نیازمند اطعام کن و بر سر یتیم دست نوازش بکش»<sup>(۵)</sup>.

قرآن کریم می فرماید: «ای کسانی که ایمان آوردید، هرگاه برای نماز برخاستید صورت ها و دست هایتان را تا آرنج بشویید و سرهایتان و پاهایتان را تا برآمدگی روی پا مسح کنید.... خدا نمی خواهد شما در رنج بیفتید، بلکه می خواهد که شما را پاکیزه سازد و نعمتش را بر شما تمام کند، باشد که سپاس، گزارید»<sup>(۶)</sup>.

۱- منتخب میزان الحکمه، جلد ۲، ص ۸۴۹.

۲- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۳.

۳- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۳.

۴- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۳.

۵- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۸۵۳.

۶- مائده: ۶.

ص: ۴۳

اهمیت وضو به اندازه ای است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «هرگاه بنده وضو گیرد گناهانش همچون برگ های درخت فرو می ریزد».(۱)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید: «در روز قیامت خداوند امت مرا با چهره های زیبا و دست و پای سپید که بر اثر وضو حاصل شده، محشور می کند».(۲)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در اهمیت وضو و اثر آن می فرماید: «کسی که با طهارت بخوابد همانند روزه دار شب زنده دار است».(۳)

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «زیاد وضو بگیر تا خداوند عمر تو را زیاد کند. اگر توانستی شب و روز با طهارت باشی این کار را بکن؛ زیرا اگر در حال طهارت بمیری، شهید خواهی بود».(۴)

حضرت رضا علیه السلام درباره حکمت وضو فرموده است: «برای اینکه بنده در حال مناجات با (خداوند) جبار پاک باشد، فرمان او را اطاعت کرده و از آلودگی ها و نجاست پاکیزه شود».(۵)

امام مجتبی علیه السلام در برخی از آداب سفره فرموده است: «باید لقمه ها را کوچک برداشت و غذا را خوب جوید و هنگام خوردن به صورت مردم نگاه نکرد».(۶)

حضرت صادق علیه السلام فرموده است: «هر کس قبل و بعد از غذا دست هایش را بشوید، در اول و آخر آن غذا، به او برکت داده شود و تا زنده است در رفاه به سر می برد و از بیماری جسمی در امان می ماند».(۷)

۱- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۶۱.

۲- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۶۱.

۳- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۶۱.

۴- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۶۱.

۵- منتخب میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۰۶۱.

۶- منتخب میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۱.

۷- منتخب میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۱.

حضرت علی علیه السلام فرموده است: «غذای داغ را سرد کنید؛ زیرا وقتی غذای داغ در برابر پیامبر صلی الله علیه و آله نهاده شد فرمود: «بگذارید تا سرد شود. خداوند به ما آتش نمی خوراند و برکت در غذای سرد است»<sup>(۱)</sup>.

انسان مؤمن و باایمان همواره با آرامش، اطمینان درونی و امید، زندگی می کند و به خاطر رعایت اصول اخلاقی و انسانی و باور به مسائل دینی و رعایت آموزه های دینی، از مرض های روحی و روانی در امان است.

تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین است.

با تمسک به قرآن و سیره علمی و عملی ائمه معصوم علیهم السلام می توان به آرامش، سلامت و سعادت دست یافت.

توکل به پروردگار هستی از آموزه هایی است که می تواند بر سلامت روان اثر شگرفی داشته باشد.

اعتماد و اتصال به خدا موجب نشاط، شادابی و کمال مطلوب است.

فرایض دینی علاوه بر اینکه احساسات معنوی انسان را تحریک می کند، موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی های روزمره می شود.

بدون تردید یکی از مؤثرترین راه ها در کاهش تنش ها و دردهای روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی انجام فرایض دینی است.

تنها شاهراه دین، معنویت و ارتباط با خداست.

ارتباط با خدا انسان ها را به آرامش واقعی و پایدار می رساند. آرامشی که نه تنها در آن اثری از نگرانی و ناامیدی نیست؛ بلکه بسیاری از مشکلات بزرگ جسمی و روحی آدمی را نیز برطرف می کند.

آموزه های دینی موهبتی هستند که با تأمین بهداشت روانی، امنیت، آرامش و خوشبختی را برای انسان ها به ارمغان می آورد.

۱- منتخب میزان الحکمه، ج ۱، ص ۴۱.

ص: ۴۵

توانایی مذهب، در کاستن غم‌های وجودی و پیوند دادن انسان با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ‌ترین موهبت مذهب به انسان هاست.

مهم‌ترین اصل در زندگی، سلامتی است و سلامتی به شیوه زندگی ما بستگی دارد، چنانچه این شیوه زندگی صحیح باشد، سلامتی حفظ و ارتقا می‌یابد.

تغذیه خوب یعنی؛ «به گونه‌ای بخوریم و بیاشامیم که بتوانیم رشد کنیم و از سلامتی بهره‌مند شویم».

افرادی که از تغذیه خوب بهره‌مند هستند، زندگی سالم‌تر و بانشاط‌تری دارند و به جای بیماری، به زیبایی‌های زندگی می‌پردازند و مسیر برای دسترسی به سعادت و یا هر آنچه که دوست دارند بیشتر فراهم است.

برای رسیدن به روش تغذیه‌ای مناسب و سلامت‌مدار، داشتن دانش تغذیه‌ای بسیار ضروری است و با مطالعه کتاب و بهره‌گیری از دانش متخصصان تغذیه، این مهم فراهم می‌شود.

این نوعی احترام به خودمان است که اندکی وقت و بودجه خود را صرف تغذیه خوب و مناسب کنیم.

داشتن دانش تغذیه‌ای به تنهایی به تغییر رفتار منجر نخواهد شد. در کنار این دانش، نگرش مثبت به سلامتی نیز باید باشد تا رفتار تغذیه‌ای ما را شکل دهد.

رهنمودهای اسلام درباره خوردن، تنها سلامت جسم را تضمین نمی‌کند، بلکه تضمین‌کننده سلامت روح انسان‌ها نیز هست.

از نظر اسلام رعایت دستورهای بهداشتی هنگام خوردن و آشامیدن یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است.



ص: ۴۶

زیاده روی در کیفیت و کمیت غذا، نکوهش غذاها، دمیدن در غذا و خوردن با دست چپ از جمله مواردی هستند که اسلام نمی پسندد.

اسلام غذا خوردن به شیوه متکبران «مثلاً در حال تکیه زده، خوابیده به شکم، دراز کشیده، ایستاده در حال راه رفتن» را نکوهش کرده است.

بدون تردید رهنمودهای آسمانی دین اسلام، اثر مثبت بر بهداشت جسم و روح انسان‌ها دارد؛ چراکه فردی که عبادت می کند هنگام روبه رو شدن با مسائل زندگی، از بهترین یاری گر یعنی؛ خداوند بزرگ که منبع بی نهایت رحمت است و کسی برتر از او نیست، کمک می طلبد.

از نشانه های جامعیت اسلام و نگرش چند بعدی دین به انسان، اهتمام به تندرستی و حفظ صحت جسم و روان است.

دقت در احکام شرعی و قوانین حلال و حرام الهی در موارد مرتبط با خوردنی ها و نوشیدنی ها، نشان می دهد که آن قوانین، مبتنی بر فلسفه عمیق در دین بوده و برای حفظ صحت و تندرستی انسان وضع شده است.

در اسلام، حفظ صحت و سلامت واجب شمرده شده است. حتی اگر عباداتی، مانند نماز و روزه واجب برای انسان ضرر داشته باشد، نه تنها جایز است ترک شود، واجب است که ترک شود. در چنین مواردی، کار واجب به کار حرام مبدل می گردد.

توجه به رعایت نظافت، حجامت، مسواک، خلال دندان، شروع و ختم غذا به نمک و حمام آفتاب تعدادی از توصیه های اسلام در حفظ و بهبود قوای جسمی است.

اسلام نظافت را جزو وظیفه عقلی و دینی هر فرد می داند.

ص: ۴۷

**بهداشت دهان در آئینه کلام معصومان علیهم السلام****اشاره**

بهداشت دهان در آئینه کلام معصومان علیهم السلام

زیر فصل ها

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

امام باقر علیه السلام

امام صادق علیه السلام

امام رضا علیه السلام

**پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله**

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله

«اگر ترس از سختگیری بر ائمتّم نبود، به آنها دستور می دادم که با هر نمازی مسواک زنند».

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در سفارش به علی علیه السلام ، می فرماید: «بر تو باد به مسواک زدن با هر وضویی».

(«ای علی! بر تو باد به مسواک زدن؛ اگر توانستی که از این کار کم نکنی چنین کن؛ زیرا هر نمازی که با مسواک زدن بخوانی از چهل روز نمازی که بی مسواک زدن بگزاری، برتر است»).

«وضو، بخشی از ایمان است و مسواک زدن بخشی از وضو».

«دهان های خود را با مسواک زدن خوشبو کنید؛ زیرا دهان های شما گذرگاه های قرآن است».

«جبرئیل همواره مرا به مسواک زدن توصیه می کرد، چندان که گمان کردم به زودی این کار را واجب خواهد کرد».

«مسواک زدن، قدرت بیان را زیاد می کند».

«دندان هایتان را از عرض (عمودی) مسواک بزیند نه از طول (افقی)».

**امام باقر علیه السلام**

امام باقر علیه السلام

«مسواک زدن در سحرگاه، پیش از وضو گرفتن، جزو سنت است.»

### امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام

امام صادق علیه السلام در پاسخ به این سؤال: «آیا این خلاق همه در شمار آدمیانند؟» فرمود: «افرادی که مسواک نمی زنند از شمار آنها بینداز.»

ص: ۴۸

«مسواک زدن»، دوازده ویژگی دارد: از سنت است، دهان را تمیز می‌سازد، نور چشم را زیاد می‌کند، خدای رحمان را خشنود می‌گرداند، دندان‌ها را سفید می‌کند، پوسیدگی آنها را از بین می‌برد، لثه را محکم می‌سازد، اشتها را باز می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، حافظه را زیاد می‌کند و حسنات دو چندان و فرشتگان شاد می‌گردند».

### امام رضا علیه السلام

امام رضا علیه السلام

«مسواک زدن، نور چشم را زیاد می‌کند و مو را پرپشت می‌کند و آبریزش چشم را برطرف می‌سازد».

### آداب تغذیه در آموزه های دینی

آداب تغذیه در آموزه های دینی

خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان‌ها دستوراتی داده است و به وسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی صلی الله علیه و آله به بشریت ارزانی داشته است.

قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می‌خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامت دقت کافی داشته باشد که آنچه می‌خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه کند که چه می‌خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می‌خورد، خوردنی است؟»

آیه ۱۷۲ سوره بقره چنین می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» این آیه دستور می‌دهد که از غذاهای پاک و پاکیزه و حلال‌ها و قابل خوردنی‌ها استفاده کنید و شکر نعمت‌های خدا را به جای آورید.

ص: ۴۹

آیات قرآنی انسان را از تصرف خائنانه در غذاها، خراب کردن مواد غذایی مردم و آلوده کردن آنها، مواد خوب و بد را مخلوط کردن برای سودجویی شخصی، گران فروشی و ظلم و ستم بر مردم بازداشته و نهی کرده است.

قرآن در آیه ۸۱ سوره طه چنین می‌فرماید: «از خوراکی‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کردیم، بخورید، ولی در آن زیاده روی نکنید که خشم من بر شما فرود می‌آید و هر کس خشم من بر او فرود آید قطعا در ورطه هلاکت افتاده است».

رعایت دستورهای بهداشتی در تغذیه یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت، شادابی و طول عمر است.

اگر مردم بدانند که چه باید بخورند و چگونه بخورند و اصول تغذیه را در زندگی خود به کار بندند، نه تنها ریشه بسیاری از بیماری‌ها از بین می‌رود.

با رعایت اصول تغذیه تأثیرات مثبت در جنبه‌های مختلف فردی و اجتماعی نمایان شده و جامعه بشری طعم لذت و طراوت را بیش از پیش خواهد چشید.

رهنمودهای اسلام در زمینه تغذیه فوق‌العاده مهم و ارزشمند است و پیروی از آنها، نه تنها سلامت جسم را تضمین می‌کند، سلامتی و شادابی روح و جان را نیز به ارمغان می‌آورد.

در فرهنگ دینی، با توجه به هدف خلقت جهان هستی و جایگاه ویژه انسان در نظام آفرینش، تغذیه به عنوان ابزار و وسیله‌ای معرفی شده تا انسان را در جهت رشد و کمال سوق دهد، نه آنکه خودش هدف زندگی باشد.

در مورد آداب خوردن و آشامیدن در اسلام توصیه‌های فراوانی شده است.

ص: ۵۰

استفاده از مواد غذایی مناسب نخستین و مهم ترین رهنمود اسلام است که برخی ویژگی های آن از آیات و روایات به این صورت برداشت می شود: «غذای انسان باید حلال بوده و از راه مشروع تهیه شده باشد».

غذایی که از راه نامشروع و تجاوز به حقوق دیگران تهیه شود، هر چند ممکن است برای سلامت جسم ضرر نداشته باشد، اما قطعاً برای سلامت روان زیان بار خواهد بود.

غذا باید پاک و پاکیزه باشد. در آیات قرآن نیز به دو قید حلال و طیب بودن غذاها تأکید شده است. (۱) در داستان اصحاب کهف، آن هنگام که یکی از افراد مأمور می شود برای تهیه غذا به شهر برود، با وجود موقعیت ترس و اضطراب و در شرایطی که باید به سرعت به غار باز می گشت، به توجه به نوع و کیفیت غذا و انتخاب پاک ترین غذا سفارش شده است: «پس باید بنگرد که کدام غذا پاکیزه تر است تا رزقی از آن برایتان بیاورد...» (۲).

یکی از ویژگی هایی که باید به توصیه آموزه های دینی در انتخاب غذا به آن توجه کرد ارزش غذایی و فایده غذا است.

در قرآن کریم هر کجا که از گوشت ماهی سخن به میان آمده، قید تازه بودن نیز به دنبالش آورده شده: «لَحْمًا طَرِيًّا» (۳).

«از منظر روایات اسلامی، برترین غذاها، غذایی است که از دست رنج فرد تهیه شده باشد».

اگرچه روزی همه موجودات مقدر شده و به دست رازق بی همتا به آنها داده می شود، اما رخوت و تنبلی انسان و صرفاً خوردن و خوابیدن او در

۱- بقره: ۱۶۹.

۲- کهف: ۱۹.

۳- نحل: ۱۴ و ۱۶.

ص: ۵۱

فرهنگ قرآنی مذموم دانسته شده و در مقابل سفارش به کار و تلاش جهت کسب رزق و روزی حلال و بهره از نتایج زحمات انسان شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ» (۱)

قرآن از اهل بهشت که در دارالسلام، جاوید هستند اوصافی ذکر کرده و وعده های غذایی بهشتیان به دو وعده صبح و شام اختصاص یافته است. «در بهشت روزی آنها هر صبح و شام مهیا می باشد». (۲)

در روایات اسلامی برای تداوم سلامت و شادابی انسان، خوردن دو وعده غذایی در صبح و شام سفارش شده است.

«شهاب بن عبد ربه» نقل می کند که نزد امام صادق علیه السلام، از دردها و بدگواری هایی که داشتم، اظهار ناراحتی کردم. ایشان به من فرمود: «صبحانه بخور و شام بخور، اما در فاصله میان آنها چیزی نخور؛ چراکه موجب تباهی تن است. مگر نشنیده ای که خداوند می فرماید: «وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» (۳)

در روایات با وجود تعیین دو نوبت غذا در هر شبانه روز، بر خوردن ناشتایی و شام تأکید شده و ترک آنها شدیداً نهی شده است.

پیامبر خدا فرموده است: «خوردن شام را وا مگذارید، هر چند به مشتی خرما باشد؛ زیرا وا گذاشتن آن، انسان را پیر می کند». (۴)

پیشوایان اسلام برای پیشگیری از زیان های

و بهره گیری از منافع کم خوری، توصیه کرده اند که انسان پیش از زمانی که اشتها دارد چیزی نخورد و قبل از آنکه اشتهایش کاملاً از بین رود، از خوردن دست بکشد. (۵)

۱- بقره: ۲۶۷.

۲- مریم: ۶۲.

۳- کافی، ج ۶، ص ۲۸۸، ح ۲؛ بحارالانوار، ج ۶۶، ص ۳۴۲، ح ۵.

۴- «لاتدعوا العشاء و لو بكف من تمر فان تركه بهرم»، سنن ابن ماجه، ج ۲، ص ۱۱۱۳، ح ۳۳۵۵.

۵- دانش نامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۱۱۰.

ص: ۵۲

در روایات افزون بر اینکه بر کم خوری تأکید شده است، منافع زیادی برای آن ذکر شده که در بخش منافع ظاهری و باطنی قابل بررسی است. از جمله فواید و آثار ظاهری که کم خوردن بر جسم می گذارد، سلامت تن می باشد.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرموده است: «مادر همه داروها کم خوری است» (۱).

از امیر مؤمنان علیه السلام روایت شده است: «هر کس در خوردن به کم بسنده کند، سلامتیش بیشتر می شود و اندیشه اش سامان می یابد» (۲).

یکی از فواید کم خوری، شادابی چهره است.

در روایتی از حضرت عیسی علیه السلام نقل شده است که خطاب به زنی فرمود: «هنگامی که غذا می خوری، از سیر شدن پرهیز کن؛ زیرا اگر غذا بر سینه سنگینی کند و از اندازه فزون شود، طراوت چهره از میان می رود» (۳).

طول عمر یکی دیگر از فواید کم خوردن است. چنانکه از لقمان نقل شده است: «اگر خوراک انسان اندک باشد عمرش طولانی می شود» (۴).

در احادیث پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام روایات بسیاری در مورد فواید معنوی کم خوری از جمله صفای اندیشه، نورانیت دل، رهایی از دام شیطان، بهره گیری از علم و حکمت و درک ملکوت هستی و استفاده بهتر از عبادات و در نهایت نزدیکی به خداوند متعال مطرح شده است (۵).

«هیچ رزق و روزی و نعمتی وجود ندارد مگر آنکه از جانب خداست» (۶) در حقیقت همه انسان ها بر سر سفره نعمت خداوند متعال نشسته اند و از رحمت بی کران او برخوردارند.

۱- المواعظ العددیه، ص ۲۱۳.

۲- غرر الحکم، ح ۸۸۰۳.

۳- علل الشرایع، ۴۹۷؛ بحارالانوار، ج ۱۴، ص ۳۲.

۴- المواعظ العددیه، ص ۷۱.

۵- تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۱۹؛ عده الداعی، ص ۱۶۶؛ بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۴۵۳، ح ۲۱.

۶- نحل: ۵۳.



ص: ۵۳

در استفاده از نعمت‌ها، شایسته است از مالک حقیقی آنها یاد شود و با نام او از نعمت‌هایش استفاده کرد.

در روایات، بر ذکر نام خداوند به ویژه هنگام تغذیه و بهره بردن از رزق و روزی خدا تأکید و نام خدا، عامل سلامتی و برکت غذا معرفی شده است.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید: «هنگام غذا، از آن کسی نام ببر که با وجود نامش هیچ دردی زیان نمی رساند و نام او شفای همه بیماری‌ها است» (۱).

مرحوم علامه طباطبایی در تفسیر المیزان فرموده است: «حقیقت شکر اظهار نعمت است. چنانکه حقیقت کفر، اخفای نعمت است» (۲).

طبق آیات قرآن همه چیز جزو نعمت‌های الهی می باشد و هدف از اعطای نعمت نیز بندگی در راه اوست.

حقیقت شکر یعنی؛ به کمال رساندن بندگی و انجام دستورهای الهی و متذکر شدن مقام ربوبی خدا. (۳)

قرآن کریم پس از آنکه به خوردن و بهره مند شدن از رزق و روزی‌های پاک و طیب الهی، دستور می دهد، مسئله شکر را مطرح کرده و می فرماید: «ای مؤمنان! از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزیتان کردیم بخورید و شکر خدا را به جا آورید اگر فقط او را پرستش می کنید» (۴).

شکر در برابر رزق و روزی‌هایی که خدا به انسان عطا فرموده و نعمت غذا و تغذیه که تداوم حیات انسان و موجودات به آن وابسته می باشد، از مهم‌ترین جایگاه‌های شکر است که در کنار شکر قلبی و شکر لسانی، انفاق و اطعام می تواند مصادیق شکر عملی آن به حساب آید.

۱- بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۴۲۵.

۲- تفسیر المیزان، ج ۷، ص ۶۵.

۳- به نقل از: حسین اسکندری، آیه‌های زندگی، ص ۱۸۸.

۴- بقره: ۱۷۲.

ص: ۵۴

امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرماید: «کامیاب ترین مردم در کار نعمت ها، کسی است که نعمت های موجودش را با شکرگزاری، پایدار سازد و نعمت های از دست رفته را با شکیبایی باز گرداند».<sup>(۱)</sup>

در روایات زیادی یکی از شرایط استجاب دعا پرهیز از غذای حرام معرفی شده است. در حدیثی از پیامبر نقل شده است: «ایشان در پاسخ به شخصی که عرض کرد: دعایی دوست دارم تا دعایم مستجاب شود ایشان فرمود: غذای خود را پاک کن و از غذای حرام پرهیز».<sup>(۲)</sup>

### تأثیر عبادت در سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی

تأثیر عبادت در سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی

پندیریم: بزرگ ترین موهبتی که می تواند در جهت ایجاد سلامت روانی یک طفل نورسیده نقش داشته باشد، حضور او در خانواده ای مؤمن و نمازگزار است.

کودکی که در خانواده مؤمن و نمازگزار به دنیا می آید و زمزمه حیات بخش «اذان» و «اقامه» در گوش راست و چپش نخستین نغمه زندگی او می شود، کودکی است که گام در مسیر سعادت گذاشته است.

شروع نماز در سنین کودکی، سبب می شود که فرزندان ما این صفت نیکو را به صورت عادتی معمول و سازنده در جسم و روان خود، ملکه کنند.

با شروع نماز در دوران کودکی، مفاهیمی مثل خدا و مذهب و دستوره‌های تعالیم اسلامی، در ذهن او، جای می گیرد.

والدینی که با دل سوزی ساده اندیشانه، فرزند خود را به برپاداری نماز تحریک نمی کنند، خیانت بزرگی از جهت محروم نمودن کودک خویش از این نعمت بزرگ مرتکب می شوند.

۱- میران الحکمه، ج ۱۳، ح ۲۰۳۸۰.

۲- بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۷۳، ح ۲۷۰۹.

ص: ۵۵

باور کنیم به هر میزان که ایمان و معرفت دینی ما افزایش یابد، آرامش روانی ما هم زیاد می شود.

برای هر کسی که بخواهد به آرامش روانی برسد ضروری است باور مندی های اعتقادی پیش از رسیدن آرامش روانی داشته باشد.

یکی از کارکردهای مهم ایمان، رسیدن به امنیت است که شامل انواع آرامش می شود.

پسندیریم که هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می کند و کسی که دریابد که خداوند برای وی راه نجاتی قرار داده است، احساس آرامش می کند.

عبادت و تقوا مانع از بروز انحراف است.

عبودیت و تقوا موجب بازداری از بدی ها و رسیدن به پاداش های نیک می شود.

قبول کنیم که عبادت در روان انسان، بهجت و آرامش ایجاد می کند.

باور کنیم که یاد خدا داروی انواع بیماری های روان است.

باور کنیم که یاد خدا، روشنایی بخش قلب هاست.

نمازگزاران واقعی بر اثر ارتباط شبانه روزی با سرچشمه خوبی ها، زیبایی ها و قدرت ها، به رنگ خدا در می آیند و به آرامشی ژرف می رسند.

یاد خدا مانع از گم کردن جهت حرکت در مسیر عبودیت می شود.

یاد خدا باعث قوت قلب و نشاط و اطمینان می شود.

بهترین چیزی که انسان به سلامت روح و جسم خواهد رسید، عمل کردن و پای بند بودن به مبانی دین مبین اسلام است.

ص: ۵۶

هرکسی که ایمان به خدا داشته باشد، از ثبات روانی برخوردار است و کسی که ثبات روحی داشته باشد آرامش روانی دارد.

یکی از عمل‌هایی که سرشار از انگیزه یاد خداست و می‌تواند انسان را از گیجی و سردرگمی حفظ کند، «نماز» است.

از نگاه قرآن، شرط داشتن آرامش روانی، داشتن ایمان است.

دست‌یابی جامعه به آرامش و رضایت باطن از مهم‌ترین هدف‌های بهداشت روان یا سلامت روانی است.

توجه به آموزه‌های عمیق اسلامی همچون صبر، رضا و توکل می‌تواند سلامت روانی و آرامش فرد دیندار را تضمین کند.

توکل و عبادت دو فاکتور اساسی در دست‌یابی به سلامت و آرامش عمیق روانی است.

عبادت خدا بر بهداشت روانی اثر مثبتی می‌گذارد؛ چراکه فردی که عبادت می‌کند هنگام مواجهه با مسائل زندگی از بهترین یاری‌گر یعنی؛ خداوند بزرگ، که منبع بی‌نهایت رحمت است و کسی برتر از او نیست، کمک می‌طلبد.

عبادت و توکل، در ایجاد امنیت روانی و توانایی مقابله با استرس‌ها در انسان نقش بزرگی ایفا می‌کند.

دین و مذهب در زندگی به انسان اطمینان و تکیه‌گاه روحی می‌بخشد.

عباداتی مانند نماز، روزه، زکات و حج که دین اسلام بر پیروان خود واجب کرده است، موجب می‌شود که فرد به سوی رفتار بهتر گرایش پیدا کند و از رفتار زشت و انحرافی و غیر انسانی بپرهیزد.

نماز رابطه‌ای خاضعانه و خاشعانه بین انسان و پروردگار است. برقراری چنین رابطه‌ای در برابر آفریدگار تمام هستی، نیرویی معنوی به انسان می‌بخشد که صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی‌انگیزد.

ص: ۵۷

انسان وقتی در مقابل قادر متعال می ایستد، از همه دل مشغولی‌ها و مشکلات دنیا روی برمی گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می کند، در نتیجه آرامش روان در او ایجاد می شود.

عبادت و توکل از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب و نگرانی انسان دارد.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هنگام فرا رسیدن اوقات نماز می فرمود: «ای بلال، ما را با نماز به آرامش دعوت کن».

رابطه معنوی بین انسان و خداوند هنگام نماز، به او چنان نیرویی می بخشد که موجب تجدید امید، تقویت اراده و آزاد شدن توانایی‌های عظیم وی می شود؛ به طوری که او را بر تحمل سختی‌ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می سازد.

نماز اگر به جماعت باشد موجب ایجاد روابط اجتماعی دوستانه و مودت آمیز با دیگران می شود که نه تنها به رشد شخصیت فرد کمک می کند بلکه نیاز تعلق او را به گروه که به عقیده روان شناسان، یکی از نیازهای اساسی انسان است، تأمین می کند.

روزه یکی دیگر از عبادات واجب مسلمانان است که در پرورش و تهذیب نفس تأثیر بسزایی دارد و سبب تقویت اراده انسان می شود و می تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد و مسئولیت‌ها و وظایف خود را به خوبی انجام دهد.

زکات، نوع دوستی را به انسان می آموزد و او را از خودمحوری و خودخواهی نجات می دهد.

کمک به هم نوعان موجب تقویت احساس تعلق به گروه و ایجاد احساس رضایت از خود می شود که چنین احساسی برای سلامت روانی، اهمیت فراوانی دارد.

ص: ۵۸

حج فواید مهمی برای نشاط روح انسان دارد؛ زیرا انجام مناسک حج و زیارت خانه خدا و مزار رسول خدا صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام، فرد را برای تحمل سختی‌ها و گرفتاری‌ها آماده می‌کند.

دعا و نیایش و مناجات در مذاهب گوناگون شکل‌های متفاوتی دارد، اما محتوای آن در همه مذاهب حاکی از اعتراف به گناه و نقص و ضعف، درخواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است.

هنگام ستایش و نیایش در آدمی چنان صمیمیت و اخلاصی ایجاد می‌شود که در صحبت‌های معمولی با مردم ممکن نیست. فضای پر دامنه‌ای در نیایش کننده باز و روحش شکفته و باز می‌شود.

انسان هنگام مناجات، از مشکلات زندگی به درگاه ایزد یکتا پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات در حالت آرامش، از اضطراب رها می‌شود.

دعا و مناجات و بیان مشکلات موجب تخلیه هیجان‌ها و اضطراب‌ها می‌شود.

انسان هنگام دعا و نیایش احساس می‌کند که به قدرت مافوق نزدیک است و از حمایت و سرپرستی او برخوردار است و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، اهمیت آرامش، امیدواری و خوشبختی در او می‌شود.

دعا و نیایش هم موجب آرامش روان می‌شود (أَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) و فرد احساس خودشکوفایی پیدا می‌کند و هم از پریشانی‌های روحی وی کم می‌گردد.

توبه یکی از روش‌های مفید و تقریباً بی نظیر، برای درمان احساس گناه و رسیدن به آرامش است؛ زیرا توبه، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است.

صبر موجب تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی‌ها و در نتیجه کسب آرامش روانی است.

ص: ۵۹

فرد متدین هرگز از مشکلات و سختی‌ها، اظهار شکوه و ناتوانی نمی‌کند، بلکه در مقابل حوادث روزگار مقاومت می‌کند.

صبر به انسان می‌آموزد که برای دست‌یابی به آرامش روانی بایستی تلاش مداوم کند و با پشتکار و اراده، به تلاش مستمر خود ادامه دهد.

علاوه بر دعا، توبه و صبر، انجام امور دیگری در سلامت روان انسان مؤثرند، مانند نیکوکاری، صدقه، پرهیز از اذیت و آزار دیگران.

ص: ۶۰

## بخش دوم: وظایف و تعهدات پزشکان در آموزه های دینی

بخش دوم: وظایف و تعهدات پزشکان در آموزه های دینی

مراجعه به پزشک و مداوا کردن، با توکل هیچ گونه منافاتی ندارد، همان گونه که خوردن و آشامیدن جهت رفع گرسنگی و تشنگی با آن هیچ منافاتی ندارد. (۱)

پزشک بزرگ ترین و مهم ترین مسئولیت را در زمینه کمک به بیمار به عهده دارد. چه به لحاظ ارائه کمک مادی یعنی؛ ارائه دارو و درمان مفید و چه به لحاظ ارائه کمک های روحی و روانی.

مکارم اخلاقی وجه امتیاز و شرافت انسان است. ارزش هر انسان، بستگی به انصاف و آراستگی او به سجایا و اخلاق حسنه دارد. آموزه های اسلامی به رعایت اخلاق توسط پزشکان توجه دارد.

پایه های علم پزشکی بر مبانی اخلاق استوار است.

کوشش برای نجات جان انسان ها، درمان بیماری ها و تسکین آلام دردمندان از ارزش های اخلاقی در طب اسلامی است.



عالی ترین تظاهر عواطف بشری، چون تعهد، علم و تخصص، فداکاری و ایثار، نجات، التیام و آرام بخشی، عشق و دل سوزی در خدمات پزشکی متبلور است.

مراعات نکردن جنبه های اخلاقی و انسانی از سوی پزشک هنگام برخورد با بیمار، او را از هدف عالی پزشکی دور می کند.

کوچک ترین غفلت و لغزش از موازین اخلاقی، وجدانی و بی حرمتی نسبت به شخصیت بیمار و اطرافیان او سبب عدم امنیت خاطر، دل شکستگی، آشفتگی و آسیب پذیری روح بیمار و سلب اعتماد او از پزشک معالج می شود.

پزشک می تواند روح امید و سرور را در روان بیمار، بدمد و اعتماد او را به زندگی و آینده زندگی، بازگرداند.

از دیدگاه اسلامی مسئولیت پزشک در رابطه با بیماران، بسیار ارزش مند و سنگین است.

بر اساس آموزه های اسلامی پزشک مجاز نیست به علت نپرداختن ویزیت و یا کمی اجرت، بیمار را مداوا نکند.

تسریع در درمان به عنوان واجب اخلاقی و انسانی و فطری به شمار می آید که با خشنودی انسان ها و عواطف و سجایای بزرگوارانه آنان، آمیختگی و انسجام کامل دارد.

بر اساس آموزه های دینی پزشک نباید بین غنی و فقیر فرق گذارد. هر چند توصیه شده به افراد فقیر توجه بیشتری کند.

علی بن عباس (۱) می گوید: «همانا لازم است پزشک که در معالجه مریض ها جدیت و کوشش نماید، به خصوص فقرایی که مریض هستند. پزشک نباید به فکر منافع مادی و گرفتن مزد از این دسته (فقرا) باشد. بلکه اگر قدرت

۱- یکی از پزشکان و روانشناسان برجسته ایران در قرن ۴ هجری.

ص: ۶۲

دارد که از جیب خودش برای مداوای فقرای مریض خرج کند، باید این کار را بکند و اگر نمی تواند پس باید شب و روز در معالجه مریض ها جدیت داشته باشد و بر معالجه مریض ها در هر وقتی حاضر شود.»(۱)

هنگامی که پزشکی متخصص بیماری های چشم است، جایز نیست که بیماری های دیگری مثل قلب را معالجه کند.

در سوگندی که منسوب به بقراط است آمده: «در کار و اندیشه ام طهارت و پاکی نفسم را حفظ می کنم و در کاری که نمی دانم خویشتن را به زحمت نمی اندازم و آن را به اهلش وا می گذارم».

طیب حاذق کسی است که بتواند وظیفه اش را به بهتر و کامل تر ادا کند.

طیب حاذق کسی است که خطایش کمتر و استفاده مریض از آگاهی های او تمام تر است و منفعت او به مریض بیشتر است.

پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله از میان کسانی که برای طبابت، دعوت شده بودند بهترین و فاضل ترین افراد را برای معالجه بعضی از اصحابش که مجروح شده بودند، برگزید.(۲)

امانت داری در بحث پزشکی از ضروری ترین کارهاست.

پزشکی مسئولیت شرعی، عرفی، اخلاقی، انسانی و همچنین عقلی دارد.

گذشته از اینکه خیرخواهی و کوشش کردن و تقوای الهی از وظایف انسانی و اخلاقی است، وظیفه شرعی نیز هست (به ویژه در پزشکی) به طوری که حضرت علی علیه السلام فرموده است: «هر کس که طبابت می کند باید تقوای الهی داشته باشد و خیرخواهی نموده و کوشا باشد.»(۳)

۱- تاریخ طب در ایران، ج ۲، ص ۴۵۷.

۲- تاریخ طب در ایران، ج ۲، ص ۴۵۷.

۳- بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۷۴.

ص: ۶۳

ابن ادریس گفته است: «واجب است بر پزشک اینکه تقوای الهی داشته باشد در آن معالجه ای که بر مریض انجام می دهد و در مورد مریض خیرخواهی کند»<sup>(۱)</sup>.

پزشک باید به فکر بیمار خود و مراجعه کننده اش باشد، زیرا همین به فکر بیمار بودن سبب می شود که خوبی ها و فضایل اخلاقی آشکار شود.

از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرمود: «مثل طبیبی مهربان باش، همان طبیبی که بیمارش را با دویبی سودمند معالجه می کند»<sup>(۲)</sup>.

شایسته است پزشک به بیمارانش امید بدهد.

شایسته است پزشک تقوای چشمی داشته و محرم اسرار بیمارانش باشد.

تجویز بیش از اندازه دارو از سوی پزشک، مصداق اسراف است.

پزشکی که به درمان بیمار می پردازد باید داروها را مورد نظر داشته باشد و اگر می بیند دارویی بیماری را بهبود می بخشد، ولی عوارض جانبی فراوانی دارد که نه عرف و نه شرع آن را جایز نمی دانند، نباید تجویز کند.

اخلاق نیک و رفتار شایسته پزشکان، امید، آرامش و اطمینان خاطر به بیمار می بخشد و به او کمک می کند تا هر چه زودتر بهبودی خود را به دست آورد.

رفتار نامناسب پزشک آثار ناگواری بر روح و جسم بیمار بر جا می گذارد.

فرق گذاشتن میان بیماران، احساس سرخوردگی، ناامنی، نگرانی و ترس را در وجود آنها شکل می دهد.

بر اساس آموزه های دینی پزشکان باید بکوشند با همه بیماران اعم از آشنا و غریب، ثروتمند و فقیر؛ مسلمان و غیر مسلمان، یکسان رفتار کنند.

۱- بحارالانوار، ج ۶۲، ص ۶۵.

۲- بحارالانوار، ج ۲، ص ۵۳.

رفتار شایسته پزشک با بیمار، آثار مثبت و رفتار ناشایست پزشک با بیمار، آثار منفی بر جسم و روح او می گذارد.

با بیمار باید محترمانه رفتار کرد؛ زیرا خداوند، حفظ حرمت بیمار را همانند حفظ حرمت خود می داند.

یکی دیگر از مصادیق تقوای پزشکی، حفظ اسرار بیمار است.

بزرگان ما، بهترین پزشکان را کسانی می دانستند که حرفه پزشکی را تنها برای ارزش و بهای شفا بخشی آن انتخاب کرده اند.

پزشک واقعی، باید فقر از راه حلال را بر ثروت به همراه حرام ترجیح دهد؛ زیرا نام نیکی که از آدمی به جای می ماند، بهتر از اموال گران بهاست که فانی می شود.

انگیزه اصلی پزشک متعهد و خیراندیش، شفابخشی بیمار است، نه مال اندوزی.

ایثار، قدردانی و شکرگزاری از خداوند است. بنابراین، شایسته است همه مردم، به ویژه پزشکان که خداوند به آنها سلامتی، علم، ثروت و موفقیت اجتماعی ویژه ای داده است، قدرشناس و سپاس گزار پروردگار باشند.

ایثار، لازمه و ابزار کار پزشک است. شایسته است پزشکان به این صفت پسندیده آراسته باشند.

اگر پزشک اهل ایثار نباشد، نمی تواند شب هنگام، خواب شیرین خود را به منظور مداوای بیماری، پریشان کند و در وقت های ضروری، بر بالین بیماران حاضر شود یا راحتی و امکانات شهر و دیار خود را رها کند و برای درمان بیماران به مناطق محروم برود.

از بایسته های پزشکی، ایثار و از خود گذشتگی پزشک و رعایت کردن حال بیماران کم درآمد است.

پزشک باید حوصله و صبر و گذشت زیادی داشته باشد و با خوش رویی، بیمار را ملاقات کند.

پزشک باید مورد اعتماد باشد، تا بیمار واقعیت‌ها را با او در میان بگذارد.

بررسی کردن شتاب زده وضعیت بیمار و توجه نکردن پزشک به حرف او، اعتماد بیمار را به پزشک کم می‌کند و ممکن است موجب تشخیص نادرست مریضی بیمار گردد.

شایسته است که پزشک از نجابت و سلامت نفس برخوردار باشد، تا در اثر آن هم بتواند امین مردم و ناموس آنان باشد، و هم بتواند حرمت خود و صنف خود را حفظ کند.

بقراط همواره به شاگردان خود تأکید می‌کرد: «پزشک باید قلبی سالم و نظری پاک و زبانی راست داشته باشد».

نجابت قلب و پاکی چشم، برای همه زینده است و بر پزشک، زینده تر و ضروری تر.

گاهی پزشک در تشخیص و درمان بیماری فرد، دچار تردید می‌شود. شایسته است در این گونه موارد، با دیگر پزشکان متخصص مشورت کند و از همکاران موفق خود کمک بگیرد و تجربه های آنان را به کار بندد.

گاهی غرور و تکبر بی جای پزشک، او را از بهره گیری از نظر دیگران باز می‌دارد. در نتیجه، جان بیمار بی گناه را به خطر می‌اندازد.

ضروری است که پزشک اطلاعات و فن آوری جدید را از همکاران خود بیاموزد.

طبیان قدیم که در علم و اخلاق، سرآمد دوران بودند، همواره شاگردان خود را با پند و حکایت، از کبر و نخوت بازمی‌داشتند و با استفاده از سوگندنامه‌ها که تعهدی اخلاقی برای به کار بستن اصول این حرفه بود، از آنها تعهد می‌گرفتند.

ص: ۶۶

مغرور بودن پزشک، او را در چشم مردم بی اعتبار می کند.

علاوه بر دانش و آگاهی کافی و به روز، مهارت در تشخیص، شناخت و به کار گیری روش های درمانی مؤثر از ویژگی های مهم و در واقع لازمه پرداختن به حرفه پزشکی هستند.

یکی از ضروری ترین ویژگی های پزشک خوب، حس بشردوستانه اوست؛ چراکه راز مراقبت از بیمار در علاقه به وی نهفته است. طبابت به عنوان حرف های ارزشمند زمانی مؤثر خواهد بود که طیب، به بیمار در مقام یک انسان توجه ژرفی داشته باشد و این درک عمیق را با حس هم دردی و علم و دانش کافی همراه کند.

پزشک بی حوصله و یا بی تفاوت نسبت به بیمار، موفق به کسب اطلاعات سودمند از او نخواهد شد.

بد نیست پزشکان بدانند که بیماران اغلب، آنها را به دقت زیر نظر دارند و به رفتارشان توجه می کنند. نحوه رفتار پزشک با شرح بیماری از سوی بیمار رابطه مستقیم دارد.

پزشک خشن و غیر علاقه مند به بیمار، ممکن است در آنالیز اطلاعات بالینی یعنی؛ یافتن راه حل مشکل بیمار ناموفق باشد.

پزشک خوب با نگاهی مهربان و چشمانی پر از هم دردی بیمارش را می نگرد. او بیمار را بر خود ترجیح می داند نه خود را بر بیمار.

همه ما پزشکانی را ترجیح می دهیم که بدون توجه به موقعیت اجتماعی اقتصادی بیماران، با آنها یکسان برخورد می کنند. این پزشکان حامی بیماران خود هستند و برای این حمایت از قدرت دانش و مهارت های ارتباطی استفاده می کنند.

ص: ۶۷

پزشک خوب هنگام پرسش از بیمار، ادب را رعایت می کند و به او اجازه می دهد راحت صحبت کند، در حالی که خودشان به دقت به حرف های او گوش می دهند.

یکی از اساسی ترین ویژگی های پزشک خوب، باور او به وجود قدرتی برتر است که همه را تحت نظر دارد. این اعتقاد سبب می شود در انجام وظیفه خود به بهترین نحو بکوشد.

پزشکان متعهد، علم را به زیور حکمت می آرایند، شفقت را با جدیت همراه می سازند، انصاف را زینت بخش رفتارشان نموده و آن گاه طبابت می کنند.

ص: ۶۸

## بخش سوم: رمز و رازهای سلامتی

### اشاره

بخش سوم: رمز و رازهای سلامتی

زیر فصل ها

سحر خیزی و سلامت

کلیدهای سلامتی

سلامت، بهداشت و تندرستی جسم و روح

کودک و سلامت روانی

سلامت و ابعاد خوب زیستن

سلامتی و راه رسیدن به آرامش و موفقیت در زندگی

سلامت و خواب کافی

سلامت روان و محیط سالم

سلامت و مواد مخدر

تأثیر اعتیاد به رایانه بر سلامتی

تأثیر آلودگی بصری بر سلامت

سلامتی و آلودگی های صوتی

سلامتی و ورزش

سلامت و اهمیت تغذیه و عادت های غذایی

### سحر خیزی و سلامت

سحر خیزی و سلامت



در عصری که ما در آن زندگی می‌کنیم، بسیاری از انسان‌ها با دورشدن از آموزه‌های دینی و پیش گرفتن سبک نادرست زندگی دچار افسردگی، کسالت، خواب‌آلودگی و چاقی هستند.

برای برطرف کردن مشکل تفریحات شبانه، خواب اول صبح، کم‌حرکی و... باید عزم خود را برای یک تغییر بزرگ جزم کنیم.

جسم و روح انسان نیازهای خاصی دارند که بیشتر اندیشمندان معتقدند که باید به سلامت هر دو توجه کنیم.

همان‌طور که انسان برای اندام متناسب و بدن سالم به ورزش کردن و بهداشت تغذیه و محیط توجه می‌کند، باید برای سلامت روح نیز به یک سری نیازها همانند داشتن صفات نیکو، پرورش فضایل اخلاقی و انجام دادن کارهای خوب توجه کند.

یکی از بهترین راه‌ها برای سلامت روح، سحرخیزی است که ائمه اطهار علیهم السلام در مورد آن توصیه‌هایی کرده‌اند.

ص: ۶۹

از لحاظ علمی فواید سحرخیزی به اثبات رسیده است. ۱. موجب کاهش غلظت خون می شود؛ ۲. موجب ترشح هورمون های ضدافسردگی در بدن انسان می شود؛ ۳. در ابتدای صبح اکسیژن خالص به سطح زمین می رسد و این هوای پاک برای سیستم بدن مفید می باشد.

انسان هایی که سحرخیزند اراده قوی دارند. چون خواب صبح بسیار شیرین و لذت بخش است و افرادی که در برابر این لذت مقاومت می کنند دارای اراده قوی هستند.

یکی از ویژگی های مشترک انسان های موفق و خلاق، سحرخیزی و غلبه بر خواب صبح است که موجب توفیقات بسیار بزرگی در زندگی آنها شده است.

از آنجایی که ورزش صبحگاهی در ایجاد نشاط و شادابی و تأمین سلامت جسم و روح افراد دارد، بهتر است که با علم به فواید سحرخیزی، با برنامه ریزی و تبلیغ، افراد را به ورزش صبحگاهی، پیاده روی و قرارهای صبحگاهی عادت دهیم.

شما می توانید با چندین روز تمرین سحرخیزی، این امر را به صورت عادت دائمی در بدن ایجاد کنید.

با انجام نرمش صبحگاهی و داشتن اراده قوی دیگر، خواب و بیدار شدنتان دست شما نخواهد بود و بدنتان به خوبی در این مورد برای شما تصمیم می گیرد.

محققان دریافته اند که افراد سحرخیز نسبت به بقیه افراد، سالم تر، لاغرتر و شاداب ترند.

محققان دریافته اند، افراد سحرخیز کارهای مربوط به صبح را سریع تر به اتمام می رسانند، فرزندانشان را زودتر راهی مدرسه می کنند و در محل کار نیز موفق هستند.

ص: ۷۰

بر اساس تحقیقات دانشمندان، افرادی که دیر از خواب بیدار می شوند، احتمال بروز افسردگی، استرس و اضافه وزن در آنها بیشتر است.

فرد سحرخیز می تواند با انجام دادن به موقع کارهای مربوط به منزل و رسیدگی به فرزندان، خود را بهتر با شرایط زندگی وفق دهد.

پژوهشگران بر این باورند که سحرخیزی مانع بروز بسیاری از بیماری های مغزی مثل سکته و لخته شدن خون در عروق مغزی می شود و سلامت جسم را تضمین می کند.

بیدار شدن در ساعات اولیه صبح و سپس نرمش کردن، نه تنها سلامت مغز را تأمین می کند، بلکه بهداشت روان را نیز در پی دارد. وقتی انسان در ساعات اولیه صبح از خواب بیدار می شود، ضربان قلب آرام تری دارد و کمتر دچار استرس و تنش های عصبی می شود.

رسیدن به آرامش بیشتر در سحرگاهان، خوردن یک صبحانه خوب و کامل و افزایش میزان بهره وری، از مزایای سحرخیزی است. با چندین روز سعی و تمرین، به راحتی می توانید به سحرخیزی عادت کنید. فقط باید آن را به صورت عادت دائم در خود ایجاد کنید.

یکی از مهم ترین فواید سحرخیزی آرامشی است که در ساعت های اولیه صبح وجود دارد.

هر روز اندکی زودتر از بقیه روزها از خواب بیدار شوید. (مثلاً ۱۰ دقیقه) تغییرات زیاد ممکن است شما را برای همیشه از سحرخیزی منصرف کند. این کار را تا چند روز ادامه دهید و هر روز زودتر از دیروز بیدار شوید تا به زمان دل خواهتان برسید.

هرگز در رختخواب مطالعه نکنید. سعی کنید تا لحظاتی قبل از خواب، آرامش بگیرید تا خواب آسوده ای داشته باشید و صبح را زودتر شروع کنید.

ص: ۷۱

شب‌ها زودتر به رختخواب بروید و ساعت زنگی خود را دورتر از محل خواب قرار دهید تا صبح مجبور شوید از محل خواب فاصله بگیرید. این کار سبب می‌شود که خواب از سرتان بپرد.

زمانی که بیدار شدید، هرگز به رختخواب برنگردید و این کار را به هیچ عنوان برای خود توجیه نکنید. می‌توانید این کار برای خود جایزه‌ای تعیین کنید.

نوشتن و یادداشت کردن کارهای مهمی که قرار است صبح بعد از بیدار شدن از خواب انجام دهید می‌تواند اراده شما را در سحرخیزی و شروع بی‌درنگ روزمرگی تان محکم‌تر کند.

هر چه اراده قوی‌تری داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید سحرخیز شوید.

بیدار شدن با طلوع خورشید از نظر روان‌شناسی سبب می‌شود در شروع روز بسیار سر حال‌تر باشید.

داشتن قرارهای ملاقات مهم در صبح می‌تواند انگیزه کافی به هر فردی بدهد تا صبح زود بیدار شود.

آیا می‌دانید افرادی که تا دیروقت می‌خوابند، یکی از جذاب‌ترین و زیباترین لحظه‌هایی را که طبیعت در آن دگرگون می‌شود، از دست می‌دهند.

یکی از آثار بارز و مشخص سحرخیزی، گشاده‌رویی و خوش‌رویی با اطرافیان می‌باشد.

وقتی انسان سحرخیز باشد، از نظر روحی و جسمی در وضعیت طبیعی قرار می‌گیرد که این موضوع می‌تواند منشأ خوش‌رویی و اخلاق خوش با خانواده و اجتماع باشد.

یکی از آثار فردی و اجتماعی سحرخیزی، صبر و حوصله در مقابل مشکلات روزمره می‌باشد.

ص: ۷۲

فردی که سحرخیز است روح سالم تری دارد و در نتیجه مقاومت او در برابر مشکلات زندگی نیز بیشتر خواهد شد.

فردی که سحرخیزی را پیشه خود کند، همیشه آرامش روحی مناسبی دارد.

فرد سحرخیز همیشه دارای آرامش خاصی بوده و کمتر دچار اضطراب و مشکلات ناشی از خواب صبح می شود.

## کلیدهای سلامتی

### کلیدهای سلامتی

سلامتی کلیدهای زیادی دارد. سلام یکی از آنهاست.

سلام واژه بسیار زیبا و جذاب است و ریشه قرآنی دارد.

سلام رنگ و بویی خدایی دارد و از جانب او پشتیبانی می شود.

سلام دادن به یکدیگر یعنی؛ درود پروردگار بر تو باد.

سلام دادن به یکدیگر یعنی؛ خداوند تو را به سلامت بدارد و در امن و امان باشی.

سلام نوعی دعا برای یکدیگر است.

سلام یعنی؛ آرزو می کنم سالم باشی.

سلام یعنی؛ تنت به ناز طیبیان نیازمند مباد.

باید گفت که هر دعایی می تواند منشا خیر برای دیگران باشد. به ویژه دعایی که همیشه بر سر زبان ها باشد و هر روز بارها و بارها تکرار گردد، مثل سلام.

سلام نامی از نام های خدا است (۱) و تکرار ذکر خدا هم سلامتی ایجاد می کند. همان گونه که خواندن هفتاد مرتبه سوره حمد بر هر دردی دوا است. (۲)

۱- حشر: ۲۳.

۲- کافی، ج ۲، ص ۶۲۳.

ص: ۷۳

سنت اسلامی بر این است که هرگاه دو انسان مسلمان با هم ملاقات کنند باید به هم دیگر سلام کنند و هرکس در سلام کردن بر دیگری پیش دستی کند و به او سلام نماید، او پاداش بیشتر دارد و نزد خداوند متعال و رسولش صلی الله علیه و آله محبوب تر است.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «نزدیک ترین مردم به خدا و رسولش کسی است که کلامش را به سلام آغاز کند».

امام علی علیه السلام فرموده است: «سلام کردن هفتاد حسنه دارد که شصت و نه حسنه از آن سلام کننده و یک حسنه برای جواب دهنده سلام است».<sup>(۱)</sup>

اهمیت و جایگاه سلام در سنت اسلامی به حدی والا و شایسته است که بلند سلام کردن و بر همگان سلام کردن جزو دستورهای اکید پیشوایان دینی می باشد.

سلام و تحیت، منحصر به اسلام نیست، بلکه مصداق های مختلف آن میان قوم ها و ملت های پیش از اسلام نیز سابقه دارد.

در برخی آیه های قرآن کریم تعبیرهایی دیده می شود که نشان دهنده وجود سنت سلام در ملت های پیشین است. «به تحقیق فرستادگان ما به همراه بشارت، نزد ابراهیم آمدند و گفتند: سلام».<sup>(۲)</sup>

«و سلام بر او روزی که زاده شد و روزی که می میرد و روزی که برانگیخته می شود زنده».<sup>(۳)</sup>

درود بهشتیان نیز سلام است و فرشتگان رحمت، با سلام به استقبال نیکان و پاکان می شتابند.

۱- بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۲۰.

۲- هود: ۶۹.

۳- مریم: ۱۵.

ص: ۷۴

در داستان به آتش افکنده شدن حضرت ابراهیم علیه السلام آمده است که فرشتگان هنگام ورودشان برای نجات ابراهیم نبی علیه السلام از آتش، بر وی سلام کردند و آن حضرت نیز با سلام، پاسخشان را داد.

پیامبر تحیت اهل جاهلیت را که «أَنْعَمَ صَبَاحًا وَأَنْعَمَ مَسَاءً» بود، به دستور خداوند تبدیل به سلام کرد و به اصحاب خود فرمود: «خداوند تحیت شما را به چیزی بهتر تبدیل کرد؛ زیرا تحیت اهل بهشت نیز السلام علیکم است».

خداوند به حضرت آدم علیه السلام فرمان می دهد که بر فرشتگان تحیت بفرستد. آدم به ایشان گفت: «السلام علیکم ورحمه الله و برکاته.» سپس به وی فرمود: «این تحیت تو و فرزندانت تا پایان دنیاست».

گاهی خداوند، بر بندگان برگزیده اش یعنی؛ انبیا علیهم السلام سلام می فرستد. آنجا که می فرماید: «وَسَلَامٌ عَلَی الْمُرْسَلِینَ» (۱).

«به نوح خطاب شد که از کشتی فرود آی که سلام و برکات ما بر تو باد.» (۲)

«سَلَامٌ عَلَی مُوسَى وَهَارُونَ» (۳)

فرشتگان بهشتیان را با سلام و تحیت داخل بهشت می کنند. «با سلام به بهشت داخل شوید، امروز روز جاودانه شدن [شما] در بهشت است.» (۴)

تحیت اهل بهشت، سلام است و شکر الهی. همان گونه که در قرآن می خوانیم: «سخن بهشتیان این است: «پروردگارا! تو منزهی و تحیت آنها در بهشت، سلام است و آخرین سخنشان حمد پروردگار جهان است.» (۵)

۱- صافات: ۱۸۱.

۲- هود: ۴۸.

۳- صافات: ۱۲۰.

۴- ق: ۳۴.

۵- یونس: ۱۰.

ص: ۷۵

یکی از نام های بهشت دارالسلام است: «خداوند شما را به سوی دارالسلام فرامی خواند» (۱).

افزون بر آیه های فراوانی که درباره تحیت و سلام وجود دارد، احادیث زیادی نیز از رسول خدا صلی الله علیه و آله و امامان معصوم علیهم السلام ذکر شده است.

در دستورهای پیشوایان دینی ما بر سلام کردن بسیار تأکید شده است؛ به گونه ای که برای ایجاد دوستی و مهرورزی در میان انسان ها، انسان مسلمان موظف است که در برخورد با دیگر انسان های غیر مسلمان به آنان سلام کند و با این سنت حسنه قلب آنان را نسبت به اسلام مسلمانان مهربان سازد.

یکی از نشانه های مسلمانی، سنت نیکوی سلام کردن است.

این همه اقبال و اهتمام به سنت سلام و سلام کردن ریشه قرآنی دارد، چنان که واژه سلام در قرآن ۲۲ بار و در ۱۷ سوره آمده است.

عارفان، سلام را یکی از اسمای حسناى خدای متعال می دانند.

در کتاب های اخلاق، واژه «سلام» از کلیدی ترین واژه های اخلاقی می باشد و در فقه نیز جایگاه مخصوصی دارد.

یکی از دستورهای زیبای قرآن این است که: هنگامی که وارد مکانی شدید بر یکدیگر سلام کنید، درودی که نزد خدا مبارک و پسندیده است.

درود و شادباش قرآنی، سلام دادن به یکدیگر است و هیچ درودی جای آن را نخواهد گرفت.

سلام، به دوستی ها و رفاقت ها برکت می بخشد.

سلام، ارتباطات خانوادگی را مستحکم می کند.

۱- یونس: ۲۵.



ص: ۷۶

سلام، روابط اجتماعی را می‌افزاید و سلامت روحی و روانی جامعه را به ارمغان می‌آورد.

جامعه‌ای که کوچک و بزرگش به یکدیگر سلام می‌دهند و با محبت فراوان برای هم آرزوی سلامتی کنند، جامعه‌ای شاداب و پرطراوت خواهد بود و افسردگی و مشکلات روانی در آن به حداقل خواهد رسید.

سلام کردن نوعی اعلام دوستی و صلح و ترک مخاصمه و جنگ است.

بسیاری از گرفتاری‌ها و ناخوشی‌ها از دشمنی‌ها و کینه‌توزی‌هایی است که گاه در هیچ و پوچ ریشه دارد است.

سلام، کینه‌ها را دور می‌کند و دشمنی‌ها را از بین می‌برد.

سلام، درودی الهی است و خداوند به بهترین موجودات عالم سلام و درود فرستاده است. بر نوح علیه السلام (صافات: ۷۹)؛ بر ابراهیم علیه السلام (صافات: ۱۰۹)؛ بر موسی و هارون علیهما السلام (صافات: ۱۲۰) و خلاصه به همه پیامبرانش علیهم السلام. پس چه درودی جالب تر از آن.

سلام، شعار اهل بهشت است. قرآن می‌گوید: «در بهشت، درود بهشتیان سلام دادن به یکدیگر است.» «تَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ.» (۱) پس چه شعار و درودی بهتر از آن.

سلام، هم آهنگ شدن با فرشتگان است.

قرآن می‌گوید: «فرشتگان از هر دری بر بهشتیان وارد می‌شوند و به آنان می‌گویند: «سلام بر شما به خاطر صبر و استقامتان!» (۲) نگهبانان درب‌های بهشتی نیز به آنان می‌گویند: «سلام بر شما! گوارایتان باد این نعمت‌ها!» (۳)

۱- یونس: ۱۰.

۲- رعد: ۲۴.

۳- زمر: ۷۳.

ص: ۷۷

بیاید صبح و شام هنگام ملاقات همدیگر با خداوند و پیامبران و فرشتگان و بهشتیان همراه شویم و بهترین آرزوها را که سلامتی دین و دنیا است، برای یکدیگر از خداوند بخواهیم.

ما مسلمانان وقتی با هم ملاقات می‌کنیم برای شروع کلام، سلام می‌کنیم.

سلام به معنی سلامتی است و کسی که سلام می‌کند در واقع سلامتی و صلح و آرامش را به طرف مقابل هدیه می‌دهد.

سلام که از اسما حسناى الهی است بدین معناست که بندگان از ظلم او بر سلامتند و او از هر عیب و نقص و آفتی سلامت است و اینکه امید سلامتی از خداست.

پس هرگاه به خانه‌هایی [که ذکر شد] وارد شدید، بر خودتان سلام کنید که درودی است از سوی خدا [درودی] پربرکت و پاکیزه. (۱)

سلامتی در دین یعنی؛ باورها و اعتقادات انسان سالم و کامل باشد؛ زیرا در صورت فساد و مریضی، باورها و اعتقادات اعمال انسان نیز به تباهی و فساد می‌رود.

اگر می‌خواهید سالم زندگی کنید و در فراز و نشیب دنیا به سلامت به سر برید باید تسلیم محضر و فرمان بردار خداوند باشید.

ورود در فضای سلم و تسلیم امکان ندارد مگر در سایه ایمان به خدا. باید سلیقه‌ها را کنار گذاشت و تنها تسلیم قانون خدا باشیم. در صورت تسلیم بودن صلح و آرامش می‌یابیم.

سلامت در فرهنگ دینی ما ارزش است و از آن با تعبیرات لطیفی مانند برترین نعمت‌ها، گواراترین نصیب‌ها، نعمت قدرشناخته، نعمت دنیا، نعمتی

ص: ۷۸

که بدون آن خیری در زندگی نیست، نعمتی که آدمی از شکر آن عاجز است، حسنه دنیا، دارایی مخفی سرمایه زندگی یاد شده است.

سلامت در فرهنگ دینی ما به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار، طلب عافیت و تندرستی در دعاهاى مختلف آمده است. تأمین سلامت بدون رعایت پاکیزگی و بهداشت، اعتدال در خواب و خوراک و فعالیت های بدنی، پرهیز از سرما، گرمای نامطلوب، داشتن امید در زندگی و رویارویی منطقی با دشواری ها میسر نیست.

تندرستی، هدیه خداست.

بسیاری از بیماری ها، با سبک زندگی مناسب قابل پیشگیری اند.

حسادت، ما را بیمار می کند.

بهداشت روان را به اندازه بهداشت تن، مهم بشماریم.

حفظ سلامتی، واجب است.

آموزه های دینی ما را به سوی زندگی سالم دعوت می کند.

تن و روان در سلامت سهیم اند.

زندگی سالم در گرو آگاهی و گزینش سبک مناسب است.

تلاش برای سلامتی، سرمایه گذاری است.

موفقیت واقعی در پرتو برخورداری از سلامت جسم و جان فراهم می شود.

رها کردن سلامتی خویش به بهانه کار و کوشش، عاقلانه نیست.

سلامتی بزرگ ترین سود است.

زندگی سالم با کار معتدل و توجه به نیازهای جسمی و روانی ایجاد می شود.

داشتن تحرک به سوخت و ساز بدن کمک کرده و آن را متعادل نگه می دارد.

مصرف کافی سبزی و میوه، سبب نشاط و افزایش کارآمدی است.

ص: ۷۹

با تغذیه خوب، خواب مناسب و تحرک کافی، به جنگ بیماری‌های جسمی و روانی برویم.

ریشه بسیاری از بیماری‌ها، در سبک زندگی نامناسب به ویژه بی‌تحرکی نهفته است.

با آموزه‌های اخلاقی و کاستن از دغدغه‌های اضافی، سلامت را به خویشتن هدیه کنیم.

همگان را به داشتن زندگی سالم تشویق کنیم.

کاستن از خواب به بهانه اشتغال به کار یا تفریح، زیان آور است.

کودکان را به خواب منظم و کافی عادت دهیم.

خواب زیاد به اندازه کم خوابی زیان آور است.

شب برای خواب و روز برای فعالیت است. با این شعار زندگی کنیم.

چون نوزاد بخوابیم و مانند نانوا بیدار شویم.

نیم ساعت قبل از خواب، از تماشای تلویزیون، کار کردن با تلفن همراه و رایانه پرهیز کنیم.

هیجان شبانه سبب تأخیر خواب کودکان می‌شود. در شب، رفتارهای آرامش‌آفرین مانند قصه‌گویی داشته باشیم.

مرور دستاوردهای روزانه، از رفتارهای اخلاقی پیش از خواب است.

برنامه‌ریزی برای فردا، پیشنهادی مناسب برای آرامش ذهنی و مدیریت بهتر زمان است.

یادمان باشد: خواب بعد از اذان صبح تا طلوع آفتاب، سبب کم‌شدن نشاط است.

بدخوابی ریشه بسیاری از مشکلات روانی است.

قدم زدن بعد از شام، سبب سوختن کالری اضافه، راحت خوابیدن و آسوده بیدار شدن است.

## سلامت، بهداشت و تندرستی جسم و روح

سلامت، بهداشت و تندرستی جسم و روح

سلامتی و بهداشت کامل به معنای برخورداری از رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و همچنین توانایی داشتن یک زندگی اقتصادی و اجتماعی ارزشمند است.

تندرستی به عنوان یکی از جنبه های مثبت سلامتی، مجموعه متعادلی از ابعاد اجتماعی، روحی، عاطفی، ذهنی، ارتباطی و جسمی است که توانایی های بالقوه فرد را برای زندگی باکیفیت تحقق بخشیده و مشارکت او را در اجتماع افزایش می دهد.

به منظور ارتقای سلامت و تندرستی، می بایست سه اولویت اصلی فعالیت های جسمانی منظم، تغذیه مناسب و کنترل استرس مد نظر قرار گیرد.

سلامت روان یعنی؛ عملکرد موفق و عالی فرد از نظر تفکر، خلق و خو، و رفتار.

اگر به سلامت خود می اندیشید رعایت نکات ایمنی را هرگز از یاد نبرید.

نظافت محیط خانه موجب آرامش روح و روان ما می شود.

ایمان به خداوند بزرگ، موجب آرامش در زندگی و امیدبخشی می شود.

با برنامه ریزی در کارهای روزمره به سلامت روحی خود کمک کنیم.

رژیم غذایی سالم و مناسب، سلامتی جسمی شما را تأمین می کند. پس در انتخاب مواد غذایی و گرفتن رژیم مناسب دقت کنید.

رعایت بهداشت فردی به قدری اهمیت دارد که در روایات و احادیث هم به آن اشاره فراوانی شده و بر آن تأکید شده است.

محیط سالم مساوی است با آرامش روحی و جسمی افراد.

ص: ۸۱

محیط خانه را برای فرزندان خود محیطی آرام و بدون تنش بسازیم، تا فرزندانمان در محیطی سالم با روحیه ای شاد و مناسب وارد اجتماع شوند.

آیا می دانید بیشتر نگرانی های ما از اتفاقاتی است که هرگز به وقوع نمی پیوندد. پس همیشه با مثبت اندیشی نگرانی ها را از خود دور کنیم.

افسردگی علاوه بر مشکلات روحی می تواند مشکلات جسمی فراوانی را برای فرد به وجود بیاورد.

همان گونه که برای بیماری های جسمی خود به پزشک مراجعه می کنید و به دنبال درمان هستید، برای درمان بیماری های روحی هم باید به روان پزشک و یا روان شناس مراجعه کرد.

ایمان به خداوند انسان را از اضطراب، نگرانی و دغدغه خاطر نجات می دهد.

تغذیه سالم یکی از موارد دست یابی به سلامت جسم است.

توجه به تغذیه و انتخاب مواد غذایی مناسب در اولویت مهمی از برنامه های زندگی هر فرد قرار می گیرد.

تغذیه عاملی است که در سلامت افراد نقش مهمی دارد.

غذایی که می خوریم در رشد سلول ها و ترمیم بافت های آسیب دیده بدن نقش مهمی دارد.

متعادل بودن مواد مغذی در بدن بر سلامت فرد اثر گذاشته و عملکرد طبیعی بدن را مختل می کند.

خواب کافی برای سلامتی ما مهم است و موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.

خواب کم، تمرکز انسان را کم و عملکرد فیزیکی انسان را مختل می کند.

با توجه به خطراتی که آلودگی هوا بر سلامت افراد دارد، شناخت و آگاهی نسبت به جوانب این مسئله اهمیت زیادی دارد. بهداشت منزل، افراد را از ابتلا به بیماری‌ها مصون نگه می‌دارد.

مکان مناسبی را برای مواد شوینده و مواد دارویی در منزل در نظر بگیرید.

به یاد داشته باشید که میوه‌ها و سبزی‌ها را قبل از مصرف باید ضد عفونی کرد.

رعایت نکات بهداشتی در خانه، سلامت اعضای خانواده را رقم خواهد زد.

داشتن نور و تهویه مناسب از موارد رعایت نکات ایمنی در خانواده است.

کمبود نور در منزل، رطوبت و گرد و غبار سبب بروز بیماری‌های مختلفی در افراد می‌شود.

مسواک هر فرد باید در ظرف دربسته نگهداری شود.

مدرسه بعد از خانواده، نقش مهمی در سلامت افراد دارد.

برخورداری دانش‌آموزان از امکانات بهداشتی اثرات مطلوب فراوانی را به دنبال دارد که از جمله آن می‌توان به سلامتی دانش‌آموزان اشاره کرد.

از جمله هدف‌های مهم بهداشت در مدارس، ارتقا سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان است.

بهبود وضعیت ایمنی و بهداشت در مدارس را جدی بگیریم.

سلامت روحی و جسمی هر جامعه ضامن پیشرفت اقتصادی و ارتقا سطح فرهنگی و اجتماعی آن جامعه است.

دانش‌آموزان باید از بردن هرگونه مواد غذایی فاسدشدنی به مدرسه خودداری کنند.

با رعایت اصول بهداشتی می‌توان از ابتلا به بیماری‌های روده‌ای واگیردار در کودکان جلوگیری کرد.

ص: ۸۳

کوله پشتی های دو بنده بهترین کیف مدرسه برای بچه هاست.

کودکان خود را تشویق به ورزش کردن کنیم؛ چراکه ورزش امری مهم برای سلامتی آنهاست.

به کودکان خود بیاموزیم که قبل از مصرف غذا دست های خود را با آب و صابون بشویند.

بازی برای کودکان، سبب تقویت سلامت روحی و جسمی آنها می شود.

در سایه نعمت سلامت می توان به خوبی به تحصیل علم در دانش آموزان پرداخت.

بهداشت روانی، سلامت فکر و روان است.

همچنان که مراقب جسم خود هستیم باید به سلامت روح خود نیز بیندیشیم و روح خود را در برابر سختی ها و مشکلات مقاوم تر کنیم.

سلامت روان یعنی؛ حال خوب و فکر خوب و رفتار نیکو داشتن.

برای به دست آوردن سلامت روان همواره به دنبال احساسات خوب و رضایت بخش باشید.

ایمان به خداوند و امید به او اضطراب و نگرانی را از ما دور می کند، همواره به یاد او و در سایه مهرش در آرامش و امنیت باشید.

رعایت بهداشت و نظافت، قفل محکمی بر دروازه ورود میکروب ها به بدن است.

رعایت بهداشت، نشانه شخصیت ماست و این مهم می تواند ما را به خداوند نزدیک تر کرده و ایمان ما را قوی تر سازد.

رعایت بهداشت، جسم را شاداب و تمیز کرده و طراوت را به روح و روان هدیه می کند.



رعایت بهداشت، عطری خوش به مشامان هدیه می کند و روح تازه ای در وجودمان می دمَد.

کوتاه کردن ناخن ها و تمیز کردن آنها توسط مسواک یا بَرُسی کوچک از انباشت میکروب ها و آلودگی ها جلوگیری می کند.

حمام کردن در هفته حداقل دو مرتبه لازم است، به خصوص برای کودکان و نوجوانان، آنها را به این مهم تشویق کنیم.

مراقب باشیم فرزندان مان به جویدن ناخن عادت نکنند؛ چراکه این امر، میکروب های زیادی به بدنشان وارد می کند.

اگر همان طور که به نظافت خودمان اهمیت می دهیم، خانه ای پاکیزه داشته باشیم می توانیم زندگی سالم و بانشاطی داشته باشیم.

«نظافت نشانه ایمان است» این امر مهم را همواره به فرزندان مان گوشزد کنیم.

نظافت و بهداشت همیشه و همه جا اهمیت دارد؛ چون می تواند شادابی را به ما هدیه کند.

بهداشت و نظافت فرد، خانه و خانواده، ارتباط بین افراد را نزدیک تر و صمیمی تر می کند.

نظافت و بهداشت در همه شرایط توصیه شده است، پس یادمان نرود که پاکیزه باشیم تا همیشه نزد خدا و خلق او عزیز بمانیم.

ما به پاکیزگی و نظافت خودمان و خانه مان می رسیم و همیشه سعی می کنیم به بهترین شکل ممکن در جامعه ظاهر شویم. پس چه نیکوست که شهرمان را پاکیزه نگه داریم.

اهمیت بهداشت و نظافت برای چند روز، چند سال و حتی چند قرن نیست، بلکه چیزی است که همیشه بوده؛ چراکه سلامت فرد و اجتماع را تضمین می کند.

ص: ۸۵

سلامتی جسم و روح در گرو سلامت، بهداشت و نظافت فرد، خانه و جامعه است. پس برای خودمان و هم نوعان مان ارزش بگذاریم.

جامعه سالم را افراد سالم می سازند و افراد سالم با رعایت بهداشت و نظافت به سلامت و نشاط می رسند.

همیشه افراد رغبت می کنند با افرادی طرح دوستی بریزند که همیشه پاکیزه هستند.

خداوند بزرگ، عاشق زیبایی و پاکیزگی است. پس ما نیز که بنده اویم به عشق او، همیشه خواهان زیبایی و پاکیزگی باشیم.

بهداشت و نظافت و رعایت آن برای همه ما واجب است. چه زیباست که نظافت و پاکیزگی در خانه، شهر و کشورمان خودنمایی کند.

ما به بهداشت و نظافت اهمیت می دهیم؛ چون می دانیم که به این ترتیب سلامتی را به جان خریده ایم.

سزاوار است مسلمان اخلاق پیامبران را داشته باشد، برای همین، از جمله کارهایی که انجام می دهد مسواک و استعمال عطر است که هر دو از سنت های پیامبران می باشد.

مسواک فوایدی دارد که پاکیزگی دهان، جلائی چشم، رضایت و خشنودی پروردگار، ازدیاد قوه حافظه، سفیدی دندان ها، استحکام لثه ها، جلوگیری از خرابی آنها، اشتها در خوراک و از بین رفتن بلغم را می توان از آن جمله به شمار آورد.

بهداشت عمومی عبارتست از: مجموعه دانش و هنر پیشگیری از بیماری و تأمین، حفظ و ارتقای تندرستی و توانمندی بشر با استفاده از تلاش دسته جمعی که منجر به توسعه جامعه شود.

بهداشت عمومی ضامن سلامت فرد و جامعه به شمار می رود.

عمده ترین شاهراه تأمین و تضمین توسعه پایدار جوامع بشری، برقراری کیفی سلامت افراد جامعه است. رسالت و وظیفه اصلی بهداشت عمومی، استقرار تندرستی جامع و فراگیر و باکیفیت تک تک افراد جامعه است. توجه به نظافت و رعایت اصول بهداشتی مقوله ای فطری و ضامن بقای نسل آدمی است. خداوند یکتا در فطرت آدمی خداپرستی، طلب خیر پاکی، بیزاری از ناپاکی و میل به پاکیزگی را به امانت نهاده است. برای مؤمنان، پاکیزگی مقدمه تقرب به خداوند تبارک و تعالی است. نظافت ظاهر انسان با پاکی روح او پیوندی عمیق دارد. همان گونه که جمال ظاهر انسان حکایت از جمال باطن او می کند. داشتن سلامتی روانی و جسمی، اندیشه ای روشن و زندگی شاداب به ما هدیه می دهد. سلامت روان یعنی؛ ما می توانیم از خودمان اخلاقی خوب و خُلقی شایسته انتظار داشته باشیم. رعایت نکردن بهداشت جسمی، روح را آشفته و ذهن را زود خسته می کند. سلامت روان و بهداشت جسم، راهی برای رسیدن به آرامش روحی و روانی در محیط خانواده و اجتماع است. بهداشت روانی و جسمی نشان شخصیت برجسته ماست. پس با رعایت آن برای وجودمان ارزش و احترام بیافرینیم. پاکیزگی و رعایت بهداشت جسمی، اخلاقی شایسته و پسندیده از ما به نمایش می گذارد.

ص: ۸۷

سلامت و بهداشت روانی و جسمی، تضمین سلامتی فکر و شادابی و طراوت ماست.

روان سالم و جسمی پاکیزه، ما را به آفریدگار نزدیک کرده و از پرخاشگری دور می کند.

اگر می خواهیم دوستان خودمان را برای مدتی طولانی حفظ کنیم، پس در رعایت پاکیزگی جسم و سلامت روانمان بکوشیم.

سلامت روان یعنی؛ داشتن روانی آرام و دور از اضطراب و نگرانی.

بهداشت جسمی علاوه بر زیبایی ظاهری، قلب ما را آرام کرده و عقلی روشن به ما می بخشد.

خدای بزرگ آب را مایه حیات قرار داده تا با آن به نظافت و رعایت بهداشت پردازیم و به این ترتیب به ایمانمان نیز بیفزاییم.

روان سالم و بهداشت روانی و جسمی شاه راهی برای رسیدن به آرامش و رسیدن به آرامش، نزدیکی به شادابی و حس جوانی است.

با ورزش کردن به سلامت روانمان کمک کنیم تا آسوده تر به آینده بیندیشیم.

بهداشت روانی و جسمی، انگیزه بهتر بودن و بهتر شدن را در وجودمان تقویت می کند و ما را به کمال و اهداف متعالی سوق می دهد.

داشتن جمع خانوادگی صمیمی می تواند روان فرد را به سلامت نزدیک کند و او را از افسردگی و اضطراب دور نماید.

مهربانی و مهرورزی روانی سالم به همراه دارد. پس محبت را از یکدیگر دریغ نکنیم تا سلامت روانمان تضمین شود.

سلامت روان یعنی؛ داشتن روانی عاری از ترس، دلهره، اضطراب، نگرانی، استرس و... پس هرگز رفتن نزد روان پزشک را دور از شأن خود ندانیم و از او برای دوری از اینها کمک بگیریم.

ص: ۸۸

بیماری روانی را با سلامت روان مقایسه نکنیم و یکی ندانیم؛ چراکه سلامت روان راحت تر به دست می آید و بیماری روانی سخت تر درمان می شود.

بهداشت جسمی و روانی یعنی؛ رسیدن به رضایت از خویش که چیزی نیست جز احساس خوشبختی. کلید خوشبختی ما می تواند همین بهداشت جسمی و روانی باشد که گاهی واقعاً آن را نادیده می گیریم.

با ایمان، راه های زندگی را درنورد و آگاه باش که پیوسته یگانه ای باتوست.

راز و نیاز با خداوند یکتا سبب آرامش قلب و در نهایت سلامت روان می شود. اگر می خواهید کودکان از این امر بی بهره نمانند از دوران خردسالی آنها را به خداوند نزدیک کنید.

عشق، خوبی، مهربانی، شادی و خیرخواهی، هرگز پیر نمی شوند، آنها را در خود بارور کنید تا همواره روح و جسمتان جوان بماند.

فراموش نکن ترس چیزی نیست جز بازتاب افکار منفی شما. پس لطفاً آن را با افکار سازنده و مثبت عوض کنید.

به خاطر بسیار برای آرامش روح خودت را به خدا تسلیم کن، دیگر لازم نیست نگران چیزی باشی، فرشتگان خدا پیشاپیش تو گام خواهند برداشت و راه را باز خواهند کرد.

یادتان باشد دست کم روزی سه بار لبخند زدن را تمرین کنید تا از سلامت روان بهره مند شوید.

فقط ده روز با خود بجنگید و اجازه ندهید هیچ فکر منفی در ذهن شما بیاید. سپس ده روز به حل مشکل فکر کنید نه به خود مشکل. آن گاه شاهد رویش معجزه باشید و به آرامش روان برسید.

به یاد داشته باشید با افرادی که در کنارشان احساس بزرگی می کنید، دوستی کنید. و همین امر سبب سلامت روح و روان شما می شود.

ص: ۸۹

کسی که به امید شانس می نشیند، سال ها قبل مرده است! این امید به خداوند است که روح انسان را صیقل می دهد.

یادت باشد محبت، عظیم ترین قدرت روی زمین است که سبب سلامت جسم و روح انسان می شود.

آرامش را از کودکان بیاموزید. ببینید کودکان چگونه از هر لحظه خویش لذت می برند. چون کودکان باشید و به آرامش دست یابید.

من با خود پیمان می بندم آن قدر قوی باشم که همواره آسوده خاطر بمانم و در سلامت روانی به سر ببرم.

اگر می خواهید روحی سالم داشته باشید با تمام کسانی که برخورد می کنید در مورد شادی و شادکامی، خوشبختی و سعادت سخن بگویید.

برای داشتن روان سالم به نیمه روشن هر چیز نگاه کنیم تا اندیشه نیک بینی در ما محقق شود.

به بهترین ها فکر و برای بهترین ها تلاش کنیم و فقط انتظار بهترین ها را داشته باشیم تا همیشه آسوده خاطر زندگی کنیم.

همان طور که شیفته موفقیت خودمان هستیم، شیفته موفقیت دیگران نیز باشیم تا به آرامش برسیم.

بهتر است اشتباه های گذشته ام را فراموش کنم و به کسب موفقیت در آینده بیندیشم تا دچار درگیری ذهنی نشوم.

در تمام اوقات، اظهار محبت و خوش رویی می کنم و به تمامی کسانی که می بینم لبخند می زنم.

زمان خودم را صرف پیشرفت می کنم تا جایی برای انتقاد از دیگری باقی نماند.

در برابر نگرانی ها، بزرگواری، در برابر عصبانیت، بسیار نجیب و در برابر ترس، بسیار شجاع باشیم تا همیشه در سلامت روانی به سر

برسیم.

ص: ۹۰

افکار نیکمان را با اعمال بزرگ و نه با صدای بلند اعلام کنیم.

با این باور زندگی کنیم که اگر برای دست یابی به بهترین‌های درونمان ثابت قدم بمانیم، به اهدافمان می‌رسیم و در نهایت از آرامش روحی برخوردار می‌شویم.

هر گاه خود را دوست بدارید، تأیید کنید و بپذیرید، تقریباً غیر ممکن است که به کارهای محدود کننده، مخرب، که جز شکست حاصلی ندارد، دست بزنید.

البته همیشه نمی‌توان در هر کاری به مقام نخست رسید در هر مسابقه‌ای برنده شد، اما بدون تردید می‌توان همواره فردی مهم، ارزنده و از لحاظ روحی سالم باشیم.

پرداختن به کاری که به آن عشق می‌ورزید، اساسی‌ترین شرط گشایش دروازه فراوانی نعمت در زندگی شماست؛ چراکه آرامش را برای شما به ارمغان می‌آورد.

کسی شما را برای خشمناک شدن مجازات نمی‌کند، همین خشم است که شما را به کیفر می‌رساند. از شما سلب آرامش می‌کند.

به جای اینکه به باغ دیگران سرک بکشید و ذهن خود را به کار ایشان معطوف کنید به کار خود پردازید و هر چه می‌خواهید در باغ خویش بکارید و از این طریق به سلامت روحی برسید.

زنده نگاه داشتن ذکر و یاد همیشگی خدا، مانع از افتادن انسان به دام بیماری‌های روحی و روانی می‌شود و او را به امنیت و سلامت روان رهنمون می‌سازد.

ص: ۹۱

خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال، انسان را از نگرانی، اضطراب و دغدغه امان می‌دارد و در برابر ناملايمات زندگي، استوار و آسیب‌ناپذیر می‌کند. این یگانه راه رسیدن به سلامت روانی است.

خداشناسی گامی است به سوی خودشناسی، و خودشناسی و خودیابی اثر مستقیم بر سلامت روان دارد.

نیایش و ارتباط با خدا موجب صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می‌شود.

ارتباط با خدا در سختی‌ها،

و بحران‌های زندگی به انسان آرامش می‌دهد و توکل و توسل به او سبب کنترل استرس‌ها و تنش‌های فرد می‌شود.

معنویت و ارتباط با خدا از مهم‌ترین اصولی است که بخش مهمی از سلامت روانی را تأمین می‌کند.

سلامت روان چیزی فراتر از نداشتن علائم بیماری روانی است.

سلامت روان یعنی؛ فرد بتواند عملکرد موفق و عالی از نظر تفکر، خلق و خو و رفتار در محیط زندگی داشته باشد.

سلامت روان یعنی؛ فرد بتواند فعالیت‌های مفیدی در جامعه داشته باشد، روابطی مثبت با دیگران برقرار کند، با مشکلات و استرس‌ها و ناملايمات زندگي کنار آید و توانایی کمک به دیگران را هم داشته باشد.

راه رسیدن به سلامت روان، راه دشواری است و یک امر تصادفی نیست که یک شبه اتفاق بیفتد. نیاز به پشتکار و زحمت فراوان دارد.

یادمان باشد: هسته اولیه بهداشت و سلامت روان در خانواده گذاشته می‌شود.



ص: ۹۲

پدر و مادر با تربیت سازنده و صحیح خود و ایجاد فضای گرم و صمیمی، می‌توانند فرزندانی سالم از نظر سلامت روان تربیت کنند.

نماز رابطه‌ای خاضعانه و خاشعانه بین انسان و پروردگار است. برقراری چنین رابطه‌ای در برابر آفریدگار تمام هستی، نیرویی معنوی به انسان می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی‌انگیزد.

انسان باید از این توانایی برخوردار باشد که استرس‌ها را به عنوان یکی از واقعیت‌های زندگی بپذیرد و بدون فرار از مشکلات، با آنها مقابله کند.

در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی روزمره او را کمک می‌کند.

قرآن کریم و توصیه‌های پیامبران و ائمه اطهار در قالب آیات و احادیث و سیره، بر ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارند.

در مبانی بهداشت اسلامی، رعایت و حفظ سلامتی از مصالح عمومی نظام اجتماعی و بخشی از مسئولیت همگانی شمرده می‌شود.

انسان وقتی در مقابل قادر متعال می‌ایستد، از همه اشتغال‌ها و مشکل‌های دنیا روی برمی‌گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می‌کند. در نتیجه حالتی از آرام‌سازی کامل و آرامش روان در او ایجاد می‌شود که از نظر درمانی تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب و نگرانی او دارد.

افراد برخوردار از سلامت روانی، نسبت به زندگی، نگرش مثبت دارند، آماده برخورد با مشکلات زندگی هستند و در مورد خود و دیگران احساس خوبی دارند.

ص: ۹۳

بهداشت روان دانش و هنری است که به افراد کمک می کند تا با ایجاد روش های صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط سازگاری نموده و راه حل های مفید و مطلوبی را برای حل مشکلات خود انتخاب کنند.

داشتن تفریحات متنوع به خصوص فعالیت های جسمانی، مثل ورزش و همچنین تفریحات اجتماعی بیشترین تأثیر را بر کاهش احساسات ناخوشایند مثل افسردگی، احساس ملالت، اضطراب داشته و سطح و میزان شادی را افزایش می دهند.

سلامت جسم بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است.

نوع نگرش و باورهای آدمی درباره زندگی و محیط اطراف خود و نیز تعهدات ارزشی و ویژگی های زندگی فردی و اجتماعی انسان، در بهره مندی از بهداشت روانی مطلوب بسیار اثر گذارند.

محیط سالم زمینه ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است؛ چراکه انسان می تواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش پردازد.

سلامت محیط بر هوش و استعداد و لیاقت های فردی اثر می گذارد و میانه روی در اخلاق و منش متأثر از میانه روی در محیط است.

محیط های سالم و سرشار از نشاط بارور کننده افکار، ایده ها و اندیشه های مترقی خواهد بود.

به طور قطع اولین شرط داشتن روحی سالم، جسم سالم است و جسم سالم نیز فقط زمانی حاصل می شود که انسان از محیط زیست طبیعی سالم و دلگشا بهره مند باشد.

ص: ۹۴

محیط زیست بر هوش و استعداد، درایت و کفایت فردی اثر می‌گذارد و سلامتی عقل و روح در اعمال و رفتار در گرو سلامت محیط پیرامون است.

## کودک و سلامت روانی

### کودک و سلامت روانی

با کودک به گونه‌ای رفتار کنید که احساس کند اندیشه، احساس و ارزش او به عنوان یک انسان، پذیرفته می‌شود.

سعی کنید محدودیت‌ها برای کودک شفاف، منصفانه، غیرظالمانه و قابل مذاکره باشد.

محدودیت‌هایی که برای کودکان در نظر می‌گیرید، باید بر اساس معیارهای قابل دسترس باشد.

به کودک به عنوان یک انسان احترام بگذارید.

از خشونت و تحقیر و تمسخر علیه کودک استفاده نکنید.

نیازها و خواسته‌های کودکان را جدی بگیرید.

کودک به ایجاد محیطی نیاز دارد که در آن احساس مهر و توجه بکند.

هرچه وحشت کودک بیشتر باشد و هرچه در سنین پایین‌ترین وحشت را تجربه کرده باشد، ایجاد و احساس عزت نفس در او دشوارتر می‌شود.

کودکی که مهر و عشق را تجربه می‌کند، این احساس را به درون می‌ریزد و خود را موجودی دوست‌داشتنی در نظر می‌گیرد.

عشق را می‌توان با کلام، با لمس، با رفتارهای مهرانگیز و با شادی و خشنودی از داشتن کودک به او منتقل ساخت.

پدر و مادر اگر عشق را به کودک انتقال ندهند، ممکن است خشم و نومیدی را به او انتقال دهند.

ص: ۹۵

اگر به اندیشه و احساسات کودکی بها داده شود، این را درون یابی می کند و خودپذیری را می آموزد.

خودپذیری در کودک زمانی مصداق پیدا می کند که به احساسات و اندیشه های کودک گوش بدهیم و در برابر او با توهین، موعظه، مشاجره، بحث و منازعه برخورد نکنیم.

اگر از کودک بخواهیم احساسش را مطابق میل ما ابراز کند، به رشد و تعالی او کمک نکرده ایم.

کودکی که از ناحیه بزرگ ترها احترام می شود، احترام به خویشان را می آموزد.

احترام گذاشتن به کودک باید نظیر همان اقدامی باشد که ما به بزرگ ترها می گذاریم.

کلماتی مانند «لطفاً» و «متشکرم»، منزلت کودکان را تأکید می کنند.

قبل از آنکه کودک خود را «بی دست و پا» بنامید از خود سؤال کنیم که آیا می خواهید این گونه باشد؟

اگر کودک در خانه ای بزرگ شود که همه افراد با ادب با هم صحبت می کنند، رسم ادب و نزاکت را می آموزد.

این حقیقت که فرزندان را دوست داریم، تضمینی نیست که با او درست حرف می زنیم و بدین معنا نیست که احترام، خود به خود رعایت خواهد شد.

علاقه طبیعی کودک این است که او را ببینند و درک کنند، سخنش را بشنوند و واکنش مناسب نشان دهند.

توجه به بچه ها باید متناسب با سن و سال آنها باشد.

آیا می دانید تعریف و تحسین اگر بی مورد باشد به عزت نفس کودک آسیب می رساند؟

ص: ۹۶

آیا می‌دانید تعریف و تحسین اگر با ارزیابی همراه باشد برای کودک مناسب نیست، اما اگر از روی قدرشناسی باشد عزت نفس کودک را تقویت می‌کند؟

هر چه تعریف و تمجید ما مشخص تر باشد، برای کودک معنا دارتر است و چنانچه کلی و مبهم باشد کودک در برابر این سؤال قرار می‌گیرد که از کدام کار او تعریف شده است.

تعریف و تمجید نه تنها باید مشخص و به موضوع به خصوصی اشاره داشته باشد، بلکه باید با هدفی که پیگیری می‌شود، سازگار باشد.

به کودک امکان دهید تا اندیشه مستقل داشته باشد.

به خاطر داشته باشید که با زیر سؤال بردن ارزش، هوش، فراست، اخلاق، منش، قصد، نیت و یا روان کودک به هدف مثبتی نمی‌رسید.

تاکنون کسی با شنیدن این توصیف که «آدم بدی است»، به «آدمی خوب» تبدیل نشده است.

پدر و مادر منطقی برای فرزندان خود معیارهای اخلاقی وضع می‌کنند و از آنها می‌خواهند که این معیارها را رعایت کنند.

بچه‌ها می‌خواهند بدانند که بزرگ‌ترها از آنها چه انتظاراتی دارند و نداشتن انتظار از احساس امنیت خاطر آنها می‌کاهد.

«امیدوارم و آرزو می‌کنم» زینده‌کودکان است.

## سلامت و ابعاد خوب زیستن

سلامت و ابعاد خوب زیستن

اگر زندگی هدفمند و همراه با قاطعیت نباشد دست بخت و اقبال و شانس می‌شود.

زندگی هدفمند یعنی؛ از تمام نیروی خود برای رسیدن به هدف‌هایی که برای زندگی خود برگزیده ایم استفاده کنیم.

ص: ۹۷

هدف است که به ما انرژی می دهد و ما را به جلو می برد.

توانایی مهم است اما مهم تر، آن است که این توانایی را به اجرا بگذاری.

انسان های هدفمند با توجه به توانمندی هایی که دارند، برای خود هدف هایی در نظر می گیرند و برای دست یابی به آن می کوشند.

برای آنکه هدفی تحقق پیدا کند، باید خاص و روشن باشد.

باید بدانید هدفی که برنامه عملی برای رسیدن به آن وجود نداشته باشد، هرگز تحقق پیدا نمی کند.

زندگی هدفمند، مستلزم داشتن نظم و انضباط مشخص است.

نظم و انضباط شخصی، وسیله ای در خدمت تحقق هدف است.

داشتن زندگی هدفمند و منضبط، هرگز به این معنا نیست که تفریح، استراحت و آرامش نداشته باشیم؛ بلکه منظور این است که اقداماتمان آگاهانه باشد و برای پرداختن به این فعالیت ها اقدامی سالم و مناسب داشته باشیم.

زندگی هدفمند یعنی؛ قبول مسئولیت در تعیین هدف ها به طور آگاهانه.

زندگی هدفمند یعنی؛ تدوین اقداماتی برای جامه عمل پوشاندن به هدف ها.

زندگی هدفمند یعنی؛ توجه به نتایج اعمال و رفتار خود و حصول اطمینان از اینکه اقدامات، به تحقق هدف های ما کمک می کنند.

فردی که هدف های منطقی داشته باشد، شایسته موفقیت است.

سعادت، خوشبختی و موفقیت حق طبیعی هر انسان است.

آیا می دانید هرچه درباره علایق، ارزش ها، نیازها و هدف های خود اطلاعات بیشتری داشته باشید زندگی شما بهتر می شود؟

اگر اشتباه های خود را اصلاح کنید، به مراتب بهتر از آن است که وانمود نمایید اشتباهی وجود نداشته است.

ص: ۹۸

بستن عمدی چشم‌ها، واقعیت را غیر واقعیت و حقیقی را غیرحقیقی نمی‌کند.

احترام به حقایق و واقعیت‌ها، نتایجی بهتر از بی‌توجهی به آنها به دست می‌دهد.

بقا و سعادت انسان با آگاهی او در رابطه است.

ارزش‌هایی که به زندگی و موفقیت انسان کمک می‌کند، برتر از ارزش‌هایی است که زندگی انسان را به خطر می‌اندازد.

عزت نفس یکی از نیازهای اصلی انسانی است که برای سازگار شدن و رسیدن او به موفقیت ضرورت دارد.

هر چه عزت نفس افزایش یابد، امکان فاصله گرفتن از موقعیت رشد و تعالی کاهش پیدا می‌کند.

از میان همه داورهایایی که در زندگی می‌کنیم، هیچ‌کدام به اندازه داور روی خودمان اهمیت ندارد.

فرد بدون عزت نفس، نمی‌تواند به امکانات بالقوه خود دست یابد.

آیا می‌دانید بیشتر اشخاص، توانایی خود را در تغییر کردن دست کم می‌گیرند؟

به توانایی خود در اندیشیدن و کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی اعتماد کنیم.

موفق و شاد بودن، احساس ارزشمند بودن و شایسته بودن از ثمرات تلاش‌های خویشتن است.

آیا می‌دانید بسیاری از کامیابی‌ها نعمت نیست، بلکه کیفیتی است که آن را در طی زمان به دست می‌آوریم؟

اعتماد کردن به ذهن و دانستن اینکه همه شایسته رسیدن به خوشبختی هستند جوهر عزت نفس است.

ص: ۹۹

با صحنه گذاشتن به توانایی اندیشیدن خود و انجام فعالیت های آگاهانه، زندگی بهتر را تجربه کنید.

ارزش عزت نفس در این نیست که به ما امکان می دهد احساس بهتری داشته باشیم، بلکه به ما فرصتی می دهد تا بهتر زندگی کنیم.

عزت نفس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیات در طول زندگی حاصل می شود.

ارزیابی و تجربه ای که از خویش داریم باعث می شود که نسبت به خود احساس خوش ارزشمند بودن و یا برعکس احساس ناخوشایند بی کفایتی داشته باشیم.

عزت نفس برای بقا و سلامت روانی انسان حیاتی است.

عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی شود.

اگر نوزاد در خانواده ای متولد شود که آن خانواده پذیرنده او باشند و مورد محبت، علاقه و نوازش والدین قرار گیرد در طی رشد و تکامل خود احساس ارزشمندی می کند و والدین را به عنوان موضوعات خوب درونی می سازد.

در نحوه شکل گیری عزت نفس کیفیت روابط در کودکی اهمیت اساسی دارد.

اگر رابطه مادر و فرزند سالم باشد، کودک خواهد توانست، در مورد خود و توانایی برقراری روابط شخصی صمیمی در بزرگسالی، احساس مثبت داشته باشد.

شکست در ایجاد، دلبستگی عاطفی به مادر می تواند به اضطراب دائمی ناشی از بی توجهی و یا طرد منجر شود.



ص: ۱۰۰

پیام هایی که کودکان، به مرور با گذشت زمان، از افراد مهم پیرامون خود در مورد خودشان دریافت می کنند برای سلامت نفس آنان بسیار مهم است.

نخستین نظر و احساسی که کودک نسبت به خویشتن پیدا می کند. برداشت پیچیده ای است که از واکنش های سایر افراد مهم ناشی شده است.

برای خود به عنوان یک انسان با ویژگی ها، توانایی ها و محدودیت هایی که دارید ارزش قائل شوید.

به دنیا نگرش مثبت داشته باشید و از استعداد های خود به خوبی استفاده کنید.

احترام کودک را حفظ کنیم، به حرف های او گوش دهیم، برای او وقت بگذاریم و رفتار او را تشویق کنیم و تنها و به دنبال تصحیح اشتباهات او نباشیم.

از تهدید های بی اساس کودکان پرهیز نمایید.

به جای تکیه بر نتایج سنجش دیگران، بهتر است به معیارها و ارزش های محکم خود در زندگی تکیه کنید.

احساسات خود را مخفی نکنید و سعی کنید به شیوه مناسب آنها را بروز دهید.

خود را به عنوان شخصی منحصر به فرد با توانایی های خاص دوست داشته باشید.

توانایی های خود را باور داشته باشید و به آنها افتخار کنید.

برای کسب کرامت نفس بر شغل یا موفقیت اجتماعی خود کنترل داشته باشید، نه این که موقعیت ها بر شمار حکمرانی کنند.

برای حفظ عزت نفس خود به جای تکیه بر نتایج سنجش دیگران، بهتر است به معیارها و ارزش های محکم خود در زندگی تکیه کنید.

ص: ۱۰۱

یادگیری فعالیت هایی که باعث آرامش می گردد موجب بهتر شدن کیفیت زندگی خواهد شد. افراد آرام تر مشکلات کمتری با حافظه خود دارند و احتمالاً ناهمواری های زندگی را راحت می پذیرند. بهترین سرمایه گذاری در زندگی ارتقاء عزت نفس است.

یکی از مهم ترین منابعی که باید در نوجوانان تقویت شود احساس ارزشمند بودن است.

هرچه احساس عزت نفس قوی تر باشد و کودکان و نوجوانان و جوانان ارزش بیشتری برای خود قائل شوند سالم تر خواهند بود.

یکی از مهم ترین عواملی که باعث می شود کودکان و نوجوانان کمتر دچار آسیب اجتماعی شوند عزت نفس است.

یادمان باشد یکی از عوامل بزهکاری در نوجوانان، کمبود عزت نفس است.

برای افزایش عزت نفس در فرزندانمان، به آنان حق انتخاب بدهیم.

یکی از راه های کسب عزت نفس در فرزندانمان، تجلیل از آنان به هنگام درست رفتار کردنشان است.

مقایسه فرزندانمان با دیگران می تواند مانند سمی مهلک، عزت نفسشان را از پا درآورد.

یادمان باشد: تحسین، پاداش انجام کار است با این روش اعتماد به نفس فرزندانمان را بالا ببریم.

توجه کافی به نیازهای عاطفی کودکان؛ عاملی برای افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس آنان است.

ص: ۱۰۲

یادمان باشد: آموزش مهارت های زندگی، راهی برای افزایش عزت نفس فرزندانمان است.

عزت نفس، یکی از پشتوانه های محکمی است که می تواند فرزندانمان را در مقابل چالش های دنیای خارج استوار کند.

یادمان باشد: کودکانی که احساس بهتری نسبت به خودشان دارند راحت تر می توانند از پس مشکلات برآیند.

عزت نفس، اطمینان به خود و ارزش قائل شدن برای خود را به همراه می آورد.

یادمان باشد: تصور خوب از خود داشتن، در سلامت روانی افراد نقش تعیین کننده ای در سرنوشت دارد.

یادمان باشد: عزت نفس در کودکان، در رشد کیفیت تحصیلی و عملکردهای آنان نقش سازنده ای خواهد داشت.

کودکان که عزت نفس خوبی دارند: از بقیه کودکان منظم ترند.

کودکانی که عزت نفس خوبی دارند، در جامعه توانمندتر ظاهر خواهند شد.

اگر کودکانمان عزت نفس داشته باشند در برابر فشارهای منفی، راحت تر مقاومت می کنند.

عزت نفس سالم با رفتار عقلانی، واقع گرایی، فراست، خلاقیت، استقلال، انعطاف پذیری، توانایی قبول تغییر، تمایل به اذعان اشتباهات و اصلاح آنها، خیرخواهی و همکاری و تعاون در ارتباط مستقیم است.

به خود احترام بگذاریم و بخواهیم دیگران نیز با ما رفتار محترمانه داشته باشند.

عزت نفس، حامی زندگی و متعالی کننده آن است.

ص: ۱۰۳

عزت نفس، وسیله‌ای در خدمت دست‌یابی به هدف است.

با داشتن عزت نفس سریع‌تر می‌توانیم در پی هر شکست و سقوط، روی پایمان بایستیم و نیروی بیشتری داریم تا از نو شروع کنیم.

احترام گذاشتن به خود، مقدمه و شرط لازم احترام گذاشتن به دیگران است.

عزت نفس بالا، بهترین نشانه سعادت شخص است.

اگر خودتان را دوست نداشته باشید، قبولش دشوار است که دیگران شما را دوست داشته باشند.

آیا می‌دانید حقیر پنداشتن دیگران از کمی عزت نفس است؟

آیا می‌دانید تصور ما از آینده، بیش از آنچه در گذشته تجربه کرده ایم روی موفقیت آنی ما اثر می‌گذارد؟

برای تجربه شادی تلاش کنیم نه برای گریز از رنج و محنت.

ذهن انسان مانند قلب که خون را به درون رگ‌ها می‌فرستد دانش را به دقت نیاز آزاد نمی‌کند، انتخاب میان اندیشیدن و نیندیشیدن بر عهده ماست.

باور خودتوان مندی هرگز به این معنا نیست که هرگز اشتباه نکنیم؛ بلکه به این معنا است که می‌توانیم فکر کنیم، قضاوت داشته باشیم، بدانیم و اشتباه‌های خود را اصلاح کنیم.

باور خودتوان مندی به این معنا نیست که می‌توانیم بر همه چالش‌های زندگی پیروز شویم؛ بدین معناست که بدانیم و باور داشته باشیم که می‌توانیم آنچه را لازم داریم بیاموزیم و با چالش‌های زندگی برخورد معقولانه بکنیم.

باور خودتوانمندی یعنی؛ اطمینان به توانایی اندیشیدن و داشتن اطمینان به آگاهی و طرز استفاده کردن از آن

داشتن محیط خانوادگی مطلوب، منطقی یکی از ریشه‌های باور به خودتوانمندی است.

ص: ۱۰۴

به خاطر بسپارید که درک کردن و فهمیدن امکان پذیر است و اندیشیدن بیهوده نیست.

احترام به خود، باور داشتن ارزش های خویشتن است.

خود را شایسته بدانیم، از خود مراقبت کنیم، به خود علاقه مند باشیم و بدانیم که موجودی ارزشمند هستیم.

فایده و سودمندی اعمال خود را ارزش گذاری کنید تا رفتار مناسبی داشته باشید.

کسی که خود را خوب و مناسب بداند، خود را شایسته موفقیت، سلامت و خوشبختی در نظر می گیرد.

پذیرفتن اضطراب و مدیریت آن، هرگز دشوار نیست، اگر به ذهن خود اطمینان کنید و «زندگی» را «شکست» تلقی نکنید.

در شرایط استرس و فشارهای روانی از خود مقاومت و پایداری نشان دهید.

افراد خلاق در مقایسه با دیگران بیشتر به علامت ها و اشارات درونی خود بها می دهند و به جای پرداختن به آرا و نظریات دیگران به ذهنیات خود توجه دارند.

کسی که برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی و برای دست یابی به اهداف خود مسئولیت پذیر باشد عزت نفس دارد.

باور کنیم ذهنی که به خود اعتماد کند، سبکبال و بانشاط است.

چسبیدن به گذشته در شرایط تغییر اوضاع و شرایط؛ نشانه نداشتن امنیت خاطر و اعتماد به خویشتن است.

واقعیت ها در مقایسه با باورها از اولویت بالاتری برخوردارند.

اگر به کودک احترام گذاشته شود، او احترام را به دل می ریزد، درون سازی می کند و بعد متقابلاً به دیگران مهر می ورزد و به آنها احترام می گذارد.

ص: ۱۰۵

زیستن حق شماست. پس اطمینان حاصل کنید که به خودتان تعلق دارید.

احساسات ما می‌توانند اندیشه را تشویق و یا دل سرد کنند.

احساسات ما می‌توانند ما را به جانب احساس توانمندی سوق دهند و یا از آن دور کنند.

زندگی کودک در شرایط وابستگی کامل شروع می‌شود، اما زندگی و رفاه خوش او در رسیدن به ساده‌ترین ضروریات تا پیچیده‌ترین ارزش‌ها با توانایی او در فکر کردن رابطه دارد.

به تجربیاتی که در دوران کودکی، کودک را به فکر کردن، اطمینان به خود و استقلال تشویق و تشویق می‌کند بها دهیم.

کسی که محیط خود را بهتر بشناسد، بهتر می‌تواند در آن زندگی کند.

ذهن ما ابزار اولیه و اصل بقای ماست، اگر به آن خیانت کنیم عزت نفس ما خدشه دار می‌شود، فرار از واقعیت‌ها نمونه خیانت به ذهن است.

آیا می‌دانید از طریق انتخاب‌های گوناگون که میان اندیشیدن و نیندیشیدن می‌کنیم، به آن کسی که هستیم تبدیل می‌شویم.

زندگی آگاهانه تحت تأثیر هوش نیست؛ بلکه زندگی آگاهانه یعنی؛ توجه داشتن به همه چیزهایی که روی اعمال، مقاصد، ارزش‌ها و هدف‌های ما اثر می‌گذارد.

زندگی بدون آگاهی یعنی؛ «می‌دانم که عادت غذایی مرا بیمار می‌کند اما...».

زندگی بدون آگاهی یعنی؛ «می‌دانم که اسراف می‌کنم اما...»

زندگی آگاهانه یعنی؛ اینکه عوامل سلامتی خود را تشخیص دهیم و به آن عمل کنیم.

ص: ۱۰۶

سرگرمی اصلی کودک در آموختن خلاصه می شود. پس باید این عادت را به دوران بلوغ خود ببرد، تا آگاهی برای او، نه یک بار سنگین بلکه یک شادی شود.

هراس و تألم را باید یک نشانه در نظر بگیریم تا نه تنها چشمانمان را نبندیم، بلکه آنها را بازتر کنیم.

اگر یکی از هدف های شما داشتن زندگی سالم است، باید به این نکته توجه داشته باشید که آیا می دانید زندگی سالم از چه کیفیتی برخوردار است؟ آیا برنامه اقدامی برای آن دارید؟ در حال حاضر در چه فاصله ای از آن قرار دارد؟

برای رسیدن به مقصد و هدف هایمان در زندگی نمی توانیم یک بار و برای همیشه جهت حرکتی را در نظر بگیریم و انتظار داشته باشیم که حتماً به هدف خود می رسیم.

بی توجهی به ارزش هایی که اعمال شخصی ما را تنظیم می کند یکی از نشانه های زندگی ناآگاهانه است.

اعتیاد، فرار از آگاهی، احساس ناتوانمندی و رنج و ناراحتی است.

وقتی به مواد تحریک کننده معتاد می شویم، از ناراحتی ها و افسردگی هایی که می خواهیم بر آنها نقاب بزنیم اجتناب می کنیم و این در واقع اجتناب کردن از آگاهی است.

اگر با اطمینان چیزی را مصرف کنیم که برایمان خطرناک است در واقع دریچه آگاهی را در خودمان بسته ایم.

اشتباه است اگر گمان کنیم که سعادت و خوشبختی ما به دست دیگران است.

اشتباه است اگر گمان کنیم تنها در صورتی می توانیم خود را دوست بداریم که دیگران ما را دوست بدارند.

ص: ۱۰۷

آیا می‌دانید قبول مسئولیت در قبال خوشبختی، خود نیرو دهنده است و افسار زندگی ما را به دست خودمان می‌دهد؟

آیا می‌دانید ما با کار کردن از موجودیت خود حمایت می‌کنیم و با پرداختن به کارهای هدفمند به انسان بودن خود چیزی می‌افزاییم؟

بدون داشتن هدف‌های مؤثر و مولد و تلاش‌های سازنده ما برای همیشه کودک باقی می‌مانیم.

لازمه زندگی پویا، داشتن اندیشه مستقل است و این خلاف سازکار شدن انفعالی با باورهای دیگران است.

اندیشیدن مستقل، لازمه زندگی آگاهانه و داشتن مسئولیت در برابر خویش است.

ابراز وجود کردن یعنی؛ احترام گذاشتن به خواسته‌ها، نیازها و ارزش‌های خود و هرگز به معنای مشاجره و ستیزه‌جویی و پرخاشگری‌های بی‌مورد نیست.

ابراز وجود کردن به معنای روی پای خود ایستادن، حرف خود را زدن و خود بودن است و به این معناست که به خود در همه زمینه‌های انسانی احترام بگذاریم.

آیا می‌دانید ابراز وجود اگر آگاهانه نباشد، ابراز وجود نیست و مانند رانندگی کردن در حالت جنون است؟

ابراز وجود کردن آرزو داشتن نیست، بلکه تبدیل نمودن این آرزو به حقیقت است.

ابراز وجود کردن با اندیشیدن آغاز می‌شود ولی با اندیشیدن تمام نمی‌شود.



ص: ۱۰۸

ابراز وجود کردن، مستلزم این باور است که برای خود حقی قائل شویم و بدانیم که زندگی ما به خاطر دیگران نیست و قرار نیست که مطابق میل و خواسته دیگران ظاهر بشویم.

ابراز وجود کردن، مستلزم داشتن تمایل در استقبال از چالش های زندگی است، نه فرار از آنها.

انسان خردمند کسی است که از یک سو استقلال و از سوی دیگر توانایی برای داشتن صمیمیت و انسانی را داشته باشد.

خود پذیر بودن یعنی؛ در جانب خود قرار گرفتن و برای خود بودن.

خود پذیر بودن یعنی؛ من زنده ام و از آگاهی لازم برخوردارم.

خود پذیر بودن یعنی؛ اینکه در مقام تأیید خود حرف زدن چیزی است که حق مسلم ماست و با این حال اغلب به آن بی توجهیم.

خود پذیر بودن یعنی؛ آنکه رابطه مخرب با خویشتن را کنار بگذاریم.

میل به تجربه کردن و پذیرفتن احساسات خود، هرگز به این معنا نیست که احساس باید آخرین حرف را در کاری که انجام می دهیم بزند.

ممکن است امروز حوصله سر کار رفتن را نداشته باشید، اما می توانید احساس خود را بیان کنید و آن را بپذیرید و با این حال سر کار بروید، در این صورت با ذهن بازتری کار می کنید و خود را فریب نمی دهید.

خودپذیری، پیش شرط رشد و تحول است.

اگر اشتباهی را که انجام داده ایم بپذیریم، می توانیم از آن درسی بیاموزیم و در آینده بهتر ظاهر شویم.

اگر اشتباهات خود را نپذیرید، مطلبی از آن نخواهید آموخت.

اگر نپذیرید که اغلب در بی خبری به سر می برید، چگونه می توانید زندگی کردن را بیاموزید؟

ص: ۱۰۹

اگر نپذیریم که غیر مسئولانه زندگی می‌کنیم، چگونه می‌توانیم آگاهانه زندگی کنیم؟

وقتی عملی را نمی‌کنیم و درباره زشتی آن حرف می‌زنیم و با این حال آن را انجام می‌دهیم باید بدانیم کدام انگیزه باعث انجام آن عمل شده است؟ و یا چه عاملی سبب شده که دست کم احساس کنی می‌توانی از عمل خود دفاع کنی؟

کسی که در قبال خود مسئولیت قبول می‌کند، نشان می‌دهد که از عزت نفس برخوردار است.

اگر تحقق خواسته‌های من نیازمند مشارکت دیگران باشد، من مسئولم که بدانم آنها متقابلاً از من چه انتظاری دارند، باید به علایق و منافع دیگران احترام بگذارم و بدانم که اگر همکاری و کمک آنها را می‌خواهم باید متقابلاً خواسته‌ها و منافع آنها را رعایت کنم.

اگر من انتخاب‌کننده هستم، باید به این حقیقت توجه داشته باشم که بدون تردید مسئولیت خوب یا بد انتخاب‌هایم بر عهده من است.

آیا می‌دانید وقتی دیگران را مسئول اقدامات خود معرفی می‌کنید در واقع از واقعیت فرار می‌کنید؟

### سلامتی و راه رسیدن به آرامش و موفقیت در زندگی

سلامتی و راه رسیدن به آرامش و موفقیت در زندگی

آرامش گوهر گران‌سنگ و حیات بخش است که هر کسی در هر شرایطی می‌تواند آن را به دست آورد.

آرامش از خواسته‌های اساسی و قلبی همه انسان‌ها از هر گروه و آیین است.

آرامش کالای باارزشی است که پس از نایاب شدن، ارزش آن، بیشتر شناخته می‌شود.

ص: ۱۱۰

سقوط بشر به دره ترسناک شرک و پای بند نبودن به آیین حق، تعهد نداشتن به دستوره‌های آسمانی، روی آوردن به منطق هوا و هوس و دور شدن انسان از هویت واقعی خویش، راز اصلی اضطراب و تشویش در جامعه است.

زمانی آدمی به آرامش دست می‌یابد که یاد خدا و احساس حضور او، بر قلبش اثر گذاشته باشد.

اضطراب اگر به انگیزه روی آوردن به کار و تلاش باشد مثبت و مفید است و این نگرانی نیروبخش و کارآمد است.

اضطراب اگر عامل اختلال توان مندی‌های روحی، جسمی و سبب کاهش توانایی فکری و جسمی شود منفی و زیان‌بار است.

اگر به طور کلی نگرانی از زندگی ریشه کن شود، انگیزه و قدرت حرکت آدمی نیز از بین می‌رود.

آیا می‌دانید اضطراب شدید، غالباً به صورت افسردگی، نگرانی و روان‌پریشی بروز می‌کند؟

آیا می‌دانید بسیاری از نگرانی‌ها، ناامنی‌های روحی و ناهنجاری‌های باطنی، احساس پوچی در زندگی، بی‌تفاوتی نسبت به مسئولیت‌ها، اندیشیدن و روی آوردن به برخی بزهکاری‌ها در اضطراب درون ریشه دارد؟

آیا می‌دانید بخش قابل ملاحظه‌ای از بیماری‌های بدن، ناشی از هیجان‌های روحی، نگرانی‌ها و اضطراب‌های روانی است؟

آیا می‌دانید شدت و ضعف زخم‌های معده، اغلب نسبت مستقیم با شدت و ضعف درجه هیجان‌ات روانی دارد؟

آیا می‌دانید ترس، نگرانی، حسد، خودپسندی فوق‌العاده، سازگار نبودن با محیط، علل مؤثر بیماری‌های معده و زخم‌های آن می‌باشد؟

ص: ۱۱۱

آیا می‌دانید فشار خون از نگرانی به وجود می‌آید؟

آیا می‌دانید ناامیدی پدیدآورنده غم و اضطراب است؟

امام علی علیه السلام: «آن گاه که ناامیدی بر دل غالب شود، تأسف، همراه نگرانی آدمی را از پا درمی‌آورد» (۱).

امام علی علیه السلام: «اندوه و غم، بدن آدمی را ویران می‌کند» (۲).

انسان‌های ناامید، در فراخنای زندگی به تاریکی‌ها چشم می‌دوزند و روشنایی را نمی‌نگرند.

آیا می‌دانید تردید و دودلی از عوامل اضطراب است؟

آیا می‌دانید انجام ندادن کارهای روزانه در فرصت مناسب، می‌تواند زمینه‌ساز بروز اضطراب باشد.

تردید و دودلی، بیشتر در نداشتن دقت کافی، یا نداشتن شهادت ریشه دارد.

زندگی و هر مسئله کوچکی را آن قدر جدی تلقی نکنید، هر چند وقت یک بار زندگی را شوخی بگیرید و با سرزندگی و سبک‌بالی با رخدادها برخورد کنید و ببینید که روز شما چقدر زیبا و شادی‌آفرین خواهد بود.

برای رسیدن به آرامش از رنج نهراسید. شادی را جای‌گزین غم کنید. برای زندگی خود هدف و مقصودی تعیین نمایید. شما به دنیا نیامده‌اید تا فضایی را اشغال کنید.

برای رسیدن به آرامش، دامنه توقع‌ها و انتظارات خود را کوتاه و کوتاه‌تر کنید تا زندگی آرام و دلپذیری داشته باشید.

برای رسیدن به آرامش در تمام مراحل زندگی، مسئولیت کامل اعمالتان را برعهده بگیرید. از اینکه دیگران را مقصر بدانید و بهانه‌آورد دست بردارید.

۱- نهج البلاغه، حکمت ۱۰۸.

۲- غرر الحکم، ج ۱، ص ۱۶۱، حکمت ۶۰۹.

ص: ۱۱۲

برای رسیدن به آرامش نگران نباشید که مردم درباره شما چه فکر می کنند. در واقع آنها اصلاً راجع به شما فکر نمی کنند.

هنگامی آرامش و اعتماد به نفس را تجربه خواهید کرد که بدانید کار درست را انجام می دهید، صرف نظر از اینکه به چه قیمتی تمام می شود.

یادتان باشد مردم گفته های شما را فراموش می کنند. آنها فقط به آنچه انجام می دهید توجه دارند.

آرامش فکری را بالاترین هدف زندگی خود قرار دهید و بر اساس آن برای زندگی خود برنامه ریزی کنید.

برای رسیدن به آرامش از همین امروز تصمیم بگیرید که یا از موقعیت هایی که باعث ناراحتی و ایجاد استرس در شما می شود دوری کنید و یا آنها را حل و فصل نمایید.

یادتان باشد: زندگی شما بازتاب افکارتان است. اگر افکارتان را تغییر دهید، زندگی تان تغییر می کند.

تمام کسانی را که تاکنون به هر صورت به شما آسیب رسانده یا شما را آزار داده اند، ببخشید و به این ترتیب خودتان را آزاد و رها کنید.

برای رسیدن به آرامش، کنترل کامل پیام هایی را که به ذهن خود آگاه خود راه می دهید در دست بگیرید.

وقایع، تعیین کننده احساسات شما نیست؛ بلکه واکنش شما نسبت به وقایع است که احساسات شما را شکل می دهد.

یادتان باشد هر چه با دیگران روابط بهتری داشته باشید، نسبت به خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

هرچه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید دیگران را نیز بیشتر دوست خواهید داشت و به آنها احترام خواهید گذاشت و آنها نیز بیشتر شما را دوست خواهند داشت و به شما احترام خواهند گذاشت.

ص: ۱۱۳

برای رسیدن به آرامش، عادت قدر شناسی را در خود تقویت کنید. در زندگی شکرگزار و قدردان همه چیزهای خوبی که دارید باشید.

یادتان باشد عمر کوتاه تر از آن است که حتی لحظه ای از آن را برای انجام کاری که دوست ندارید یا برایتان اهمیت ندارد تلف کنید.

برای رسیدن به آرامش، دست کم همان قدر که برای کارت‌تان تلاش می کنید برای رشد شخصیت تان نیز تلاش کنید.

خالق شادی و موفقیت باشید و نتیجه آن را چون میوه ای به چنگ آورید.

برای به دست آوردن هر چیزی باید ابتدا بتوانیم خود را متقاعد کنیم که ارزش و استحقاق آن را داریم.

باور کنیم اشتباهات، بازخورد اعمال ما هستند.

هیچ فکر کرده اید چرا ما آدم‌ها از شکست بیشتر از پیروزی عبرت می گیریم؟ زیرا در شکست به فکر و تأمل و تحلیل و سازماندهی می پردازیم اما در پیروزی فقط جشن می گیریم و چیز تازه ای یاد نمی گیریم.

ویژگی منحصر به فرد انسان بودن، تلاش پیگیر و تجربه اندوزی است.

باور کنیم! مشکلات، بخشی از میراث جهان است که ما را برای رهایی از خود به سوی تجربه می رانند.

باور کنیم! هدف‌ها ارابه‌هایی هستند که با سوار شدن بر آنها می توانیم از اکنون خود، فراتر برویم.

پذیریم! ما نیازمند هدفیم، نه به خاطر آنچه برای ما به ارمغان می آورد، بلکه بخاطر آنچه برایمان انجام می دهد.

باور کنیم! تنها چیزی که موفقیت ما را محدود می کند تفکری است که به ما می گوید «نمی توانی موفق شوی».

بیاید پذیریم که ما هر روز از طریق افکار خود برنامه های تازه ای به ضمیر ناهوشیار خود می دهیم. پس مراقب افکار خود باشیم! هر گاه به توانایی خود برای کسب موفقیت در زندگی شک کردید به موانعی فکر کنید که دیگران به آنها چیره شده اند. بپذیریم اگر از موفقیت دیگران شاد می شویم از موفقیت خود بیشتر لذت خواهیم برد. برای آنکه انسان بتواند با موفقیت در برابر واقعیت ها ظاهر شود به حرمت نفس نیاز دارد. اضطراب نقطه مقابل حرمت نفس است و موجب فلج شدن اعمال می شود. ما پیوسته با موقعیت هایی بزرگ روبه رو می شویم که زیرکانه خود را در قالب مشکلات لاینحل از ما پنهان می کند. ویژگی منحصر به فرد انسان بودن، تلاش پیگیر تجربه اندوزی است، باور کنید گاهی می توان از هیچ، چیزی ساخت. از نظر کسی که مثبت فکر می کند مشکل فقط پیدا کردن موقعیتی تازه برای یادگیری و کسب موفقیت است. شکست خوردن هرگز مایه شرمساری نیست؛ شرمساری تنها از تلاش نکردن است. برندگان بیشتر از بازندگان ریسک می کنند، به همین خاطر است که بیشتر می برند. در واقع برندگان بیشتر از دیگران می بازند اما آن قدر بازی می کنند که بر تعداد پیروزی شان افزوده شود. ما اديسون را به خاطر آن لامپی که درست عمل کرد به یاد می آوریم، نه به خاطر آن هزاران لامپی که به نتیجه نرسید.

ص: ۱۱۵

برای شاد زیستن به تلاش نیاز است، وقتی غفلت می‌کنیم پیشرفتی در امور حاصل نمی‌شود.

پیشرفت و موفقیت در هر زمینه‌ای تنها با تلاش میسر است.

تلاش، امتیاز و اشتیاق انسان برای یادگیری آزمایش، تجربه و در نهایت رسیدن به موفقیت است.

برای بهتر شدن هر چیز باید خود ما بهتر شویم؛ فردا بسیار به امروز نزدیک خواهد بود، مگر آنکه تلاش را بر آن اضافه کنیم.

همیشه سردترین و تاریک‌ترین لحظه‌ها، درست قبل از سپیده است، ولی اگر خود را از نومیدی و سقوط حفظ کنیم کامیابی‌ها به زودی سرازیر می‌شوند.

وقتی درک کردیم اوضاع از چه قرار است در واقع یک گام به جلو برداشته ایم.

باور کنیم پافشاری کردن و پشتکار، جزء مشترک همه موفقیت‌های چشم‌گیر است.

برای به دست آوردن هر چیز باید ابتدا بتوانیم خود را متقاعد سازیم که ارزش و استحقاق آن را داریم.

یادمان باشد: ما تنها و تنها یک بار زندگی می‌کنیم. پس درست زندگی کنیم!

به یاد داشته باشیم هر جا که هستیم همان، نقطه آغاز است. تلاش بیشتر امروز، سازنده فردای متفاوت ماست.

به یاد بیاوریم یک درخت هر چند هم که بزرگ باشد با یک دانه آغاز می‌شود... طولانی‌ترین سفرها با اولین قدم.

زندگی کسالت‌بار نیست، بلکه کسالت در افرادی است که از پشت عینک‌های کثیف و تیره به دنیای خود نگاه می‌کنند.

بگذارید دیگران وقت خود را به توجیه مسائل بگذرانند. بیایید ما به دنبال نتیجه گرفتن باشیم.



ص: ۱۱۶

بپذیریم تمام دارایی ما این لحظه است. لحظه هایمان را با یاد خدا سرشار از آرامش کنیم.

بپذیریم حرمت نفس، کلید و راهگشای همه انگیزه های انسانی است.

### سلامت و خواب کافی

سلامت و خواب کافی

خواب کافی، تأثیر بسزایی در عملکرد ذهن، کنترل وزن، عضله سازی، مقاومت در برابر تأثیرات پیری، و ترمیم بافت های نرم مفاصل دارد.

خواب خوب شبانه، فشار خون را منظم نگه داشته، حافظه را قوی کرده و التهاب را التیام می بخشد.

تحقیقات نشان داده است که کاهش زمان خواب که در بسیاری از تحقیقات کمتر از ۶ ساعت توصیف شده، تأثیراتی روی سلامتی دارد و بیماری هایی چون چاقی،

و بیماری های قلبی عروقی را به همراه می آورد.

بی خوابی می تواند زمینه مناسبی را برای بروز مشکلاتی مانند احساس خستگی، کمبود انرژی، تمرکز نداشتن حواس و تحریک پذیری به وجود آورد.

خواب کافی و مناسب از نظر کیفی و کمی نقش مهمی در سلامت انسان دارد، به طوری که معمولاً هر فرد یک سوم عمرش را در خواب سپری می کند.

اگر کمبود خواب داشته باشیم و با ذهنی خسته به خرید برویم، بازنده به منزل بر خواهیم گشت یعنی؛ بعد از خرید اجناس، از آنها رضایت نداریم و وقتی خوب فکر می کنیم، می بینیم که می توانستیم جنس بهتر و با قیمت کمتری تهیه کنیم.

ص: ۱۱۷

کم خوابی باعث افت قند خون و در نتیجه کاهش هورمون «لپتین» در بدن می شود.

افراد کم خواب همیشه دنبال خوراکی های شیرین یا خوراکی های کربوهیدراتی مثل نان می گردند تا انرژی تحلیل رفته در اثر کمبود خواب شان را به وسیله آنها جبران کنند.

کمبود خواب سبب تضعیف سیستم دفاعی بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری های عفونی می شود.

کمبود خواب، سبب ضعف روحی افراد می شود و همین ضعف روحی است که فرد را وادار به گریه کردن در مواجهه با مسائل ساده و روزمره می کند.

افراد کم خواب وقتی با مشکلی روبه رو می شوند، به جای حل کردن آن، اشک می ریزند و همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند.

کم خوابی باعث کاهش تمرکز افراد می شود و همین امر باعث می گردد تا کارهایشان را به خوبی انجام ندهند.

شب های انسان ها می تواند روزهای آنها را زیباتر و پربارتر کند. فقط کافیست به خواب و استراحت خود بهای بیشتری بدهید.

اگر می خواهید نیمی از آرامش و سلامت روان شما تضمین شود، خواب خود را تنظیم کنید.

کنید، اما سه ساعت قبل از خوابتان ورزش نکنید تا خواب طبیعی داشته باشید.

از مصرف داروهایی که دارای موادی هستند که شما را در شب بیدار نگه می دارند و باعث

آلودگی روزانه شما می شوند، خودداری کنید.

ص: ۱۱۸

زمان منظمی را برای خوابیدن و بیدار شدن تعیین و از چرت زدن اجتناب کنید.

درجه حرارت بستر خوابتان را متعادل نگه دارید.

اگر دچار مشکلات مزمن خواب هستید با پزشک متخصص مشورت کنید.

حفظ سلامتی شما به همان اندازه که به ورزش منظم و رژیم غذایی مناسب نیاز دارد، به خواب کافی هم وابسته است.

پرهیز و یا کاستن از مصرف بعضی از خوراکی‌ها از قبیل قهوه، چایی، نوشابه، شکلات، الکل، سیگار و تنباکو به خواب خوب کمک می‌کند.

ورزش برای هر بیماری از جمله بی‌خوابی، تأثیر بسزایی دارد. بنابراین، داشتن فعالیت فیزیکی در طول روز بسیار خوب است ولی از ورزش کردن چند ساعتی قبل از رفتن به بستر خودداری کنید.

با اضطراب و نگرانی و ناراحتی هرگز به بستر نروید. گاهی بهتر است در مورد راه حل آن بیندیشید. پس آن را کنار بگذارید و به بستر بروید.

اگر در شب خواب خوبی ندارید از خوابیدن در روز، به ویژه نیم‌روز پرهیز کنید.

اگر به میزان کافی بخوابید و ساعات خواب شما منظم باشد پیوسته شاداب تر خواهید بود.

یکی از عوامل زندگی سالم و طبیعی، داشتن خواب به موقع و منظم است.

نداشتن خواب به موقع و کافی در کودکان، صدمات جبران‌ناپذیری به رشد آنها می‌زند از جمله کوتاهی قد.

برای داشتن یک روز خوب بانشاط و موفق، بهتر است خواب به موقع و کافی داشته باشید.

## سلامت روان و محیط سالم

### سلامت روان و محیط سالم

به طور قطع یکی از اموری که زمینه ساز سعادت و کمال انسان در دنیا و آخرت است، داشتن محیطی سالم و امن است که انسان بتواند در پناه آن، به تربیت جسم و جان خویش بپردازد.

محیط زیست طبیعی سالم تأثیر شگرفی بر روح و روان آدمی دارد. محیط پاک و آراسته و خرم، زندگی را شاداب و معطر می‌سازد.

آب و هوا، درختان و گیاهان، غذاها و میوه‌ها و به طور کلی طبیعت و محیط زیست نقش زیادی در زندگی بشر دارند.

سلامت محیط زیست بر هوش و استعداد و لیاقت‌های فردی اثر می‌گذارد و میانه روی در اخلاق و منش متأثر از میانه روی در محیط زیست است.

محیط زیست افزون بر تأثیر در قد و قامت اندام ظاهری، بر فکر، اندیشه، اعمال و رفتار انسان نیز اثر شگرف دارد.

قرآن کریم و روایات اسلامی فواید بسیار آب، هوا، گیاهان و درختان را با تعبیرهای بسیار دقیق و گاهی شگفت‌انگیز برشمرده است و از تأثیر بسزای آنها بر تن و روان آدمی سخن گفته است.

آب تأثیر شگرفی بر جسم و روح انسان دارد، به تعبیر قرآن کریم «مایه حیات»؛ همه چیز آب است.

آب نه تنها جسم ظاهری را شست و شو می‌دهد، بلکه حالتی روحی و روانی در انسان ایجاد می‌کند و به او تقدس می‌بخشد.

آب آلوده می‌تواند عامل انتقال بسیاری از بیماری‌های پوستی، گوارشی، خونی باشد.

زباله یکی از مشکلات انسان امروزی است. نظارت بر دفن بهداشتی یا نابود کردن آن و تمیز نگاه داشتن محیط زیست یکی دیگر از چالش‌ها و مسائل بهداشت محیط است.

ص: ۱۲۰

## سلامت و مواد مخدر

### سلامت و مواد مخدر

مواد مخدر یکی از معضلات اجتماعی عمده در کشورهای جهان به شمار می آید.

از آن جهت که توان فعالیت و تولید اقتصادی و اجتماعی را از فرد سلب می کند، آثار سوء بر زندگی فرد معتاد و خانواده وی برجای می گذارد.

در بسیاری از جوامع کنونی، اعتیاد به اشکال گوناگونی بروز کرده است.

بپذیریم که هیچ کس از اعتیاد در امان نیست.

بی توجهی به رفع فشارهای عصبی روحی سبب انباشته شدن احساس اضطراب و نگرانی دائمی در فرد می شود. با بروز این حالت، زمینه استفاده از مواد اعتیادآور برای فرد به وجود می آید و این یعنی؛ شروع اعتیاد.

با تشخیص به موقع فشارهای روحی با بیماری های روانی و درمان آنها می توان از احتمال آلودگی به مواد مخدر به میزان قابل توجهی کاست.

حضور فرد معتاد در خانواده، خطر بزرگی محسوب می شود که تمام اعضا آن را تهدید می کند.

ما والدین وظیفه داریم تا خطرات مصرف مواد و راه های پیشگیری از اعتیاد را بشناسیم و آنها را به جوانان خود بیاموزیم.

دعوا و اختلاف های خانوادگی، همسرآزاری، فقر مادی، انزوا و دوری از مردم، از دست دادن غیرت دینی، بی هویتی، ذلت پذیری و در نهایت، خودکشی از آثار اعتیاد به مواد مخدر هستند.

معضل اعتیاد به مواد مخدر، بلای خانمان سوزی است که جوامع بشری را در چنگال مرگ آور خویش گرفتار می سازد.

ص: ۱۲۱

آموزش همگانی و ایجاد فرهنگ مبارزه با اعتیاد، از مهم ترین راه کارهای پیش گیری از اعتیاد و مبارزه با این بلای خانمان برانداز است.

اعتیاد از بیراهه های هولناکی است که بی تردید جریان پرشور حیات جوانان را به مرداب های بدبو مبدل خواهد کرد.

اعتیاد مردابی است که فرسودن، ماندن و پوسیدن و هرز رفتن را به ارمغان می آورد و این یعنی؛ هدر رفتن همه سرمایه انسان.

هدف خانواده به عنوان یک جامعه کوچک تربیت و انطباق اجتماعی فرزندان است و این عمل در خانواده هایی با افراد معتاد، دچار ضعف می باشد.

والدین، اولین کسانی هستند که شخصیت فرزندان را شکل می دهند. محیط خوب باعث رشد افکار فرزندان می شود و محیط بد نیز می تواند عمیق ترین تباهی ها را در فرزندان شکل دهد.

در صورتی که والدین دچار آلودگی (به خصوص مواد مخدر) باشند، فرزندان آنها نیز از هر لحاظ آسیب پذیر می شوند.

خانواده دارای فرد معتاد، محصولی همانند کسالت و بیماری های روحی روانی برای فرزندان به بار می آورد؛ روان رنجوری و پریشان حالی فرزندان در این خانواده ها بیشتر است.

در خانواده دارای فرد معتاد، فرزندان برای ابتلا به بزهکاری آماده تر هستند و آینده مناسبی برای خود نمی بینند.

در خانواده دارای فرد معتاد، فرزندان نسبت به آینده ناامید هستند و یأس و سرخوردگی در آنها نمایان است.

هر مشکل و نابهنجاری در ساختار خانواده، تأثیر مستقیمی بر کودکان دارد. مخرب ترین معضل خانواده اعتیاد است.

ص: ۱۲۲

گاهی والدین به مصرف مواد مخدر می پردازند و گاهی نسل سوم یعنی؛ پدر بزرگ و یا مادر بزرگ خانواده معتاد هستند. کودکان به شیوه های متفاوتی با هر نسل ارتباط دارند و از اعتیاد آنها تأثیر می پذیرند.

کودکان والدین معتاد و الکلی در خانه ای بزرگ می شوند که فضای آن توأم با بدرفتاری، طرد و بی توجهی است.

وقتی که پدر بزرگ یا مادر بزرگ معتاد است والدین نمی توانند به سهولت ارتباط فرزند خود را با آنان قطع کنند و مانع تشکیل ارتباطی آسیب زا با معتادین شوند.

تحقیقات مربوط به پرخاشگری نشان داده اند که مصرف مواد مخدر تنها به دلیل ترکیبات سمی شاخص خطر در خانواده نیستند، بلکه به این علت خطرناک هستند که عوامل خطر ساز دیگر را تشدید می کنند.

مصرف مواد مخدر و دیگر ترکیبات اعتیاد آور به علت اثرهای دارویی ویژه خود تغییراتی در سطح فیزیولوژی و بیولوژی شخصی به وجود می آورد که قسمت مهم این تغییرات بر روی سلسله اعصاب مرکزی و محیطی انجام می گیرد.

مصرف مواد مخدر و دیگر ترکیبات اعتیاد آور بر روی حالات جسمانی روانی فرد اثر می گذارد.

بی قراری، اضطراب، خستگی مفرط، گیجی، حالات تهوع، استفراغ و اسهال، نداشتن تمرکز شدید و پاشیدگی افکار، از علائم اولیه مصرف مواد مخدر است.

وابستگی فرد معتاد نسبت به ماده مخدر صرفاً بدنی است و جنبه های وابستگی روانی آن به دارو در رابطه با مشکلات شخصیتی فرد در جریان تداوم اعتیاد از اهمیت اولیه برخوردار است.

ص: ۱۲۳

یادمان باشد: بی توجهی به اعضای خانواده، توقعات بیجا و بی مورد اطرافیان، بدون در نظر گرفتن حساسیت دوره بلوغ و توقعات و ارزش های متضاد اجتماعی، اختلالات تطابقی در خانواده و زمینه های نامطلوب شخصیتی فرد را به آسانی در این دوره در مقابل انحرافات مختلف، آسیب پذیر می سازد.

### تأثیر اعتیاد به رایانه بر سلامتی

تأثیر اعتیاد به رایانه بر سلامتی

اعتیاد به رایانه باعث افزایش پرخاشگری در کودکان می شود.

مهم ترین مشخصه بازی های رایانه ای حالت جنگی بیشتر آنهاست؛ زیرا فرد باید برای رسیدن به مرحله بعدی با نیرو های به اصطلاح دشمن بجنگد.

خشونت مهم ترین محرکه ای است که در طراحی جدید ترین و جذاب ترین بازی های رایانه ای به اندازه بسیار زیادی از آن استفاده می شود و برای کودکان مضر است.

اعتیاد به رایانه، وقت زیادی از دانش آموز را اشغال می گیرد و فکر و ذهن او را درگیر مسائل غیر آموزشی می کند.

یکی از خطرناک ترین اثرات منفی بازی های رایانه ای، اعتیاد به بازی هاست که بیش از هر چیز کودکان و به ویژه نوجوانان را تهدید می کند.

وقتی کودکان به انجام بازی های رایانه ای مشغول می شوند، گذشت زمان را به هیچ وجه احساس نمی کنند و وقتی به خود می آیند که ساعت های زیادی از وقتشان صرف این بازی شده است و به سلامتی آنان آسیب می رساند.

تحقیقات نشان می دهد کودکانی که دائماً از بازی رایانه ای استفاده می کنند درونگرا می شوند و در جامعه، منزوی و در برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران ناتوان می گردند.



ص: ۱۲۴

در بازی های رایانه ای به دلیل اینکه کودک یا نوجوان با ساختنی ها و برنامه های دیگران به بازی می پردازد و کمتر قدرت دخل و تصرف در آنها را پیدا می کند، اعتماد به نفس او در برابر ساختنی ها و پیشرفت دیگران متزلزل می شود.

تصور بیشتر خانواده ها این است که در بازی های رایانه ای فرد، مداخله فکری مداوم دارد، اما این مداخله فکری نیست، بلکه این بازی ها سلول های مغزی را گول می زنند و از نظر حرکتی نیز فقط چند انگشت کودک را حرکت می دهند.

در کنار آثار مخرب روحی بازی های رایانه ای، کار با این وسیله مشکلات و عواقب جسمی نیز برای استفاده کنندگان به دنبال دارند.

افرادی که به بازی های رایانه ای معتاد می شوند، به صورت ناخود آگاه زندگی واقعی را از دست داده و شروع به زندگی در دنیای مجازی می کنند.

اعتیاد به بازی های رایانه ای به خصوص بازی های خشونت آمیز، سبب بروز مشکلات عصبی در نوجوانان می شود.

استفاده افراطی و غیر کنترل شده از اینترنت و رایانه می تواند سبب بروز اختلال در زندگی روزمره، شغل و روابط اجتماعی افراد شود.

عدم رشد روحیه اجتماعی، ناتوانی در تعامل با دیگران و جامعه و نیز عدم رشد جسمی در کودکان و نوجوانان از جمله پیآمدهای نامطلوبی است که می تواند در اثر استفاده نادرست از رایانه به وجود آید.

استفاده نادرست و بیش از اندازه از رایانه برای اجزای مختلف بدن ضرر دارد.

از سلامت چشمان خود غافل نشوید. خیره شدن به صفحه نمایش رایانه برای مدت طولانی برای چشمان شما مضر است. پس به چشمان خود

ص: ۱۲۵

استراحت دهید و هر چند مدت یک بار آنها را ببندید. محیط کار نباید خیلی پر نور یا تاریک باشد تا به چشم شما فشار وارد نشود.

متخصصان اعصاب معتقدند: بازی های پرهیجان رایانه ای

آن صفحه نمایشگر رایانه، پی در پی

فلاش ها و شعاع های خیره کننده نوری پوشیده می شود،

نوجوانان

نظر عصبی ضعیف اند و

ابتلا به صرع آمادگی دارند، هیجانات شدید عصبی پدید می آورد.

### تأثیر آلودگی بصری بر سلامت

تأثیر آلودگی بصری بر سلامت

آلودگی بصری، عبارت است از دیدن هر چیزی که باعث ناراحتی ما شود و از دیدن آن، احساس خوبی نداشته باشیم.

آلودگی بصری طبیعی، مثل تغییر رنگ هوا، جمع شدن جلبک و گل‌سنگ در مخازن و استخرها، انباشته شدن چمن های کوتاه شده در یک محل است.

آلودگی بصری مصنوعی، مثل دود ناشی از کارخانه ها، روغن و دود ماشین ها در خیابان ها، تابلوهای بزرگ تبلیغاتی بزرگ و کوچک، برج ها و ساختمان های بدمنظر.

آلودگی بصری مخرب، مثل نقاشی کردن و یا نوشتن غیرمجاز بر روی در و دیوارهای شهر، خطوط برق بالای سر، زمین های کنده و فرورفته، ساختمان های متروکه و زباله های شهری.

آلودگی بصری هنگامی رخ می دهد که نور، ذرات آلودگی را جذب می کند. این ذرات آلودگی مانند: سولفات ها، نیترات ها، ترکیبات کربن آلی، دوده، گرد و غبار می باشند.

آلودگی بصری، دید ما را مسدود می کند و فشار بر مغز ما وارد می کند.

ص: ۱۲۶

آلودگی بصری، قدرت تفکر را کاهش می دهد.

آلودگی بصری، در بسیاری از مواقع باعث ایجاد افسردگی می گردد.

چسباندن آگهی های تبلیغاتی بزرگ و کوچک روی در و دیوار خانه ها و خیابان های شهر، باعث زشت شدن نمای شهر و آلودگی بصری می شود.

تابلوهای بزرگ تبلیغاتی موجب افزایش ترافیک خودروها می گردد.

در بسیاری از خیابان ها، کابل های برق باعث ایجاد آلودگی بصری می شوند.

آلودگی بصری، موجب درد چشم می شود.

آلودگی های بصری، افزایش دهنده استرس می باشد. افراد دارای استرس، فشار خون بالایی دارند، ضربان قلب و تنفس تند دارند، افزایش حرکات چشم و افزایش فعالیت عضلات صورت دارند.

آلاینده ها باعث ایجاد تیرگی هوا می شوند و باعث مشکلات سلامتی از قبیل بیماری های تنفسی می گردند.

آلودگی بصری در درازمدت، انسان را دچار پریشانی ذهنی و بیماری روحی می کند.

آلودگی بصری ممکن است در همان لحظه آسیبی به ما وارد نکند، اما با مرور زمان متوجه این آسیب خواهید شد.

آلودگی بصری قدرت تفکر را کاهش می دهد و در بسیاری از موارد باعث افسردگی می شود.

## سلامتی و آلودگی های صوتی

سلامتی و آلودگی های صوتی

آلودگی صوتی یا سرو صدا، امواج ناخواسته ای است که تحت شرایط مکانی و زمانی خاص، بر فعالیت های ارگانسیم های زنده به ویژه انسان تأثیر

ص: ۱۲۷

گذاشته و با ایجاد عوارض متعدد جسمی و روحی، آرامش و راحتی او را سلب کند.

عمق نفوذ آلودگی صوتی در زندگی انسان به اندازه ای است که به عنوان یکی از بزرگ ترین عوامل ایجاد کننده اضطراب در افراد، شناخته شده است.

قرار گرفتن افراد در معرض صداهای غیر طبیعی یا با شدت بالا موجب بروز اختلالات روانی در جامعه خواهد شد.

حجم بالای صداهای تولید شده در اطراف انسان عامل خستگی بوده و ظرفیت کار انسان را چه در شغل های فکری و چه در شغل های بدنی و ساده، کاهش می دهد.

وقتی دست یا صورتان یا حتی لباسمان آلوده می شود، آن را با آب می شوئیم تا پاکیزه شود، آیا آلودگی صوتی به همین راحتی پاک و تمیز می شود؟

سردرد، خستگی، ناراحتی گوارشی و مهم تر از همه کم شدن قدرت شنوایی نتیجه آلودگی صوتی است.

کم شنوایی فقط مربوط به افراد سالخورده نیست، بلکه آلودگی صوتی باعث کم شنوایی در جوان ها نیز می شود.

در مراسم و میهمانی ها، نزدیک بلندگو نشینیم؛ زیرا گوش مان آسیب می بیند.

هیچ دقت کرده ایم ما کمتر سکوت را تجربه می کنیم!! آن هم زمانی است که برق برود و همه چیز خاموش شود، اصلاً فکر نمی کنیم که گوش مان هم نیاز به استراحت دارد.

توجه داشته باشیم که آرام صحبت کردن به سلامت حس شنوایی ما کمک می کند.

ص: ۱۲۸

صداهاى بلند نه تنها بر گوش خارجى و ميانى تأثير منفى مى گذارد، بلکه در درازمدت فرد را دچار سردردهاى شديد مى کند. آرامش زمانى نمايان مى شود که هيچ صداى اضافه اى نشنويم.

کاش عادت کنيم در شبانه روز چند دقيقه اى را به رعايت سکوت کامل اختصاص دهيم تا به سلامتِ شنوايى مان کمک کرده باشيم.

سلامت حس شنوايى را خودمان تضمين مى کنيم، پس به صداهاى آرام و گوش نواز گوش کنيم.

آلودگى هاى صوتى مى تواند منشأ پرخاشگري هاى شديد در نوجوانان و جوانان باشد.

شنيدن موسيقى با صداى بلند بر اعصاب و روان اثر منفى دارد و سيستم شنوايى را دچار مشکل مى کند.

نصب سيستم هاى قوى بر خودرو، مى تواند جوان را نيز به عارضه کم شنوايى دچار کند که گاه قابل جبران نيست.

آلودگى هاى صوتى، سلامت جسم و روان فرد را به خطر مى اندازد.

وجود صداهاى بلند در خانه مانند بگو مگوها و بحث هاى بين پدر و مادر، خطرى جدى براى کودکان محسوب مى شود.

عادت به صداهاى بلند بسيار ناپسند است، چراکه نه تنها از نظر اجتماعى، اخلاقى نکوهيده به شمار مى آيد، بلکه سلامت فرد را نيز به خطر مى اندازد.

آلودگى صوتى مى تواند با سلامت، ارتباطى قوى داشته باشد، زيرا آرامش را سلب مى کند.

استفاده زياد از گوشى يا همان هدفون به حس شنوايى آسيب جدى وارد مى کند.

ص: ۱۲۹

از حضور بیش از حد در مراکز شلوغ و پر سر و صدا پرهیز کنیم تا سلامت شنوایی ما به خطر نیفتد.

آلودگی صوتی، کمتر از هوای آلوده نیست. نمی‌توان از هوای آلوده گریخت اما از آلودگی صوتی راحت‌تر می‌توان فاصله گرفت.

## سلامتی و ورزش

### سلامتی و ورزش

با انجام فعالیت‌های ورزشی، می‌توانید دیگر نگران رژیم غذایی خود نباشید، اما این بدان معنا نیست که در مصرف غذا نیز زیاده روی کنید.

کسانی که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند، می‌توانند همراه رژیم غذایی مناسب، پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه را به برنامه خود اضافه کنند تا سوزاندن کالری افزایش یابد و در نتیجه به وزن ایدئال خود برسند.

میزان کالری مصرف شده در اثر ورزش، به شدت، مدت زمان و توالی فعالیت بدنی فرد بستگی دارد.

ورزش کردن باید آرام و در فواصل کوتاه آغاز شود و به مرور بر شدت و زمان آن افزوده شود.

از بهترین ورزش‌ها می‌توان به پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و دویدن، اشاره کرد.

علاوه بر تمرین‌های ورزشی، می‌توان فعالیت‌های روزمره بدنی را افزایش داد که یکی از بهترین راه‌های مصرف کالری است.

خودرو خود را دورتر از محل کارت‌ان پارک کنید و تا محل کار پیاده بروید.

ورزش‌هایی با فعالیت بدنی متوسط، ولی طولانی مدت و قابل تحمل، یکی از اصلی‌ترین راه‌های کاهش وزن است.

ص: ۱۳۰

انجام ورزش های قدرتی مثل بدن سازی و کار با وزنه نیز از جهت افزایش توده عضلانی، قدرت بدنی در مصرف کالری فوق العاده مؤثر هستند.

لزوم تغییر نگرش در مراقبت و بهداشت با هدف حفظ و ارتقای سلامتی، ضروری است.

فعالیت فیزیکی مناسب می تواند در پیش گیری از بروز بیماری ها، عوارض آنها و در نهایت مرگ و میر ناشی از آنها تأثیر مهمی داشته باشد.

بررسی متون و مقالات علمی در مورد ارتباط بیماری ها و فعالیت فیزیکی، گویای این مطلب است که ورزش پیاده روی تأثیرهای مفیدی در زمینه پیش گیری از بیماری های مزمن و غیرواگیر دارد.

در دنیای امروز پیاده روی، بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش برای کسب آمادگی جسمانی و روانی است.

پیاده روی، ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان است و همه جا و همه وقت امکان اجرای آن وجود دارد.

ورزش های گوناگون علاوه بر آنکه از بروز بسیاری از بیماری ها جلوگیری می کند و نقش پیش گیری را به عهده دارد، همواره در درمان بسیاری از بیماری ها مؤثر واقع می شود.

### سلامت و اهمیت تغذیه و عادت های غذایی

سلامت و اهمیت تغذیه و عادت های غذایی

مهم ترین اصل در زندگی، سلامتی است و سلامتی بستگی به شیوه زندگی ما دارد.

یکی از مهم ترین عوامل در شکل گرفتن الگوی غذای انسان، عادت غذایی است که تضمین کننده چگونگی انتخاب، آماه کردن طبخ، مصرف و نگهداری مواد غذایی است.

ص: ۱۳۱

آیا می دانید بسیاری از عادت های غذایی که بدون فکر و تعقل ایجاد می شود، ممکن است نامناسب بوده و اثرهای نامطلوب و گاه غیر قابل جبرانی در سلامت شما به جای بگذارد؟

با اصلاح عادت غذایی، خود به خود تمایل بیش از حد به خوردن بعضی مواد خوراکی که برای سلامت انسان مفید نیستند، از بین خواهد رفت.

آیا می دانید یکی از عادت های غلطی که در بین جوامع رایج است، تند غذا خوردن و خوب نجویدن آنست؟

محرومیت از مواد غذایی همیشه به معنای نخوردن و یا کم خوردن نیست. ممکن است غذا از لحاظ حجم، کافی باشد و حتی معده انسان را پر کند، اما کارایی لازم برای بدن را نداشته باشد یا اینکه رژیم غذایی نامتعادل باشد.

آیا می دانید گاهی آداب و رسومی که در اجتماع های گوناگون وجود دارد، موجب کاهش چشم گیر مواد غذایی در بدن انسان می شود؟

تغذیه خوب یعنی؛ به گونه ای بخوریم و بیاشامیم که بتوانیم رشد کنیم و از سلامتی بهره مند شویم.

آیا تاکنون فکر کرده اید که چگونه می توان به رفتار تغذیه ای خوب رسید تا خوردن و آشامیدن شما را به گونه ای صحیح کنترل کند و بهبود ببخشد؟

آیا می دانید تغذیه بد یعنی؛ کم خوری، پر خوری و بد خوری، سالانه میلیون ها انسان را می کشد و میلیون ها نفر را به بیماری های سخت مبتلا می کند؟

تغذیه سالم یعنی؛ تغذیه ای که احساس سرزندگی کنید و خود را سالم بدانید.

آیا می دانید مهم تر از «چه خوردن» «چه اندازه خوردن» است؟

هنگام غذا خوردن هر گونه استرس و پریشانی را از خود دور کنید.



ص: ۱۳۲

روز خود را با خوردن صبحانه ای سالم شروع کنید تا سوخت و ساز بدنتان افزایش یابد.

قرآن کریم آنجا که از غذای بهشتیان سخن به میان آورده است به دو وعده غذا در هر روز (صبحگاهان و شامگاهان) سفارش می کند. «در آن جا هرگز گفتار لغو و بیهوده ای نمی شنوند و جز سلام در آنجا سخنی نیست و هر صبح و شام، روزی آنان در بهشت مقرّر است» (۱).

امام علی علیه السلام می فرماید: «هر که جاودانگی می خواهد باید چاشت را زود بخورد شام را دیر بخورد» (۲).

از فرمایش های امام علی علیه السلام است که فرمود: «هر کس دوام و عمر زیاد می خواهد، صبحانه بخورد» (۳).

امام صادق علیه السلام: «مؤمن را بایسته است تا غذا نخورده از خانه بیرون نرود، چراکه این کار به او استواری بیشتر می دهد» (۴).

امام صادق علیه السلام می فرماید: «چون نماز صبح را خواندی پاره نانی بخور تا با آن دهان خویش را خوشبو کنی، حرارت خود را فرو بنشانی، دندان هایت را استوار سازی، لثه ات را استقرار بخشی، روزی خویش را به چنگ آوری و خوی خود را نکو کنی» (۵).

صبحانه خوب، شروع یک روز خوب را نوید می دهد و این احساس بهتر بودن از نظر روانی موجب احساس جسمی بهتر می شود و انگیزه و تلاش را برای کسب شرایط بهتر و جلب روزی بیشتر افزایش می دهد.

۱- مریم: ۶۲.

۲- ری شهری، دانش نامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۱۶۱.

۳- صحیفه الرضا، ترجمه: حجازی، ص ۵۳.

۴- دانش نامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۱۶۱.

۵- دانش نامه احادیث پزشکی، ج ۲، ص ۱۶۱.

ص: ۱۳۳

صبحانه یکی از مهم ترین وعده های غذایی است که سطح انرژی بدن را ابتدای روز بالا می برد و ذخایر تخلیه شده بدن را پر می کند.

دانش آموزان به دلیل اینکه در دوران رشد و تحصیل هستند، نیاز بیشتری به خوردن صبحانه دارند.

کسانی که صبحانه نمی خورند، در مدرسه، سوخت سلول های مغزی شان کم می شود و درک مطلب و میزان یادگیری شان کاهش می یابد و تحمل ساعت های آخر کلاس برای آنها بسیار مشکل می شود.

صبحانه یکی از وعده های مهم غذایی در طول روز است.

مصرف قند بالا را در صبحانه کنترل کنید.

صبحانه، سیستم دفاعی بدن، سیستم گوارش و فکر و اندیشه را به کار می اندازد.

تحقیقات نشان می دهد مصرف صبحانه، سبب افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می شود.

اولین دلیل بی میلی کودکان به صبحانه، دیر خوابیدن آنهاست.

والدین باید توجه داشته باشند کودکان را قبل از ساعت ۹ به رختخواب ببرند تا صبح زود و بانشاط از خواب بیدار شوند.

یکی دیگر از علل بی میلی کودکان، تکراری و یکنواخت بودن صبحانه است.

هیچگاه اصرار و تهدیدی برای کودکان در خوردن صبحانه نباید به عمل آید.

بهتر است والدین زود بیدار شده، صبحانه را آماده کرده و به تنوع روزانه آن توجه کنند.

ص: ۱۳۴

یادمان باشد: دعوای پدر و مادر می تواند بر اشتهای کودک برای خوردن صبحانه اثر بگذارد.

نخوردن صبحانه می تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد.

خوردن صبحانه به حفظ سلامتی کمک قابل توجهی می کند:

خوردن صبحانه باعث

و قدرت تمرکز شما می شود.

طبق مطالعات انجام شده مشخص شده است کودکانی که صبحانه می خورند در امتحان هوش، امتیاز بیشتری به دست می آورند و کمتر از بقیه کودکان دچار افسردگی، اضطراب و

می شوند.

بر اساس تحقیقات پژوهشگران، کودکانی که صبحانه نمی خورند، در انجام تکالیف ریاضی کارایی کمتری دارند و قدرت خلاقیت و ابتکار آنها کاهش می یابد.

مطالعه دهه اخیر نشان داده است که تغذیه در قدرت یادگیری کودکان مؤثر است و نخوردن صبحانه می تواند اثرهای متعددی بر یادگیری آنها داشته باشد.

انتخاب نوع غذا و مهارت خوردن با وضعیت جسمی و روحی کودک در ارتباط هستند.

ذائقه و طعم هایی که کودک به آنها عادت دارد، نتیجه الگوهای رفتاری و مصرفی خانواده است که بر انتخاب کودک اثر مستقیم دارد و می تواند سلامت جسمی و روحی او را تحت تأثیر قرار دهد.

وجود هر گونه استرس مانند دعوای خانوادگی به راحتی می تواند بر میزان اشتهای کودک اثر گذارد و تمایل او را به غذا خوردن کاهش دهد.

افزایش حجم عضلات، که نتیجه دریافت کافی غذاست، مهارت و توانایی انجام فعالیت های جسمی را در کودک بالا می برد.

ص: ۱۳۵

رشد روانی و حالات روحی بر نگرش، عادات، رفتارها و الگوهای غذایی کودک مؤثر است. در این راستا مصرف غذا در وعده های مشخص برای تأمین درشت مغذی و ریزمغذی های لازم برای رشد و نمو کودک اهمیت دارد.

صبحانه به دلیل افزایش سوخت و ساز بدن هنگام صبح، برای کودکان اهمیت فراوان دارد.

تحقیقات زیادی نشان می دهند که خوردن صبحانه سبب افزایش قدرت یادگیری و ایجاد تمرکز بیشتر در کودکان می شود.

اطلاعات ثبت شده در منابع تغذیه ای نشان می دهد کودکانی که ۲۰ دقیقه قبل از آغاز کلاس، صبحانه میل می کنند، نسبت به گروهی که یک ساعت قبل، صبحانه مصرف کرده اند تمرکز بهتر و نمرات بالاتری دارند.

کودکانی که عادت به خوردن صبحانه ندارند، دچار اختلالاتی مانند سرگیجه، تهوع و حتی در بعضی مواقع استفراغ می شوند.

تکراری و یکنواخت بودن مواد خوراکی، ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه و مواردی از این قبیل به راحتی شوق و تمایل خوردن صبحانه را از بین می برد.

توجه به خواسته کودکان و تهیه انواع غذاها برای آنها، راهکاری مناسب برای ایجاد تمایل به مصرف صبحانه است.

رعایت مواردی مانند چیدن سفره ای زیبا بر اساس تمایل کودک، استفاده از رنگ های شاد مانند رنگ نارنجی اشتهای کودکان را باز می کند.

مصرف نکردن شام پر حجم و دیروقت، صرف صبحانه به همراه والدین، اشتهای کودکان را باز می کند.

ص: ۱۳۶

فراهم کردن محیطی به دور از نگرانی و ترس و انتقال حس دوست داشتن به فرزندان، سبب تحریک اشتهای کودکان و افزایش تمایل آنها به مصرف این وعده غذایی مهم می شود.

فراغوش نکنیم که نخوردن صبحانه از دلایل مهم افت تحصیلی در کودکان سنین مدرسه و اختلال رشد در کودکان پیش دبستانی است.

است و به دلایل مهمی، هرگز نباید از

حذف شود.

طبق تحقیق های انجام شده کودکانی که

مصرف می کنند،

خود را تأمین و وزن مطلوب خود را حفظ می کنند.

دیگر کمتر کسی است که نداند صبحانه سبب افزایش انرژی و باز شدن فکر و ذهن می شود؛ چراکه با کاهش میزان دریافت غذا در روز نقش بسزایی در پیشگیری از چاقی ایفا می کند.

مطالعات نشان می دهد کودکانی که قبل از رفتن به مدرسه صبحانه می خورند ضمن تمرکز بیشتر در فراگیری درس، با هم سالان خود برخورد بهتری دارند.

بی اشتهایی و یا بد غذایی کودک در هر سنی، مسئله مهمی است که باید آن را جدی گرفت؛ چراکه در نهایت سبب سوء تغذیه می شود.

با توجه به اینکه کودکان در مرحله رشد سریع هستند، هر نوع اختلالی که در تغذیه آنان پیش آید، می تواند سبب وارد آمدن آسیب های شدیدی به رشد آنان شود.

رفتار بزرگ ترها درباره غذا خوردن کودکان بسیار تعیین کننده است. برای مثال اگر کودکی صبحانه خوردن خانواده را با یک برنامه منظم، دوست داشتنی و با اهمیت نبیند، هیچ میلی به صبحانه خوب ندارد.

ص: ۱۳۷

یادمان باشد: صرف صبحانه در ابتدای صبح باید همراه با آرامش باشد.

با عجله غذا خوردن و یا ایستاده بودن، فضای ناامنی را برای یک تغذیه مناسب به وجود می آورد و در نتیجه کودک هیچ میلی به خوردن صبحانه ندارد.

خانواده هایی که مجبورند صبح ها زودتر از خانه خارج شوند و وقت کافی ندارند تا صبحانه را کنار کودک خود بخورند، بهتر است برنامه های خود را به گونه ای تنظیم کنند که با حضور کودک، صبحانه بخورند تا او از این وعده غذایی لذت ببرد.

نظم در خوردن صبحانه بسیار مهم است؛ زمان هر وعده از غذا باید ثابت و مشخص باشد.

یادمان باشد: نامنظم بودن ساعت های هر وعده صبحانه، سبب بی اشتهایی کودک می شود.

بدون تردید پیروی از یک برنامه غذایی سالم و متعادل، می تواند افزون بر افزایش نشاط و نیروی حیاتی، عمر انسان را به میزان بسیار قابل ملاحظه ای افزایش دهد.

محروم ماندن از مواد غذایی، اساس تندرستی را سست می کند و حتی روی نسل های آینده انسان نیز اثر گذار است.

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می شود.

تغذیه سالم به معنای خوردن و آشامیدن به صورتی است که بتواند رشد و سلامتی را به بدن عرضه نماید.

ص: ۱۳۸

غذای سالم یا تغذیه سالم یکی از مهم ترین و اساسی ترین راه های دست یابی به سلامت جسم و ارتقای سلامت روان است.

سلامت جسم و روان انسان به میزان قابل توجهی به نوع تغذیه، کیفیت مواد غذایی و ویتامین های مورد مصرف مربوط است.

تغذیه سالم عاری از مواد زیان بخش و مضر می باشد و دارای عناصر مفید، برای سلامت مصرف کنندگان است.

نوع تغذیه در افراد، نقش مهمی در تقویت یا تضعیف سیستم ایمنی بدن دارد.

تغییرات در رژیم غذایی در موارد قابل توجهی می تواند نتایج بهتری در مقایسه با مصرف دارو برای رفع مشکلات روانی داشته باشد.

خداوند بزرگ انواع خوراکی ها را برای ما انسان ها آفریده است. پس چه نیکوست که همیشه بهترین و سالم ترین آنها را انتخاب و استفاده کنیم و به این ترتیب برای خودمان ارزش قائل شویم.

تغذیه یکی از نیازهای مهم انسان است و یادمان باشد: که این نیاز را به بهترین شکل ممکن برطرف کنیم.

فرزندان خانواده در همه امور خویش، بزرگ ترها به خصوص پدر و مادر خویش را به عنوان الگو انتخاب می کنند. پس یادمان باشد: که ما به عنوان پدر و مادر غذایی سالم را به آنها معرفی کنیم.

رعایت بهداشت در تهیه غذای سالم نقش مؤثری دارد. پس قبل از تهیه غذا برای اعضای خانواده از بهداشت ظروف مطمئن شویم.

تغذیه سالم نه تنها نیرو و توان انسان را افزایش می دهد، بلکه به ارتقای هوشی او نیز کمک شایانی می کند.

ص: ۱۳۹

فردی سالم است و می تواند ادعا کند بدنی سالم دارد که قبل از هر چیز از غذایی سالم و بهداشتی استفاده کرده باشد؛ چراکه رعایت نکردن سلامت تغذیه، سلامت جسم و روان فرد را به خطر می اندازد.

خداوند مهربان، به انسان قدرت انتخاب داده است. پس برای سپاس از این همه لطف او، غذای سالم را مصرف کنیم.

تغذیه سالم یعنی؛ جسمی سالم و فکری روشن و نتیجه اینکه موفقیت نزدیک است.

پیشگیری بهتر از درمان است. پس با مصرف غذای سالم از درصد ابتلا به بیماری بکاهیم.

سلامت و بهداشت غذا و مواد غذایی تضمینی است برای سلامتی جسم و سلامتی جسم شاه راهی است برای داشتن عقل و اندیشه ای سالم.

تغذیه سالم می تواند محیط زندگی را نیز شاد و پرانرژی کند.

مادر به عنوان کسی که وظیفه تهیه غذا برای اعضای خانواده را بر عهده دارد، باید سالم ترین غذا را انتخاب کند.

سلامت غذایی که ما مصرف می کنیم، متوجه رعایت بهداشت هم می شود. پس بهتر است غذای مصرفی مان را از جایی تهیه کنیم که به رعایت بهداشت آنجا اطمینان داریم.

هیچ جایی برای خوردن غذا مطمئن تر از خانه خودمان نیست.

غذا خوردن در حال «تکیه زده»، «خوابیده به شکم»، «دراز کشیده»، «ایستاده» و «در حال راه رفتن» بسیار نهي شده است.

هم غذا شدن با دیگران سبب سلامتی بدن و جذب بهتر غذا می شود.

بسیاری از مردم سلامت، شادابی و زندگی خود را فدای پرخوری می کنند و بدین سان، گرفتار انواع بیماری ها می شوند.



ص: ۱۴۰

غذای انسان باید از طیبات (آنچه پاک است) تهیه شده باشد. بر اساس این رهنمود، انسان نباید غذاهایی را که طبع بیشتر مردم از آن نفرت دارد، یا اسلام خوردن آن را ممنوع دانسته (مانند: گوشت مردار یا گوشت حیوانات حرام گوشت) مصرف کند.

یادمان باشد: غذا برای کسی که مصرف کننده است، نباید زیان بار باشد. ممکن است غذایی برای فردی مفید باشد، ولی برای دیگری به دلیل آنکه بیمار است، زیان بار باشد.

پیشوایان دین، ضمن تأکید بر کم خوری، منافع فراوانی برای آن ذکر کرده اند؛ مانند: تداوم سلامت بدن، صفای اندیشه، نورانیت دل، رهایی از دام شیطان، بهره گیری از ملکوت هستی، نزدیکی به خداوند متعال و استفاده بهتر از عبادت پروردگار.

برای پیشگیری از زیان های پُرخوری و بهره گیری از منافع کم خوری، کارشناسان توصیه کرده اند که انسان تا زمانی که احساس گرسنگی نکرده، چیزی نخورد و قبل از آنکه کاملاً سیر شود، از خوردن غذا دست بکشد.

اگر غذایمان از دسترنج خودمان باشد، لذتش برایمان بیشتر است.

تلاش کنیم غذایی که تهیه می کنیم خانواده مان نیز آن را دوست داشته باشند.

داشتن تغذیه سالم اساس یک زندگی خوب و بانشاط است. تغذیه مناسب و سالم، روح و جسم ما را سالم نگه می دارد.

تغذیه متعادل برای حفظ سلامتی، لازم است.

ص: ۱۴۱

فشارهای روانی و استرس در بروز سرطان نقش دارد.

## حرف آخر

### حرف آخر

یکی از نعمت‌هایی که بیشتر اوقات ما بندگان از آن غافلیم و کمتر خدای مهربانمان را به واسطه آن شکرگزاری می‌کنیم، نعمت سلامتی و تندرستی است.

بیاید هر روز شکر این نعمت را بجا آوریم و خدا را بیش از پیش شاکر باشیم و برای آنان که بیمارند دعا کنیم.

از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی سلامتی و عافیت است: سلامتی دین و جسم، دنیا و آخرت.

هر چند خداوند بدون درخواست به بندگان خود سلامتی می‌دهد اما باید با دعا کردن هم عافیت دین و آخرت خود را بخواهیم و هم سبب بقای آن تا آخر عمر باشیم.

در بین نعمت‌ها،

از جمله آنهایی است که قدر آن ناشناخته مانده است و تا موقعی که از آن برخوردار هستیم ارزش وجودی آن را نمی‌دانیم.

چقدر نعمت سلامتی خوب و مهم است. ولی متأسفانه ما آدم‌ها تا وقتی آن را از دست ندهیم قدرش را نمی‌دانیم.

ص: ۱۴۲

وقتی به بیماری ساده و گذرا دچار می شویم و یا زمانی که گذرمان به بیمارستان می افتد و حال ناخوش بیمارمان را مشاهده می کنیم تازه از خواب بیدار می شویم و به خود می آییم که غرق در چه نعمت بزرگی هستیم ولی از آن غافلیم.

سلامتی از نعمت های بی نظیر حق تعالی است که خداوند به انسان ها عطا فرموده است.

باید برای هر بار نفس کشیدن خدا را شکر کرد.

شکر خدای را که تواند تمام کرد یا کیست که شکر یکی از هزار کرد.

شاید گاهی اوقات بیماری ما چیز مهمی نباشد، اما این بیماری به ما یادآوری می کند که سال ها سالم بودی و خودت خبر نداشتی!

سلامتی بزرگ ترین نعمت خداوند است که در اختیار انسان قرار داده شده است، ولی به قول معروف «قدر عافیت کسی داند که به مصیبتی دچار شود».

سلامتی تاجی است که روی سر آدم های سالم گذاشته شده است و فقط افراد مریض آن را می بینند.

نعمت سلامتی از هزاران چیز که ممکن است حسرت داشتن آنها را در دل داشته باشیم با ارزش تر و گران بهاتر است.

ایمان بیاوریم: هیچ سرمایه ای به اندازه سلامتی مهم نیست.

خیلی خوب است که در سال یک روز به نام «روز جهانی بهداشت و سلامتی» نام گذاری شده است که ما یادمان نرود، خدا چه نعمت باارزشی به ما ارزانی داشته است.

اگر هیچ گاه بیمار نشویم، یادمان می رود که خداوند نعمتی به این بزرگی به ما بخشیده است، ولی وقتی یک تب ساده به سراغمان می آید، حاضریم همه دارایی های خود را بدهیم تا سلامتی ما برگردد.

ص: ۱۴۳

یادمان نرود که هم اکنون انسان های زیادی از سرطان و بیماری های لاعلاج رنج می برند.

یادمان نرود بیماران زیادی در دنیا هستند که آرزوی یک لحظه سلامتی و تندرستی من و شما را دارند.

سلامتی را قدر بدانیم و باور کنیم چقدر خدا در حق من و شما لطف خود را تمام کرده است.

توصیه شده است که با دیدن هر نعمتی، شکر خدا را به جای آوریم که این یکی از راه های شکرگذاری است.

شایسته است به نعمت سلامتی مان فکر کنیم و شاکر خدا باشیم.

خدایا! نعمت عافیت مبدا همه نیازهاست و عاقبت به خیری مقصد همه نیازهاست؛ بین این مبدا تا آن مقصد والاترین نیازها دل خوش است، به بزرگی ات سوگند آنرا به دوستان ما عطا فرما.

اسلام برای سلامتی خیلی ارزش قائل شده است به قدری سلامتی مهم است که همه عبادت ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

سلامت ارزشی والا و ستودنی است و انسان سالم می تواند از عهده شرایط ناگوار برآید و همیشه در مدار انسانی شکر الهی به حرکت فعالانه خود تداوم بخشد.

اگر با دیدی تازه به همه چیز نگاه کنید، به بهبودی شما کمک می کند.

سعی کنید به تأثیرهای مثبت اتفاقی که برایتان افتاده یا تأثیرهای مثبتی که در نتیجه آن، به دست می آورید، فکر کنید.

اگر کارتان را از دست داده اید، راحت ترین کار این است که با خود فکر کنید عزیزترین چیز زندگیتان را از دست داده اید، ولی به جای این سعی کنید به مسائلی فکر کنید که می تواند این وضعیتتان را ارتقا دهد.

ص: ۱۴۴

فرصت های تازه ممکن است برایتان اتفاق بیفتد. پس به جای غصه خوردن به فرصت های تازه ای فکر کنید که در آینده به سراغتان می آید و سبب می شود مسائل گذشته فقط چیزی باشد که گذشته است.

درست است که نمی توانید هیچ تاریخ مشخصی را تعیین کنید و بگویید که از آن زمان به بعد بهبود خواهید یافت، ولی یک نقطه شروع به خودتان می دهید که به حال خود غم و غصه بخورید. بعد از آن زمان باید به خودتان بگویید که دیگر غصه خوردن صلاح نیست.

اگر همه ساعت های روزتان را صرف غصه خوردن کنید، مطمئن باشید از زندگی کردن بازمی مانید، و به این طریق، همه دوستانتان را هم از دست می دهید. به همین دلیل باید برای ساعت های روزتان برنامه ریزی کنید.

سلامتی بزرگ ترین نعمتی است که در اختیار بشر قرار دارد؛ زیرا بدون آن بهره بردن از سایر نعمت ها امکان پذیر نیست.

سلامت انسان همانند سایر نعمت های خداوندی با تلاش و کوشش در اختیار شخص قرار می گیرد.

کسی که بخواهد جسمی سالم و روحی شاداب داشته باشد، باید با برنامه ریزی مشخص، پیروی از قواعد سلامت و پی گیری همه جانبه، به این هدف خود برسد.

استرس زیربنای بسیاری از مشکلات جسمی و روحی ماست. با دور کردن خود از استرس ها می توانیم لحظاتی شاد و سالم داشته باشیم.

تحرك یکی از نشانه های حیات است و هرچه تحرك در موجودی بیشتر باشد، سلامت او نمود بیشتری دارد.

با ایجاد تحرك در زندگی، نشاط و شادابی را برای خود و اطرافیانمان به ارمغان می آوریم.

ص: ۱۴۵

انجام ورزش های منظم، پیاده روی، کوه نوردی، شنا و امثال آن علاوه بر بالا بردن روحیه و کاهش استرس، جسم ما را سالم و قوی می کند.

برای رسیدن به سلامتی، عادت های نادرست خود را کنار بگذاریم.

خوردن و آشامیدن بیش از حد، سیگار کشیدن، کار، تفریح بی موقع، کم خوابی و پر خوابی و بسیاری از عادت های غلط دیگر سلامت ما را کاهش می دهند. با کنار گذاردن آنها، طول عمر خود را افزایش دهیم.

رعایت بهداشت فردی شامل شستن دست ها قبل از خوردن غذا، استحمام به موقع، شانه زدن موها، مسواک زدن و نخ کشیدن دندان ها، پوشیدن لباس های تمیز و موارد دیگر می توانند ابتلا به بیماری ها را کاهش دهند.

پایه سلامتی هر فرد، روح اوست.

داشتن روحیه سالم، شخصیت پایدار و ذهن قوی از اصول خوشبختی بشر است.

باید به خود و دیگران کمک کنیم تا به حداکثر سلامت روان دست یابیم. این امر با احترام به خویشان و دیگران و تلاش برای حفظ آرامش در خانواده و جامعه میسر می شود.

اقداماتی وجود دارند که ما به وسیله آنها می توانیم به زندگی موفق تر و بهتری برسیم. مانند: توجه به سلامت و ورزش.

اگر علاقه مندید که زندگی تان متحول شود، امکان پذیر است. برای این کار باید نگاه صادقانه تری به خودمان بیندازیم و ببینیم چطور می توانیم راه درست را در زندگی بیابیم.

هر لحظه ای که از عمر ما می گذرد، بسیار ارزشمند است. بپذیریم این لحظات می گذرند و ما می مانیم و عمری که می تواند بیهوده طی شود یا هدفمند و پربار!

ص: ۱۴۶

برای اینکه تغییر کنید و از این حالت رخوت و بی انگیزگی درآیید باید هدفتان این باشد که از همین حالا دست به کار شوید و برای تغییر به سمت بهتر شدن گام بردارید.

یادمان باشد: روزهای زندگی می گذرند و منتظر ما نمی مانند. هر روزی که می گذرد، اندکی بر سن ما هم افزوده می شود. پس هرگز تصمیم های مهم خود را در جهت تغییر، برای بهتر شدن به تأخیر نیندازیم.

برای برخوردار شدن از معنای واقعی زندگی باید دنبال درایت برویم و به دانایی و آگاهی بیشتری برسیم. بنابراین، بهترین کار مسلح شدن به سلاح آگاهی و فهم بالاتر است.

واقعیت این است که همه ما توانمندی های بالقوه ای داریم تا زندگی پربار و معناداری داشته باشیم و همه ما هدف و مقصودی را دنبال کنیم، ولی اگر هدفی نداشته باشیم از این سو به آن سو در حرکتیم بدون آنکه بتوانیم از لحظات خود لذت ببریم.

اگر می خواهیم به آرامش بیشتری برسیم، باید بتوانیم روی توانمندی های خود سرمایه گذاری کنیم.

خودمان را دست کم نگیریم. همه ما از توانمندی های زیادی برخورداریم؛ توانایی هایی که بسیاری از افراد فاقد آن هستند. اما اگر نتوانیم آنها را باور کنیم و به موقع از آنها کمک بگیریم همیشه خودمان را عقب نگه می داریم و نمی توانیم به خوبی پیشرفت کنیم.

نقص های خود را بپذیریم. با وجود آنکه ممکن است به اندازه دیگران پولدار، زیبا، باهوش و... نباشیم اما موجود منحصر به فردی هستیم که می توانیم با وجود کمبودهایی که داریم احساس ارزشمند بودن کنیم.

ص: ۱۴۷

قرار نیست همه از هوش و استعداد یکسانی برخوردار باشند. همه ما نقطه ضعف‌ها و کمبودها و همچنین توانمندی‌هایی منحصر به فرد داریم.

گاهی تنها یک تلنگر سبب می‌شود گام مهمی در زندگی خود برداریم و موفق شویم.

باید درک بهتری از زندگی خود داشته باشید و بتوانید از زندگی تان لذت ببرید.

اگر واقعاً می‌خواهید شرایط بهتری را تجربه کنید، از همین امروز شروع کنید و برای آنچه می‌خواهید تلاش کنید. مطمئن باشید پشیمان نمی‌شوید.

ما می‌توانیم آنچه را می‌خواهیم به دست آوریم، ولی به اندازه‌ای شجاعت و اعتماد به نفس نیاز داریم که زود خسته نشویم و دست از تلاش برداریم.

اگر بتوانیم خویشتن واقعی خود را ببینیم می‌توانیم به هدف‌های بالاتری دست یابیم و بیشتر از زندگی لذت ببریم.





ص: ۱۴۹

**کتاب نامه**

کتاب نامه

- ابن بابویه، محمد بن علی، خصال، ترجمه: محمدباقر کمره ای، تهران، اسلامیه، ۱۳۶۶.
- ابن بابویه، محمد بن علی، من لایحضره فقیه، ترجمه: علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵.
- جمیل الحبان، محمد و میض رمزی العمری، پزشکی در قرآن، ترجمه: دکتر صاحب علی اکبری، مشهد، نشر طوس، ۱۳۸۳.
- حجازی، علاءالدین، صحیفه الرضا، تهران، نشر ندای اسلام، بی تا.
- حر عاملی، وسائل الشیعه، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۴.
- دهقان مرندی، اسماعیل، عوامل سعادت و هلاکت از دیدگاه معصومان، تبریز، نشر احرار، ۱۳۷۱.
- دیلمی، علی محمد حسن، ارشاد القلوب، قم، نشر اسوه، ۱۳۸۳.
- شیخ صدوق، امالی، ترجمه: محمد علی سلطانی، تهران، ارمغان طوبی، ۱۳۹۰.
- کریمیان، منصور، نهج الفصاحه، ترجمه: منصور کریمیان، اشرفی، ۱۳۷۹.

ص: ۱۵۰

کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی، تهران، نشر فرهنگ اهل بیت، ۱۳۶۱.

متقی هندی، علاالدین علی بن حسام، کنز العمال، بی جا، ۱۴۱۳ ه.ق.

مجلسی، محمدباقر، سفینه البحار، قم، نشر جامعه مدرسین، ۱۳۷۸.

محمد محمدی ری شهری، نرم افزار میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۷.

محمدی ری شهری، محمد، دانش نامه احادیث پزشکی، تهران، مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۸۵.

نمازی شاهرودی، علی، مستدرک سفینه البحار، تهران، بنیاد بعثت، ۱۳۶۶.

## درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری
۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: [www.ghaemiyeh.com](http://www.ghaemiyeh.com)
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: [www.ghbook.ir](http://www.ghbook.ir)

ایمیل: [Info@ghbook.ir](mailto:Info@ghbook.ir)

تلفن دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات و ترجمه

اصفهان

گامگاه

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی  
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

[www.Ghaemiyeh.com](http://www.Ghaemiyeh.com)

[www.Ghaemiyeh.net](http://www.Ghaemiyeh.net)

[www.Ghaemiyeh.org](http://www.Ghaemiyeh.org)

[www.Ghaemiyeh.ir](http://www.Ghaemiyeh.ir)

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

