

# درمان

## لیوم امری

### کرونا

[Ketabton.com](http://Ketabton.com)

مصطفی تقوا

۱۳۹۹/۳/۲۹

درمان

پیم

آری

## پیشگفتار

سوره فصلت آیه 53 " نشانه هایمان را در اطراف و کرانه های هستی

و در وجود خودشان به آنان نشان می دهیم تا برای آنان آشکار گردد

که به راستی قرآن، حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت

بر همه چیز گواه است؟ "

تمام نگرانی ها بخاطر زندگی است وقتی روزی خواهی مرد چرا باید نگران باشی

آرزوی سلامتی همه تن ما داریم

شما هم آرزوی سلامتی خود و دیگران را داشته باشید

با احترام

مصطفی "تقوا"



## مقدمه

فاذْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ و اشْكُرُوا لِي و لا تَكْفُرُونِ\*  
يا ايهاالذين آمنوا استعينوا بالصبر و الصلاه ان الله مع الصابرين\*  
ولا تقولوا لمن يُقتل في سبيلِ الله امواتٌ بل احياءٌ ولكن لا تشعرون\*  
ولنبؤنكم بشيءٍ من الخوفِ و الجوعِ و نقصِ من الاموالِ و الانفُسِ و الثمراتِ و بشرِ الصابرين\*  
الذين اذا اصابتهم مصيبهٌ قالوا انالله و انا اليه راجعون\*

پس مرا یاد کنید تا من نیز شما را یاد کنم و مرا سپاس بگزارید و از من ناسپاسی مکنید\*  
ای کسانی که ایمان آورده اید! از بردباری و نماز (در برابر حوادث سخت زندگی) کمک  
بگیرید (و بدانید که خدا با بردباران است (و یار و یاور ایشان است))\*  
و به کسانی که در راه خدا کشته می شوند مرده مگوئید، بلکه آنان زنده اند ولیکن شما احساس  
نمی کنید\*  
قطعا شما را با اموری (مثل) ترس، گرسنگی، کاستن از اموال و نیز با مصیبت های جانی و کاهش  
محصولات، آزمایش می کنیم و به صابران مژده بده\*  
آن کسانی که هنگامی که مصیبتی به آنان می رسد، می گویند: ما از آن الله هستیم و به سوی الله  
باز می گردیم\*

سه چیز پایدار نمی ماند، مال بی تجارت، علم بی بحث و ملک بی سیاست



## بیم آری

بیماری (بیم آری) به معنای به وجود آوردن موجبات ترس، هراس و وهم و تماما حس های درونی و ناشی از افکار و احساسات نادرست و نکوهش کننده و ناخوشایند در بدن انسان است که سلامتی را از بین می برد. اکثر ما وقتی با اتفاقات و حوادث ناگواری مثل سیل، زلزله یا ازدست دادن عزیزی روبرو می شویم، یا احساس کنترل روی شرایط نداریم و اوضاع برای ما غیر قابل پیش بینی می شود، مانند مواجه با همه گیری ویروس کرونا، دچار استرس (تشویش) یا میتوان برایش اضطراب گفت می شویم. و استرس گاهی نتیجه یک اتفاق مهم و غیر معمول است. وقتی احساس می کنیم شرایط برای ما غیرقابل تحمل شده، قادر به مدیریت اوضاع نیستیم و فشار روی ما بسیار زیاد است، ممکن است در بحران باشیم. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش نشان می دهیم گاهی نشانه های جسمی مانند سردرد، دردهای پراکنده بدنی، مشکل گوارشی، احساس خستگی، کاهش اشتها، بیخوابی، درد در ناحیه گردن و شانه، احساس بغز یا تورم در گلو، احساس سنگینی قفسه سینه، سفتی عضلات پیش می آید و گاهی نشانه های روانی رفتاری مانند احساس ترس و تشویش، درماندگی، ناامیدی، کرحتی و شوکه شدن، یا خشم تجربه می شود. بیاید پیش از اینکه بیشتر به تشویش یا (بیم آری) پردازم بهتر است که وجود خود را بشناسیم.



## هر کی طبیب خود است

یکی از بزرگترین اسراری که بدانید این است که شما درمان کننده اید. شاید به این فکر افتیده باشد که قدرت درمان کردن تنها در اختیار چند تن کسانی که طبابت ، روانشناس یا سایر تخصص های طبی ، صاحب مقام ویژه باشند است. سالهاست که در باره درمان معنوی ناشی از دیگر باره به کارگرفتن شیوه های متفاوت می شنویم. شیوه های مانند دعا، دست بردن بر محل درد یا دم ویا سایر روش های مقدس. در باره داروهای معجزه آسا و پیشرفت های جالب توجه علمی و جهش های عظیم در زمینه سلامت ذهن می شنویم که بر درمان ها تاثیر می گذارند. هر گونه درمان ناشی از ایمان و امر الهی است. بازهم می خواهم ذکر کنم حقیقت تکان دهنده در باره شما این است که درون خودتان درمان کننده برای خودتان است. همیشه حتی اگر شما هم آگاه نباشید درمان کننده وجودتان همواره به طرزی خاموش سرگرم کار است . طوریکه در حال ترمیم و تجدید حجرات ، دفع مواد زاید و رساندن مواد غذایی به انساج و درمان زخم ها می باشند. گاهی این درمان کننده ها خود را به شیوه چشمگیر نمایان می سازد زمانی که شخص بیماری مهلکی دارد و امیدی به نجات یا ادامه زنده گی او نیست. ناگهان بدون هیچ دارو یا توضیح و توجیهی هورمونی تولید می شود و غده یی ناپدید می گردد و زخمی التیام می یابد یا قلبی بیمار به سلامت نخستین خود باز می گردد قسمیکه همه ما شاهد این صحنه ها بودیم. این امر گواه

آن است که بدن انسان بدون شک قدرتمندترین و خودکفاترین دستگاهی است که برای بقای حیات بشری وجود دارد. با وجود روشن بینی در عصر حاضر، بیشتر مردم همچنان فکر می کنند که سلامت شان متکی به منشاء بیرون از خود شان یا متکی به ملای یا داکتر متخصص است. با این که آنها گوشزد می کنند که باید هم بکنند که هر گونه درمان به



خاطر فعال ساختن سلامت از داخل خود آنهاست. بازهم آنها این را فراموش می کنند. بیشتر مردم هنوز به این راز که سلامت جسمانی و روانی اساسا کاری درونی است به هنگام بیماری، درمان به هر اندازه نیز که موفقیت آمیز باشد شخص بازهم بارها و بارها بیمار می شود زیرا به علت بیم آری خود، اندیشه ها و احساسات بیمار گونه اش در باره خویشتن و دیگران و کاینات و جهانی که در آن زندگی می کند پی نبرده است. این اندیشه های بیمار گونه نیروی زنده گی را در وجودش به بند می کشاند و سبب بیماری یا ناخوشی می شود. بقراط پدر علم طب "خوشیها و ناخوشیها زاییده فکر و ذهن انسان است". سلامت یعنی احساس تمامیت و قدرت در همه زمینه های وجود در جان، روح و جسم و سایر امور زندگی. سلامت یعنی روابط سالم با دیگران، فهم و ادراک سالم، رفتار سالم در خانواده و اجتماع و امور مالی سالم. پس میتوان گفت عقل سلیم در بدن سالم است و بدن سالم در عقل سلیم.

## اصل برتر

ابن سینا نام کتاب طبی خود را قانون گذاشت و نام کتاب منطق خودش را شفا. کلمه قانون یا اصل بیان کننده نوع نظم و تربیت امور است. یعنی اصلی که موثر واقع می شود. همچنان همه با سخن نیوتن موافق هستند که قوانین طبیعی بر جهان مادی حکمفرماست. این را باید دانست که در مقابل با قوانین طبیعی، قوانینی ذهنی و معنوی وجود دارند که اصل برتر گفته می شوند. اصل برتر چنان قدرمند است که می تواند قوانین طبیعی را چندین برابر یا خنثی یا معکوس گردانند. وقتی که این اصل برتر به کار می رود ثمراتی را پدید می آورد که در ساحات مادی معجزه آسا میگردد آنگاه غیرممکن به ممکن و لاعلاج به علاج پذیر تبدیل می شوند. از اینرو مردم فقط نیاز دارند که آن



نظم را در اندیشه ها و عواطف و جسم و زنده گی شان برقرار سازند. طبیعت درونی تان قدرت درمان بخشیدن را دارد و یک پدیده عجیب نیست. و بخش طبیعی جهان درونتان است. و در تمام 24 ساعت سرگرم پیچیده ترین کنش های جسمتان است. آیت قرآن " نشانه هایمان را در اطراف و کرانه های هستی و در وجود خودشان به آنان نشان می دهیم تا برای آنان آشکار گردد که به راستی قرآن، حق است. آیا کافی نیست که پروردگارت بر همه چیز گواه است؟". این دانشمندی همتا در هر یک از حجرات بدن تعاملات را به انجام می رساند که بزرگترین کیمیادان جهان قادر به تقلید از آن نیست. میزان قابل توجه از کار درمان از طریق کنش های خود کار ذهن صورت می گیرد. و شما نیز می توانید روش قابل توجهی بر میزان کار و کارآیی این شفا دهنده درونی بیفزایید. پارسلسیوس طیب آلمانی " قدرت درمان دارو نه در مواد آن بلکه در روح مصرف کننده آن است". آیا می دانید تن دردناک ثمره اندیشه در آلود است.

## هوش برتر

بدن انسان صاحب هوش برتر است که میل به سلامت دارد نه به بیماری. تخمین زده شده

که این نیروی حیات در آدمی دست کم ده بار قدرمندتر از هر گونه درمان است. اگر چه درمان های متفاوت می توانند به افزایش این نیرو کمک کنند. اما اگر بدن انسان صاحب چنین قدرت های احیا کننده حیرت انگیزی است پس چرا بیمار می شود؟ حقیقت این است که بیماری حالتی است که شخص بر خود تحمیل می کند. علت بیماری افکار و عقاید و باورهای نادرستی است که بر جسم و در جسم حرکت می کند و نیروی زندگی را در بند می آورد و به این دلیل است





که اسلام انسان را به رفتار نیک و سالم سفارش می کند. داکتر آلکس کارل " وقتی احساس های چون حسادت، نفرت، انزجار، ترس و وحشت دایمی که تبدیل به عادت شوند می توانند دگرگونی های ارگانیک و بیماری های جدی را بیافرینند " بنابراین عادت خوب و بد وجود ندارد زیرا هر عادت بدی بد است. بر خلاف اعتقاد بیشتر که وجود دارد بازهم من می خواهم این حقیقت را بگویم که ذهن فقط در مغز نیست. ذهن یا خرد در هر حجره بدن موجود است. اهداف و نیت ها گرد هم جمع می شوند مراکز اندیشه یعنی اندیشگاه را تشکیل میدهند. این مراکز در بخش های مختلف جسم جا گرفته و مطابق با طبیعت مثبت یا منفی خود بر جسم تاثیر می گذارند. آیه قرآن " تمام اعمال به نیت ها وابسته است " بنابراین هر حجره در اندیشه احاطه شده است. و دارای هوش می باشد. همانگونه که ادیسون گفت " هر حجره می اندیشد ". چارلز فیلمور کسیکه اثرات افکار را بر جسم کشف کرد و از این اثرات برای شفا بیماری استخوان لگن خاصره دردناکش که از کودکی گرفتار آن بود سود جست. او در کتابش بیان اقتدار افکار بر جسم را توضیح می دهد که چگونه حالت های ذهنی که در آگاهی آدمی استقرار یافته باشند، ویتامین ها و حجرات و عصب ها و عضلات را به سوی خود می کشانند. او اعتقاد داشت که انسان می تواند ذهنها هر داری را که برای بازسازی جسمش نیاز داشته باشد تولید کند. و می تواند با نوسازی افکارش یکایک حجرات جسمش را از نو بسازد. نوسازی ذهن موجب تحول تن می شود زیرا جسم انسان نماینگر افکار اوست. اگر در دست شما یک میوه تازه و رسیده وجود داشته باشد مثل سیب یا هم یک میوه خوردنی دیگر، اگر شما به خود بگویید که من از این میوه خوشم نمی آید و اصلا این را دوست ندارم که بخورم، همان لحظه اشتهای میل آن که قبلا داشتید از بین میرود.



و اگر باز هم بگویند و به خود بقبولانیت که اگر این را من بخورم حتمی مریض یا بیمار می شوم و حال وقتی که شما آنر بخورید حتمی آن سبب مریضی و بی نظمی در بدن شما می گردد. فردی گفت من مرچ نمی خورم و نوشابه شور نمی نوشم زیرا با خوردن آن گلو درد یعنی مریض می شوم چه جالب. در یک سخنرانی یک شخصی که سرما خورده بود حضور داشت و با همدیگر هیچ صحبتی نداشتیم اما من تسلیم ترس از سرما خوردگی شدم لحظاتی نگذشت که بینی و دماغ من هم بند شد و احساس سرما خوردگی برایم رخ داد. اما من به جای اینکه در این ترس غرق شوم و استرس آن برایم بیشتر گردد این عبارت را برای خودم قبولاندم که من کاملا صحتمند سر حال و سالم هستم و به بیم آن فرو نرفتم و بلاخره در ختم محفل متوجه شدم که هیچ اثری از سرما خوردگی را ندارم. و همین طور قصه گرم که روزهای آغاز زمستان بود و آب هوا هم وضعیت گرم و سرد را به خود داشت در صنف درسی بودیم مدام از اینکه هوای داخل صنف سرد می شد یکی از دوستانم از اینکه او را ریزش و گلودردی خواهد گرفت گله و شکایت می کرد. چون او این بیم و فکر را به جسمش قبولانده بود هنوز یک ساعت نگذشته بود که ریزش و گلو دردیش شروع شد. اگرچه اکثریت ما در گذشته چنین شرایطی و حادثات مشابهی را روبرو شده ایم پس برای رفع این اوضاع از طریق افکار خود درمان بیافرینم و آرام در دل خود تکرار کنم و به خود بقبولانیم که تمام بدن ما از دانش و هوش لایتناهی سرشار است و کاملا سالم و سر حال می باشد.



## بدن مایع است

هیچ چیزی جامد در جسم وجود ندارد. زیرا تقریباً 80 فیصد بدن را آب تشکیل داده است. اگر چه اغلب بعضی ها استخوان را به صورت جسم متراکم و جامد در نظر می گیرند اما در واقع از ماده مایع و نرم و پرمنفذ و انعطاف پذیر می باشند. طوریکه 31٪ استخوان ، 70٪ عضلات،، 75٪ مدفوع انسان، 64٪ جلد، 79٪ کلیه و 250000 غده عرقی در هرپا و همین طور دیگر اندام های بدن متشکل از آب هستند. یکی از خاصیت های مهم آب آنست که شکل ظرف را به خود اختیار می کنند. پس به این علت تفکر و اندیشه ها به آسانی در بدن حرکت می کنند و بر طبق اندیشه های تان بر جسم شکل می بخشد. بنا محکمترین جسمی که در تن دارید اندیشه شماست. بدنتان در قیاس با اندیشه هایتان بسیار نرم و ملایم و انعطاف پذیر است.

چرا منفی اندیشان نیز می توانند از سلامت برخوردار باشند؟ همان طوریکه قبلاً بیان کردیم تن آدمی میل به سلامت دارد نه به بیماری پس بدن انسان در ثبت اندیشه ها و افکار پلید بسیار کندتر از ثبت اندیشه های نیکوست. زیرا رسالت راستین جسم آفرینش زندگی و تندرستی است. در حقیقت یک فکر سالم که عیان و بیان گردد می تواند چندین فکر ناسالم را خنثی سازد. همان که اسلام ثواب انجام یک عمل خوب را چند برابر عمل بد توصیف کرده است. آنانیکه افکار نادرست شان مثل نفرت، حسد ، انزجارهای نهانی، تعصبات و غیره سلامت او را ازبین می برد. و بی تردید کسانی که در این گونه عواطف منفی خود را تربیت می کنند و اصرار می ورزند که اگر از اوضاع آنها آگاه باشیم یا ناآگاه، آنان ذهن یا جسم یا اموری ناآرام و بی نظم و مشکل ساز به خود و دیگران دارند. و برای خلاص شدن از شر عواطف منفی یا افکار نادرست باید آنرا از سطح هوشیار و ناهوشیار ذهن باید پاک کرد. شاید این کار بزودی و آسان صورت نگیرد. چون همان گونه که ما این افکار منفی را سریع و آسان بدست نیاورده ایم پس یک شبه یا سریعاً نمی توان از شر آن خلاص شد باید صبور باشیم. چون اگر این کار آسان می بود پس ، آیه قرآن " **بَشِّرِ الصَّابِرِينَ\*** الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ ".

## هیچ بیماری بدون درمان نیست

شاید شما هم شنیده باشید که بعضی ها با قیافه حق به جانب می گویند " به گمانم خداوند می خواهد که بیمار باشم پس باید این درد را تحمل کنم " این افراد چگونه خدای را می پرستند؟ درست است که خیر و شر از جانب خداوند متعال است اما پروردیگار انسان را همیشه به خیر سفارش کرده است. نخست شترت را ببند بعد توکل به خدا کن. اگر این افراد به راستی اعتقاد داشتند که خواست خداوند برای آنها بیماری است هیچگاه نزد داکتر نمی رفتند یا برای درمان خود به هیچ کاری سازنده ای دست نمی زدند و حتی نفس نمی کشیدند. ما نباید در کنج مسجد بنشینیم و منتظر نازل شدن دارو و درمان از آسمان باشیم باید به جستجوی واسطه درمان خود بگردیم چون هیچ بیماری بدون درمان نیست.



## تعادل مطلق

ملیون ها ستاره و کهکشان های عالم در حال تعادل مطلق در مسیر خویش حرکت دارند. ستاره ها، سیارات، قمرها نه تنها به دور خود بلکه یکجا باهم دور یک سیستمی که جز آن اند نیز در حرکت اند و هیچ تصادمی صورت نمی گیرد که باعث تخریبات در عالم گردد. بدون شک در چنین سیستم مغلق و سریع السیر احتمال تصادف بسیار زیاد است. اما هیچ تصادمی صورت نگرفته و با آرامی به حیات خود ادامه می دهد. زیرا همه چیز در جهان در حالت تعادل مطلق که توسط الله متعال تنظیم گردیده است فعالیت دارد. سوره رحمن " و اسماء رفعها و وضع المیزان " و آسمان را بر افراشت و میزان را قرار داد " الا تطغوا فی المیزان " تا از عدالت و انصاف تجاوز نکنید " و اقیموا الوزن بالقسط و لا تُخسروا المیزان " وزن را بر اساس عدالت و انصاف، درست و



راست بسنجید و از ترازو نگاهید" ، سوره الملک 3 "الذی خلق سبع سماوات طباقا ما تری فی خلق الرحمن من تفاوت فارجع البصر هل ترى من فطور" آن که هفت آسمان را بر فراز یکدیگر آفرید، در آفرینش الله رحمان هیچ خلل و بی نظمی نمی بینی، باز چشم بگردان، آیا نقصانی و شکافی می بینی؟، فرقان آیه 2 "الذی له ملک السماوات و الارض و لم یخذ ولدا و لم یکن له شریک فی الملک و خلق کل شیء فقدره تقدیرا" ذاتی که فرمانروایی آسمانها و زمین از آن اوست و هیچ فرزندی نگرفته و در فرمانروایی شریکی ندارد و هر چیز را آفریده و اندازه و تناسب شایسته و دقیق آن را به حکمت خویش رعایت نموده است". همه چیز در این جهان به یک اعتدال و میزان خاص استوار است. زمانیکه این میزان و اعتدال برهم خورد منتظر فاجعه و رنج دوباره سازی آن باشیم همانطوریکه جنیات پیش از انسان ها در این سیاره زنده گی می کردند و با دستان خود میزان استوار را برهم زدند و سبب نابودی و رنجش خویش شدند. همین طور انسان ها هم، اما ما باید مراقب رفتار خود باشیم و امن و اعتدال و میزان که برای همه موجودات برپا و استوار است برهم نزنیم. پس خداوند یکتا برای ما رنج نمی فرستد مگر اینکه از مسیر مستقیم خود منحرف شده و این میزان را برهم بزنیم و این بهشت که خداوند متعال برای ما عنایت نموده به جهنم مبدل کنیم. بعضی انسان ها به تصور نادرستی که از خداوند متعال دارند فکر می کنند که خداوند قدرتی در دور دست ها و آسمان هاست و منتظر این است که کار نادرستی از آنها سر بزند و به صورت مصیبت و بیماری آنها را مجازات کند همان طوریکه در این روزهای کرونایی اکثریت آنانیکه خود را قدرمندان جهان می شمارند مثل ترامپ از ترس مجازات اعمال نادرست شان به خدا خود پنا برده و طلب آمرزش می کنند. این افراد باورهای منفی و انحراف یافته یی در باره آفریدگار شان دارند که سلسله از واکنش ها و افکار منفی در باره خودشان و پیرامون شان ایجاد می کند. و علت این گرایش های منفی آن است که این افراد به جای اینکه نحوه فکر اندیشیدن خود را زیر سوال قرار دهند خدا را مسؤل رنج و مصیبت های خود می دانند. و همچنان علت بیماری و رنج های این افراد این است که در هموعانشان عیب جویی، فریبکاری، فساد، استهزا و ضلالت را به جای هدایت معامله می کنند و

اینها جزء از مصروفیت های تاریک است نه ناشی از اعمال و ایمان سالم. بقره آیه 9 " می خواهند الله و مومنان را فریب دهند، اما بی آنکه درک کنند، کسی جز خود را نمی فریبند " بقره آیه 11 " و هر گاه به آنان گفته شود در زمین فساد نکنید می گویند ما مصلحیم " بقره آیه 12 " بدانید که اینها خود مفسدند ولی درک نمی کنند " بقره 14 " و هنگامی که با مومنان دیدار کنند گویند ایمان آورده ایم و چون با شیطانهایشان تنها شوند گویند ما با شما ایم ما فقط با آنان استهزا کردیم " بقره آیه 16 " آنان هدایت را با گمراهی معامله کردند ولی تجارتشان هیچ سودی برایشان نداشت و ایشان راه هدایت را نیافتند " بقره آیه 17 " داستان اینان همانند کسی است که آتشی افروخته پس چون آتش اطراف او را روشن ساخت الله نور شان را بگرفت و در تاریکی های که نمی بینند رهای شان کرد ". جوهر وجود ما خاک است و ما موجودات خاکی در این سیاره خاکی زنده گی می کنیم و هر آنچه که ما در این خانه خاکی می بینم از بتن همین خاک بدنیا می آید اگر که می میرد دوباره به خاک دفن میگردد و حتی اگر در هوا و در داخل آب بمیرد باز هم جایش در خاک است. چون عناصر سازنده وجود با عناصر موجوده خاک یکسانی دارد. و با هماهنگی و تجزیه از آن دوباره گیاهان می رویند و گیاهان وسیله غذایی برای حیوانات میگردد و همین طور چرخه دوران حیات دور می زند تا این که ما با دستان خود این چرخ دوران حیات را در خانه خود نشکنانیم. بنابراین ما از این خانه یکی داریم و آنرا نابود نسازیم. پس جوهر وجود سرشار از دانش، شعور و اقتدار است که به اندیشه ها خوراک می رساند. از بدن خود گله و شکایت نکنید آنرا کم ارزش نپندارید. بی دلیل اسلام عزیز نگهداشتن جان را فرض نکرده است و ما را مسؤل نگهداری جان خود گردانیده است. و حال به عوامل افزایش و کاهش دهنده بیم آری می پردازیم:



## قرآن شفاست

سوره فصلت 44 " و اگر آن را قرآنی غیر عربی قرار می دادیم به طور قطعی می گفتند چرا آیاتش به روشنی بیان نشده است آیا قرآن غیر عربی است و آورنده و مخاطبش عربی؟ بگو این کتاب برای مومنان مایه هدایت و شفاست. و در گوشه‌های کسانی که ایمان نمی آورند سنگینی است و قرآن بر آنان به گونه نا مفهوم است که گویا کورند مانند کسانی که از دوردست صدایشان می کنند ولی آنها نمی شنوند " اسرا 82 " و از قرآن آنچه را که شفا و رحمتی برای مومنان است نازل می کنیم و بر ستمکاران چیزی جز زیان نمی افزاید "

یونس 57 " ای مردم! به راستی پندی از سوی پروردگارتان برای شما آمده که مایه بهبودی و درمان بیماری هایی است که در سینه هاست و هدایت و رحمتی برای مومنان می باشد " شعرا 80 " و هنگامی که بیمار شوم پس او مرا شفا می دهد. "

قرآن کریم شفا برای تمام دردهای جسمی و روحی و تمام دردهای دنیاوی و اخروی می باشد. کلامی که اگر بر کوه ها نازل می گردید آنها را می شکافت و اگر بر زمین عرضه می شد آن را قطعه قطعه می کرد. هیچ امراض وجود ندارد مگر اینکه در قرآن برای درمان آن یا اسباب درمان آن و یا محافظت از آنها راهی وجود نداشته باشد. و خود طیب جسم و روح می باشد. ابن قیم (رح) " هر کسی را که قرآن شفا ندهد پس الله او را شفا نداد و هر کس را که قرآن او را کفایت نکند پس الله (ج) او را کفایت نکرد ". نکته ای مستلزم فهم و درک آنست که با وجود ضعف تاثیر فاعل و یا عدم اعتقاد مریض و شک در معالجه باعث جلوگیری از تاثیر دارو و مانع درمان خواهد شد. به قدرت لایزال پروردیگار پی ببریم که به قدرت ایمان ما کارگشاست و به مقدس ترین کتاب فرستاده شده از طرف وی به عنوان رهنما در تمام اصول، اعتقاد راسخ داشته باشیم و از وی

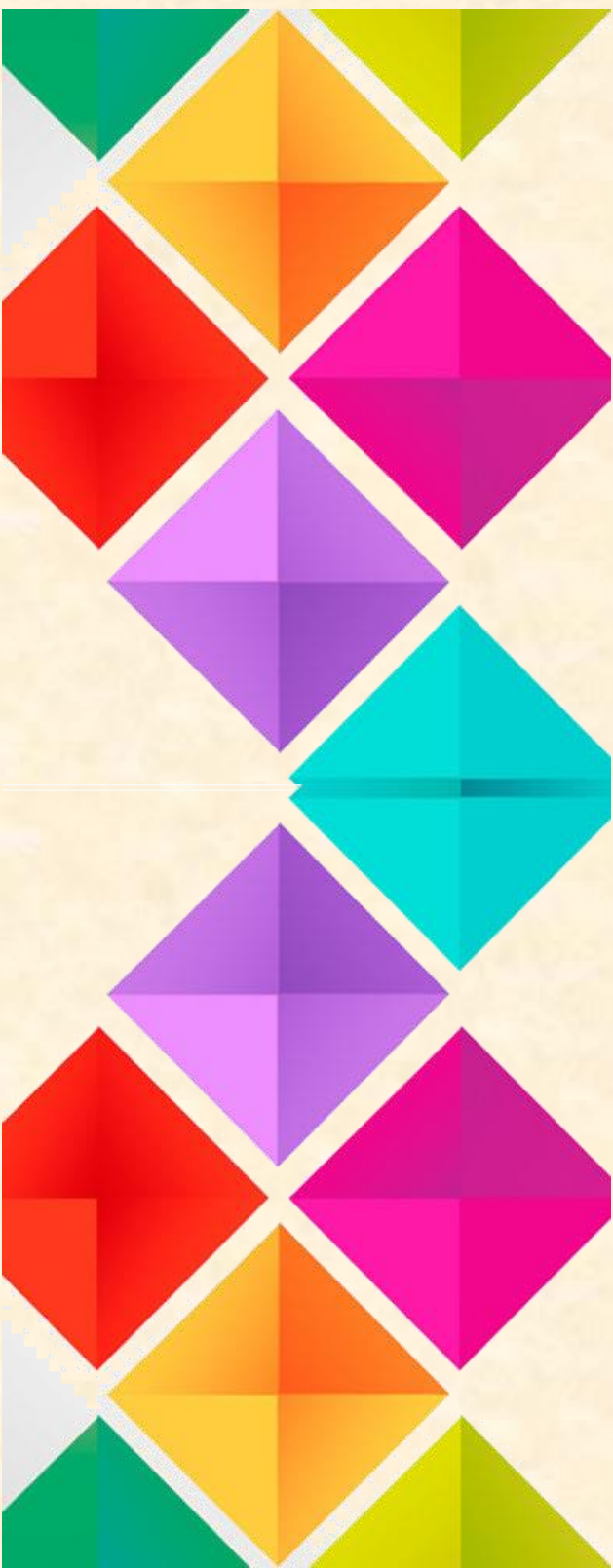
خواستار شفا و درمان گردیم که قرآن، نه یک درمانگر بلکه یک شفا دهنده کامل است. چنین اعتقادی لازم است تا هر آیه آن شفا و دارویی برای همه دردها باشد. واژه های که در قرآن کریم چیده شده است با چیدمان کلمات زبان عربی متفاوت است چون این واژه ها روی هر چیزی تاثیر گذار هستند اگر بیایم روی یک گیلاس آب سوره از قرآن را بخوانیم بدون شک مالیکول ها و بیماری های که در آن وجود دارد را دگرگون می کند خداوند متعال می فرماید در سوره حشر 21 " اگر این قرآن را بر کوهی نازل می کردیم یقیناً آن را از ترس الله خاکسار و از هم پاشیده می دیدی"، از آیه معلوم می گردد که نباتات و جمادات نیز دارای شعور و ادراک می باشند و همچنان زیست شناسان می گویند اگر قرآن روی محصولات خوانده شود در زمان برداشت حداقل باید هر هکتار دو تن محصول بدهد.

حدید 22 " هیچ مصیبتی در زمین و نه در جانهایتان به وقوع نمی پیوندد یا به شما نمی رسد مگر اینکه پیش از آفرینش زمین و خود شما در کتاب بزرگ و مهمی ثبت و ضبط بوده است و این کار برای الله ساده و آسان است " حدید 23 " این را بیان کردیم تا به خاطر آنچه از دست تان رفته است افسوس نخورید و به آنچه الله به شما داده است شادمان نشوید و الله هیچ خود پسند و فخر کننده را دوست ندارد " یعنی شما را از حقیقت تقدیر خویش خبر دادیم تا بر آنچه که از دنیا از دست داده اید اندوه نخورید و به آنچه که به شما عطا کرد از دنیا شادمان نشوید زیرا این دنیا به زودی از دست می رود پس هر چه به زودی از دست برود شایسته آن نیست که بر به دست آوردن آن شادمان شوید یا بر از دست رفتن آن اندوه بخورید با در نظر داشت این حقیقت که همه اینها به قضا و قدر حق تعالی و ابسته است پس انسان هرگز نمی تواند از سرنوشتی که برای او نوشته شده تجاوز کند لذا آنچه که خواه ناخواه شدنی باشد و الزاما روی دهد نه فرا آوردن آن سزاوار شادمانی است و نه از دست دادن آن سزاوار پریشانی و اندوه. پس بدانید که نعمت های که خداوند متعال به شما ارزانی داشته است حاصل تلاش و دست رنج شما نیست بلکه رزقی است که حق تعالی به شما بخشیده است لذا نعمت های او را وسیله فخر فروشی و برتری جویی بر دیگران قرار ندهید و خداوند هیچ متکبر خودپسند را دوست ندارد. عکرمه می گوید " هیچ کسی نیست مگر این که اندوهگین یا شادمان می شود ولی باید شادمانی را به شکر تبدیل کنید و اندوه را به صبر ".



## دل ها به ذکر و ستایش آرام می گیرد

دین مبین اسلام می فرماید " شروع هر کار را با گفتن بسم الله الرحمن الرحيم کنید که همانا حمد و ستایش پروردیگار عالمیان است ". حمد و ستایش نیروی حیات را در وجود ما زنده نگه میدارد. نیروی زنده گی که در واحدهای وجود ما مسدود شده اند آزاد می سازد. و ما را از سستی به سوی جاویدانگی، از جهل به سوی دانش، از تنگدستی به سوی فراوانی، از تاریکی به سوی روشنی و از بیماری به سوی تندرستی می کشاند. همانطوریکه قرآن همه حمد و ثنا و ستایش پروردیگار است با تلاوت آن صاحب شفا کامل می شویم. اگر افکار و گفتار مملو از حمد و ثنا و عاری از سرزنش و ملامت باشد قطعاً سلامت و شادابی افزونتر را تجربه خواهیم کرد. غذای روح ذکر و ستایش خداوند متعال می باشد که سلامتی آن موجب سلامتی جاویدان جسم می گردد. هرگاه وسواس ناشکری و داد و سخن زدن درباره ناراحتی ها و ناخوشهای خود شوید آنگاه درمورد چیزی فکر کنید یا چیزی را بیابید که می توانید تحسین و تقدیرش کنید و به خاطر آن شکر گزار باشید. آن وقت لیاقت بهبود و سلامت مان را درمیابیم. برای اینکه بتوانی بیشتر از سلامت، نعمت و قدرت توان برخوردار باشی از چیزی که داری سپاسگزار باشید. آیه قرآن " فاذکرونی اذکرکم و اشکروالی و لا تکفرون " ضرب المثلی قدیمی است که می گوید " هیچ کس به داد آدم ناسپاس نمی رسد " مردم آنقدر شکر گزاری و احساس حق شناسی را ندیده می گیرند تا اینکه کاملاً شکسته و مفلس شوند. و دلیل این همه مشکلات غفلت از سپاسگذاری است. تحقیقات داویرلارسن در مرکز تحقیقاتی ملی امریکان نشان داد که اشخاص متدین 60٪ کمتر مصاب به امراض شده و اعمال خود کشی 100٪ کمتر است و خطر فشار خون نزد شان به مراتب کمتر از ملحدین می باشند. همچنان یک مجله بین المللی طب عقلی گزارش می دهد که مردم که بی عقیده هستند زیاد تر مریض شده و طول عمر کوتاه تر دارند. احتمال امراض هضمی نزد آنها دو چند بیشتر بوده و احتمال امراض تنفسی 66 مرتبه بیشتر است. و تحقیقات وسیع در مرکز هربرت در فاکولته طبی هاروارد صورت گرفت که نشان داد که عبادت الله تاثیرات بسیار مثبت نظر به هر چیز دیگر در صحت انسان دارد. و ثابت نمود که هیچ عقیده یی به اندازه ایمان به الله (ج) آرامش روانی ایجاد نموده نمی تواند. سوره رعد 28 " آنان که ایمان آوردند و دل هایشان با یاد الله آرامش می یابد بدانید که دلها با یاد الله آرام میگردد ". پاتریک گلاین " تحقیقات علمی و روانشناسی در 25 سال



اخیر نشان می دهد که اعتقاد دینی منطقی ترین و سازگارترین لازمه صحت دماغی و شادمانی است. درد، مرض یکی از مثال های که شخص خود را محتاج دانسته و وی را به سوی الله (ج) می کشاند. و مرض یک امتحان از جانب الله متعال می باشد که انسان را متوجه اشتباهات وی و فانی بودن دنیا ساخته و هم یک وسیله کسب اجر و تلافی گناهان است. فرد باید کوشش کند که ذکر، دعا همراه با عمل باشد. سوره بقره 186" و هنگامی که بندگانم از تو درباره من می پرسند بگو من نزدیکم و درخواست دعا کننده را آنگاه که مرا می خواند اجابت می کنم پس باید فرمانم را بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا هدایت یابند" سوره غافر 60" و پروردگارتان گفت: مرا به دعا بخوانید تا برایتان اجابت کنم آنان که از عبادت من کبر می ورزند با خواری به جهنم وارد می شوند" مریض بر علاوه اینکه ذکر، دعا می کند نزد داکتر هم برود و به نکات صحی داکتر و دوا آن توجه داشته باشد. زیرا الله متعال همه چیز را در دنیا بهم ارتباط داده و برای همه چیز اسباب آفریده است و هرچیز مطابق اسباب معین به وقوع می پیوندد. انسان پس از رفع مشکل از خداوند متعال غافل نشود. سوره یونس 12" و چون زیان و آسیبی به انسان برسد به پهلو خوابیده یا نشسته یا ایستاده ما را می خواند و هنگامی که زیانش را برطرف می کنیم چنان از دعا و زاری می گذرد و غافل می شود که گویا هرگز ما را برای رفع مشکلش به یاری نخوانده است، کردار اسراف کاران این گونه برایشان آراسته شده است".

## عفو و بخشش

همه را عفو کنید و بخشش بخواهید. عفو و بخشایش به این مفهوم نیست که باید در برابر کسانی که احساس می کنید شما را آزار داده سر تعظیم فرو آورد. بلکه احساس آرامش و هماهنگی را جایگزین احساس ناخوشایند گذشته کرده و رسیدن به حس توازن و تعادل می باشد. وقتی که دیدگاه خود را در برابر دیگران عوض می کنید آنها نیز به طور ناخودآگاه دیدگاه های خود را در برابر شما تغییر می دهد. این را بدانید که دنیا مثل یک آینه است. کسیکه این امر الهی را نپذیرد زودتر عصبانی شده مرتکب خطا می شوند. خصلت بخشایش در ایمانداران از کسانی که مطابق اخلاق قرآن عمل نمی کنند متفاوت است. حتی اگر کسی ادعا کند که کسی را بخشیده بازهم یک مدتی در دل از عمل وی خشمگین و آزرده می باشد. و کوشش می کند فقط قهر خود را عقب بزند. در حالیکه عفو باید مخلصانه باشد کسیکه عفو می کند این را می داند که انسانها بدون اشتباه نیستند و از اشتباهات می آموزند. مطابق تحقیقات جدید توسط دانشمندان امریکای "کسانی که قدرت عفو را دارند از نظر جسمی و روحی صحتمندتر هستند". قهر تاثیرات نمایان بالای جسم یک شخص دارد و قهر دوامدار بالای ناظم حرارت یا ترموستات داخلی اثر منفی دارد. وقتی کسی با یک خفگی خفیف یا قهر دوامدار عادت کند فرق درست و نادرست را نمی داند. قهر کلسترول و فشار خون را بلند می برد و به قلب بسیار مضر است. اگر عفو نکنی آن ترا می خورد. ایچیر و کواچی این موضوع را عملاً نشان داد که مرد های پیر بدخو نظر به همسالان خوش خلق شان سه مرتبه زیادتر مصاب به امراض قلبی می شوند. کواچی می گوید که این سه چند شدن خطر امراض مستقیماً ارتباط دارد به قهر زیاد، نبود بخشش، حس انتقام و خواهش جزا دادن و جنگ کردن. تمام تحقیقات نشان می دهد که قهر صحت انسان را خراب می کند در حالیکه عفو حتی اگر برای بعضی مشکل هم باشد، لذت بخش و نشانه اخلاق عالی بوده و اثرات مضر قهر را از بین برده و شخص را برای داشتن صحت جسمی و روانی بهتر کمک می کند.

ساده ترین راه تمرین عفو و بخشش این است که روزها یا شب ها پیش از خواب آرام در گوشه خلوتی بنشینید و چشم های تان را ببندید و بگویید "هر آنچه که آزارم داده، هر آنچه که غمگینم کرده، هر آنچه که مرا از نفرت و انزجار و خشم لبریز کرده، گذشته و حال و آینده را

سر تا پا همه چیز را می بخشم و عفو می کنم و توکل خود را به خدای یکتا می کنم و از خداوند بخشاینده نیز برای خود طلب بخشش می کنم" این به تدریج تحولی در وجود تان می آفریند. همچنان درباره شیوه فرونشاندن خشم نیز در حدیث شریف آمده است " همانا خشم و غضب از شیطان است و شیطان از آتش آفریده شده پس چون یکی از شما خشمگین شد باید وضو بگیرد" و همچنان می خواهم این جملات را نیز ذکر کنم که تا بخشایش افراد آسانتر شود، نگاه کنید که آنها موجب شکست و ناامیدی شما نشدند آنها تحقیر و توهین به شما نبودند آنها نمی توانند حق بخشایش را از شما بگیرند هر آنچه کردند ترازوی اعمال شر خود را سنگین کردند و مانع پیشرفت شما نبوده اند اصلاً آنها آمرزش شما را می طلبیدند. وقتی کسی به هر شکلی آزار یا اذیت تان می دهند یا شما را به رنج و امیدارد به این علت است که روح آن افراد می خواهد توجه الهی و آمرزش شما را بدست آورد. اغلب مردم عفو و بخشش را می خواهند انجام ندهند چون آنها می گویند که لازم نیست من چیزی یا کسی را ببخشم و عفو کنم. بخشش مربوط من نمی شود، خداوند متعال حق خود را می بخشد اما حق بنده اش را نه. یعنی نخست بنده ترا ببخشد تا سزاوار بخشش الهی شوی. سوره الشوری 40" کیفر هر بدی مجازاتی همانند آن می باشد ولی هر کس گذشت نماید و آشتی کند پاداش او با الله است، بی گمان او ستمکاران را دوست ندارد". قابل ذکر است که نظر به اندازه و کتله های مرض، کتله های از نفرت و افکار نادرست در ذهن شکل می گیرند که برای خلاصی از آنها عفو و بخشایش لازم است. اگر در زنده گی تان مشکلی، دردی، شرایط ناخوشایندی، رنج، بدبختی یا فلاکتی دارید باید کسی یا چیزی را ببخشاید (صدقه) و عفو کنید. ضرب المثلی وجود دارد که می گوید، کسی که نمی تواند دیگران و چیزی را ببخشاید و عفو کند پلی را که روزی خودش باید از روی آن عبور کند می شکند. یک خانم در خانواده شوهرش مشکلات زنده گی زیادی داشت این مشکلات کم بود که شوهرش نیز وفات کرد و بعد از مدتی دوباره با فردی دیگری ازدواج کرد در این حال نیز با خشویش مشکلات زیادی داشت. خانم خود را بسیار ناچار و ناامید و قسمت خراب می دانست و یک روز زن دست بر دعا برداشت و گفت "

خدایا، تو بر هر چیزی توانایی و از گذشته، حال و آینده باخبری، من نمی دانم اما تو بهتر می دانی که چه حقیقت در این امر نهفته است، خدایا تو یاریم کن که چون تو تنها یاری کننده ای ". مدتی نگذشت که به این فکر افتید که خشویش مانند خشوی شوهر قبلیش کوشش می کند که او را از شوهرش جدا سازد و زنده گی شرینش را تلخ سازد. و او آنها را هرگز تا هنوز نبخشیده است. حال او تصمیم گرفت که همه را ببخشد و هر روز به بخشیدن تکرار می کرد، سپس ثمره این بخشایش آسودگی در زنده گی شان گردید. کنترل وضعیت را کسی بدست می گیرد که جرأت کند که صمیمانه ببخشاید اگر چه اشخاص مقابل بخواهند عفو کند یا نه. بزودی مشکلات حل خواهد شد. از سابق این سخن وجود دارد که شبانه خصوصا شب های تابستان در باره جن و گزدم یا چیزهای که هراس دارند حرف نزنید. چون مردم از این هردو بیشتر از هر چیزی دیگر نفرت و هراس دارند. وقتیکه شما فرضا در باره گزدم صحبت می کنید بیشترا سخنان نفرت انگیز و هراسانه در باره آن است و در ذهن چنین حالت که از کلمات ایجاد می شود و خلق می گردد و این موجب پیدایش آنها و یا سبب اخلال در خواب شما و کودکان تان میگردد. آیا می دانید که عدم عفو و بخشش که نشانه کینه و کدورت است سبب تصلب شراین قلب شده و کبد را سخت و بینایی را صدمه می زند. مطمئن باشید که عفو و بخشش عمل بسیار قدرتمند است که انسان ضعیف را نیرومند، ترسو را با شهامت، نادان را خردمند و غمگین را شادمان می سازد. سوره ال عمران 134 " پرهیزکاران آنان اند که، در توانگری و تنگ دستی انفاق می کنند و خشمشان را فرو می برند و از خطای مردم گذشت می نمایند و الله نیکوکاران را دوست دارد" و پیامبر (ص) فرمود " قهرمان کسی نیست که هنگام کشتی گرفتن افراد زیادی را به زمین بزند بلکه قهرمان کسی است که هنگام خشم، خود را کنترل کند". در حدیث شریف آمده است که رسول اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرمودند " سه چیز است که بر آن سوگند می خورم 1- هیچ مالی از صدقه دادن کم نمی شود 2- خداوند (ج) در برابر عفو و گذشت جز عزت نمی افزاید 3- هر که برای خداوند تواضع کند خداوند متعال او را رفعت می دهد".

## صدقه رد بلا

هر گونه بیماری در جسم توسط ذهن کنترل می گردد. و بیماری نماینگر بیقراری و ناآرامی ذهن است. هرگز به علت اعمال خوب تان بیمار نمی شوید. همانطوریکه صدقه رد بلا است. چون صدقه عمل نیک است و ذهن هم انجام عمل نیک را دوست دارد. پس سبب راحتی روح و جان

میگردد. و بیماری که از اندیشه های نادرست گذشته ناشی شده که می خواهد خود را بروز دهد با انجام این عمل نیک رفع می گردد. امروزه پژوهشگران تاکید می کنند که کمک به نیازمندان اثر مثبت روانی زیادی بر انسان دارد، زیرا انسان بخشندهگی و انعطاف پذیری را می آموزد و از این طریق زندگی بهتری را برای انسان به ارمغان می آورد. پژوهش های طبی تاکید دارند که بخشندهگی و همچنان انعطاف پذیری در برابر دیگران باعث

افزایش طول عمر انسان می شود. و عجیب نیست وقتی می بینیم که آخرین تحقیقات روانشناسی نشان داده اند که سخاوتمندی و انعطاف پذیری باعث افزایش قدرت ایمنی بدن و مقاومت در برابر بیماریها می گردد. بنابراین پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم فرمود " صدقه دادن نشانه ای بر اخلاص مومن است " پس صدقه دادن یک نوع درمان است.

## زبان هم طلاست و هم بلا

کلامت تو را می سازد یا می سوزاند. هر کلامی که بر زبان جاری می کنی در تمام جسم تان در یکایک حجرات بدن تان امواجی تولید می کند. عصب ها رشته های هستند که پیام ها را به سراسر اعضای بدن می فرستند. از ذهن به اعضا و از اعضا به ذهن. چون همه اعضای بدن با عصب در ارتباط هستند و قتیکه ما کلامی را به زبان می آوریم در مغز تحلیل می شود و نتیجه مثبت یا منفی آن مطابق به حالت کلام دوباره فرستاده می شود و همان ثمرات خود را تولید می کند. گفتگو در باره این که صحت شما خوب نیست، و یا کبد یا معده تان خوب کار نمی کند پس صحت شما خوب نمی گردد. و نیز سبب می شود که درست کار نکنند. کلام مخرب موجب بیماری های بیشمار در ذهن، بدن و روابط انسان می شود. آیا می دانید که جادو از ارتعاش و فرکانس حاصل از به زبان آوردن برخی از کلمات است که باعث دگرگونی ها در واقعیت های اطراف ما می شود. بنا شما خود اهمیت کلمات را که به زبان خود می آورید بدانید. آیا می دانید که کلمات نا هماهنگ و انتقاد آمیز خون را مسموم کرده و این سموم در مفاصل رسوب می کند و سبب درد مفاصل یا روماتیسم مفاصل می شود و این روماتیسم در زنان نسبت به مردان بیشتر است. همین که کلامی بر زبان

می آید تعاملات کیمیای در بدن صورت می گیرد و جسم نظر به حالت کلام متحول می شود. مثلا اگر شما به گفتگوی توجه کنید که وحشت آمیز باشد آن کلام به شما وحشت و ترس ایجاد می کند و اگر به یک گفتگو آرامش بخش نظیر سخنرانی یک مفتی یا تفسیر قرآن یا سخنان نیک بزرگان بپردازید موجب راحتی و آرامش خاطر تان





میگردد. بیان و شنیدن هر کلام آن کلام را در ذهن مستقر می سازد و سبب تاثیر آن مطابق حالت کلام در جسم می شود و انگیزه می آفریند. سعی کنید کلامی را به زبان بیاورید که بوی بیماری ندهد. وقتی که بیماری ناعلاج تشخیص داده می شود، زمانی که ترس و درد فراگیر میگردد و آنگاه که از طیب و دارو کاری ساخته نیست، آن زمان ایمان سبب درمان می شود. باور به زنده گی به جای مرگ. این باور شما یعنی باور حجرات که بدن شما را تشکیل داده است. در نتیجه در می یابید که زنده گی


فقط نوعی نیروست که باید تحت فرمان شعور یا ذهن آدمی هدایت شود که از طریق اندیشه و کلام ما میتوانیم به این شعور ارتباط برقرار کنیم. تمام اعضای بدن توسط رشته های ارتباطی باهمدیگر مرتبط اند و تمام آنها تحت کنترل یک مرکز واحد بنام ذهن می باشند پس ما می توانیم توسط ذهن خود به تمام حجرات اعضای بدن خود ارتباط برقرار کنیم. می توانیم به اعضای بدن خود بگوییم که تنبل نیست و مریض نیست و مشکلی ندارد و بسیار سالم و فعال و نیرومند است. اهانت و تصور بیمارانه به جسم نارواست. حتی اگر درمان به کندی صورت بگیرد نباید از عضوی بدن خود ناامید و دلسرد شویم باید به تشویق و سالم بودن خود تاکید کنیم و خود را در قید جهالت نسپاریم و حتما خود را شاهد سلامتی خود بدانیم.





## درد درمان ندارد (تخیل)

اگر به هر داکتری مراجعه کردی همین را گفت که درد درمان ندارد. به این معنی است که این حالت فقط در عقیده آنها علاج ناپذیر است نه اینکه این بیماری درمان ندارد. هیچ چیز غیرقابل علاج وجود ندارد و چشمان که تاریکی را دیده باشد روشنی را نیز می بیند و جسم که درد را تجربه کرده باشد درمان را نیز تجربه خواهد کرد. دانشمندان می گوید جسم همیشه در حال بازسازی و درمان خود است. پیام رسان عمومی جسم ما ذهن است و با تصورات و اندیشه های ذهنی خودمان انگیزه و تغذیه سالم و ناسالم را به تمام حجرات بدن خود می رسانیم و حجرات طبق آن تصورات خود را بازسازی می کند. پس پزشکان و خودمان این تصویر ذهنی را در وجود خود به وجود بیاوریم که بدن قادر به درمان خود است. به یاد داشته باشید برای اینکه ما بتوانیم سلامت خود را بازیابیم باید در وضع روحی خوبی باشیم. تخیل یکی از مهمترین ابزارهای انسان برای سالم بودن است. اما تاریخ پزشکی شواهدی را در دست دارد که بسیار افراد با تخیل نادرست خود را بیمار ساخته اند. مثلاً اگر شما در طول روز یک یا دو بار عطسه می زنید این نشانه انفلنزا یا ویروس کرونا نیست یا همین طور دیگر عکس العمل های عادی بدن، ما به خود این تصور ذهنی را ایجاد نکنیم که مبتلا به یک بیماری مزمن هستیم. یا وقتی ما هنگام مطالعه امراض در کتاب یا صفحات اجتماعی هستیم خود را صاحب آن امراض ندانیم. و به خود تصور نکنیم. چون این وضعیت بنام سندرم محصل طب یاد می شود. وقتی که شما در بستر بیماری هستید در ذهن خود این تخیل را هک کنید که روزی از این بستر بیماری فارغ می شوید و دوباره به سلامت کامل خود دست پیدا می کنید. تخیل یا تصور دارای قدرت شگفت انگیز برای سازندگی بدن است. یک فرد که بیش از 45 سال عمر داشت در این وضعیت کرونایی و ایام رمضان مبتلا به ریزش و سرماخوردگی شد او نزدیک بود به آهستگی فکر کند که شاید مبتلا به کرونا



شده است یک تابلیت سرماخوردگی را برای او سفارش کردم که فقط دو یا سه قرص از آن پاکت را استفاده کند و بس. اما من هر بار که او را می دیدم حتی روز سه بار به او می گفتم که حالا صحتت به تدریج رو به خوب شدن است و رنگ رخت کاملاً درست شده خلاصه اینکه من با سخنان این باور بیماری را از ذهن او پاک کردم فردای روز بعد دیدم که کاملاً خوب و سر حال شده فقط با تجویز دو یا سه قرص از یک پاکت و مهمتر از آن حذف تخیل بیمارانه او. یکی از روزها در دواخانه به خریدن دوا رفتم، دارو فروش یک مرد کهن سال بود. ناگهان یک خانم وارد شد و به دارو فروش گفت که داروی بدهد که درد معده اش که سالها او را رنج داده است بهبود یابد. دارو فروش یک تابلیت که اصلاً اثری ناچیز به آن بیماری داشت و با چند پاکت جوشی ویتامین داد و گفت که آن جوشی را در 5 لیتر آب بریزد و سه وقت تا مدت سه روز آنرا بنوشد بعد از آن کاملاً صحتمند می شوی و من اینرا کاملاً ضمانت می کنم که در سه روز صحت یاب نشدی برایت جریمه می پردازم، بعداً خانم با گفتن اینکه خدا خیرت دهد و به بسیار خوشحالی رفت. برایم بسیار جالب بود من از آن دارو فروش پرسیدم این چگونه روش درمان بود؟ مرد کهن سال گفت من افراد زیادی را به این روش درمان کرده ام فقط با نوشیدن آب کافی و خلق انگیزه مثبت درمانی به بیمار. وقتی که یک هنرمند یا نقاش می خواهد تصویری را نقاشی کند نخست آنرا در ذهنش تخیل یا نقش می کند به همین طور ما آرزوهای خود را گردهم می آوریم و توسط تخیل خود به آنها شکل می دهیم. اگر چه تو از وقوع آرزویت فاصله داری اما تخیل آن تو را زودتر به وقوع حقیقت آن می رساند.

متسفانه یک مشکل جدی که در نظام صحت کشور ما وجود دارد این است که جور و ناجور در یک بستر و در یک محل قرار داده می شود. هر گاه یک فرد سالم یا ناسالم در فضای بیماری قرار گیرد در معرض تاثیرات آن فضای بیمارانه قرار می گیرد

که اگر سالم بود احتمالاً بیمار می شود و اگر مریض بود نیز بدتر. مثل اینکه یک میوه ناسالم را در میان میوه های سالم قرار بدهید که هویداست که احتمالاً سالم را ناسالم می سازد. اگر چه شخص مریض نباشد اما تاثیرات آن محیط و تخیل آن بالای روان فرد سالم موجب تولید بیماری در بدن شخص می گردد. یک فیلم خارجی را دیدم که داستان جالبی داشت " یک شخص می خواست پولدار شود او با ساخت و خرید چند سند تقلبی طبی به یک دهکده رفت در آنجا یک پزشک خوب آقا و خانمش وجود داشت آنها مدتی خواستند به شهر بروند آن شخص با پافشاری و نیرنگ خاص، معاینه خانه آنها را به کرایه گرفت. سپس روزها در معاینه خانه خود می نشست هیچ کس برای درمان نمی آمد و در جوار آن درملتون نیز وجود داشت آن هم روزگاری خوبی نداشت. پزشک جدید به این فکر افتاد چرا مردم به معاینه خانه برای درمان نمی آیند، خواست پاسخ این پرسش اش را بداند. او دریافت که پزشک قبلی این منطقه آدم سخاوتمندی بوده و روش های پیشگیری بعضی از بیماری ها را به آن مردم آموختانده. به همین خاطر اکثراً مردم به درمان نزد او نمی آیند، بلاخره او خواست در این باره باید کاری بکند اگر نه حتی از کرایه قرضدار خواهد شد. او نخست رفت با داروفروش معامله کرد که مریضی را من می نویسم دارویش را تو بتی و همچنان در مقابل هر نسخه باید حق مرا جدا کنی. به همین ترتیب معامله صورت گرفت. ثانیاً او در دیوارهای معاینه خانه اش تصاویرهای از مریضها و مرض های مزمن و بیم آور را نصب کرد و به تبلیغات اینکه به مردم مشوره رایگان بدهد و یک پزشک خیلی تحصیل کرده است آغاز کرد. بلاخره با نیرنگی مردم را روزی در معاینه خانه اش جمع کرد وقتیکه مردم در اطاق انتظار و در محیط معاینه خانه ساعاتی وجود داشتند و منتظر بودند مردم با دیدن تصاویر بیم آور خود را در آن حالت تصور می کردند که در نتیجه تمام آن افراد با کمک پزشک شان بیمار شدند. و پزشک این روش را گسترش داد و حتی این تصاویرها را به گونه رایگان

در مکاتب و مدارس نیز فرستاد و بلاخره تمام دهکده بیمار شدند و پزشک هم به هدف پولدار شدن خود می اندیشید". بنابراین اندیشه های منفی و تصاویر منفی ذهنی اثرات منفی و بیماری زای را بروز می دهد. همان طوریکه تخیل منفی بیماری می آفریند اگر از طریق فکر نکردن و سخن نگفتن و قرار نگرفتن به آن محیط به آنها غذا نرسانیم پس ذهن ما و جسم مان را از چنین اوضاع و شرایطی آزاد می سازیم و در نتیجه هرگونه افکار منفی را از تخیل خود پاک می سازیم.

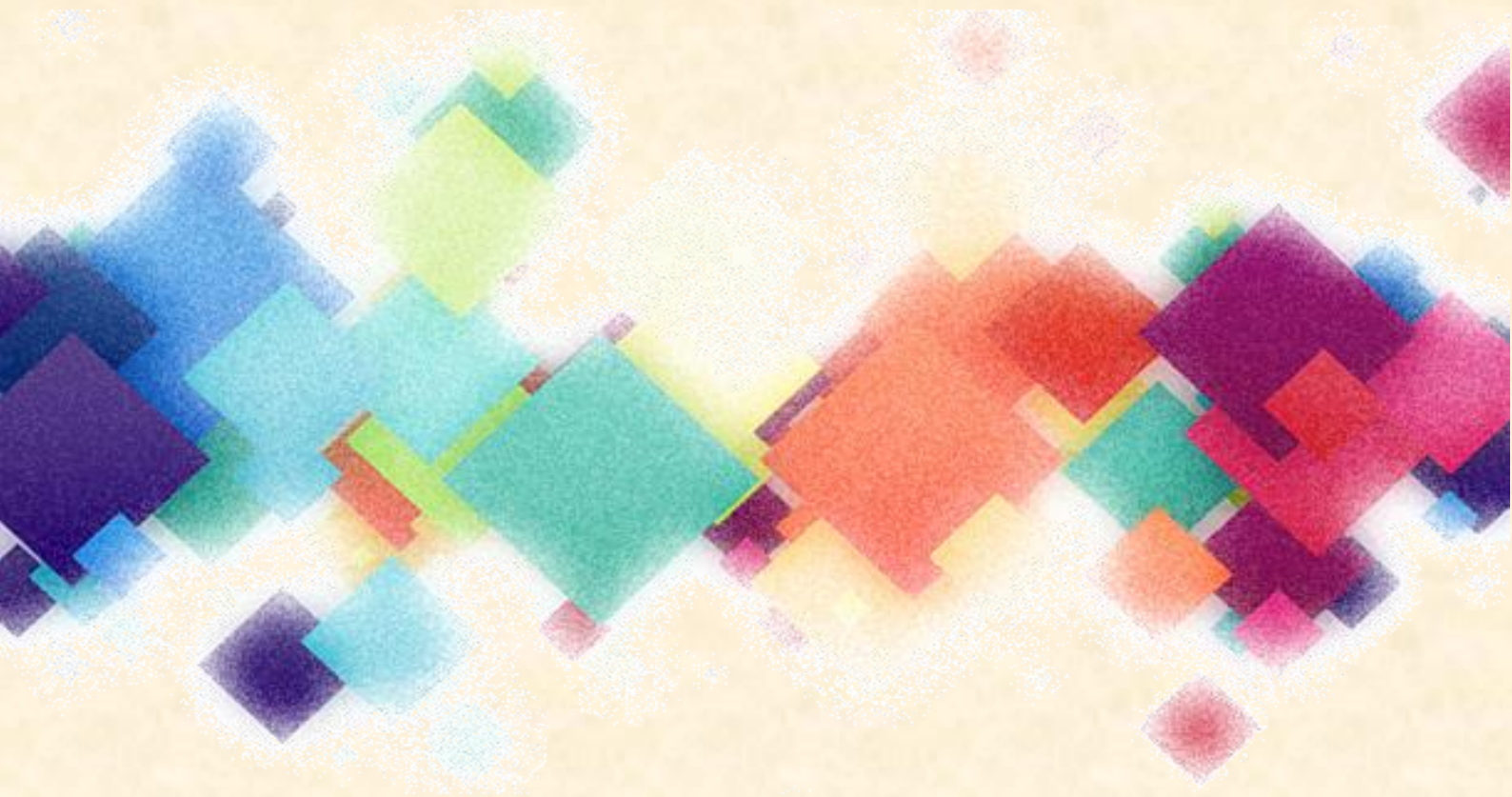
برای ایجاد سلامت و تصویر ذهنی تندرستی به فعالیت های زیر توجه کنید:

- ✓ از گفتگو در باره بیماری و درد و رنج ها و مشکلات تان دست بکشید. و از حال که دارید سپاسگذار باشید چون سپاسگذاری نشانه صبر و نتیجه صبر شادمانی است.
- ✓ قرأت قرآن پیردازید چون شفا دهنده جسم و جان است و روح تان را آرامش می بخشد.
- ✓ ورزش مناسب را انجام دهید و وقتی که گفته می شود ورزش یعنی تربیت و ارزش دادن به وجود. نتیجه ورزش مناسب شادمانی و سلامتی است از انجام آن ورزش که در آن نفرت و ناخوشی شما افزایش میابد دست نگهدارید.
- ✓ غذای سبک و تازه با سبزیجات و میوه جات انتخاب کنید. مهم نیست که از چه نوع سبزیجات و میوه جات استفاده می کنید همه شان مفید است.
- ✓ در برنامه زنده گی روزانه تان میان کار، تفریح، استراحت، غذا، مطالعه و خلاصه تمام فعالیت های روزانه تان تعادل و توازن را رعایت کنید.
- ✓ هر روز فرصتی را در باغچه تان به پرورش گل ها، گیاهها و درخت های تان اختصاص دهید و از هوای صاف و آزاد آن بهره برید سعی کنید خود را زیر نور آفتاب قرار دهید، و هرگز امید خود را از دست ندهید.



## یک نه و صد آسان

وقتی زیر بار مشکلات نمی روید که در عوض به آنها نه بگوییم و خود را از انواع و اقسام مشکلات برهانیم. اگر در برابر اوضاع و شرایط نامساعد "نه" را بر زبان آوریم آن شرایط دیگر نمی تواند پایدار باقی بمانند. وقتی می گویم نه نه نه در ذهن و جسمتان قدرتی را به جریان وامی دارید که آن حالات ثابت ذهنی که موجب بیماری شده بودند درهم می پاشند. با نه گفتن مانع رشد باورهای منفی ما شویم. اگر یکبارگی گلوی ما خارش کرد یا سرفه ای داشتیم به خود سریعا تلقین نکنیم که کرونا داریم بلکه در مقابل به آن بگوییم نه امکان ندارد. بگوید که من ناکام نمی شوم من موفق می شوم. قبل از هر چیز گپ هیچ کس را در باره وضع خودت نپذیر، مگر اینکه بگویند به زودی بهبود و صحتمند خواهی شد. اگر کوشیدند حرف دیگری به تو بزنند به حرفشان گوش نکن و هیچ حرفی که تو را ضعیف جلوه بدهد باور نکن. آنگاه از خالق مخلوقات که تو را با دست خود آفریده طلب کن حتی یک ثانیه را هم تلف نکن فورا به دعا و مراقبه بنشین و هدایت بطلب. به یاد داشته باشید اگر هر کی هستی، برای خود و دیگران پیشگویی بد نکنید، به جنبه های مثبت وجود خود و دیگران توجه کنید، هرگز کودکان و نزدیکان تان را بد نخوانید، یا در باره نکات مثبت سخن بگو یا فقط ساکت باش.



## خنده کوتاه (تبسم)

پیامبر اکرم (ص) فرمود " و تبسم تو بر صورت برادرت صدقه است " و این همان چیزی است که پژوهش های جدید به اثبات رسانده است. در بررسی های که از سوی محققان در مورد اثر تبسم بر دیگران انجام گرفته است نشان می دهد که تبسم اطلاعات با ارزش و نیرومندی در خود دارد که می تواند بر فرآیند اندیشیدن درونی انسان موثر باشد. محققان پی بردند که هر انسانی تبسم مخصوص به خود را دارد که افراد دیگر آن را ندارند. همچنان هر تبسمی اثرات مختلفی دارد. در

این راستا هنگامیکه تصویر تبسم های مختلف را در افراد به شکل حرکات آهسته به نمایش گذاشتند، متوجه این نکته شدند که حرکات مشخصی در صورت افراد همراه با تبسم شکل می گیرد که این حرکات بستگی به حالت روانی شخص که گفتگو می کند و افرادی که در مقابل آنها قرار گرفته دارد. نتایجی که محققان از این پژوهش ها به دست آوردند نشان می دهد اثر مثبتی که تبسم بر دیگران می گذارد بیشتر از اثر مثبتی است که به صورت مادی در اختیار افراد قرار گیرد. و دلایلی دیگری نیز اینکه :



✓ تبسم می تواند سبب شادی در دیگران شود  
و این اثر مثبتی است که حتی از دیگر اثرات مثبت  
مهمتر می باشد. بررسی ها نشان داده است که نیاز  
انسان به شادی ممکن است حتی از نیاز او به غذا و  
نوشیدنی بیشتر باشد در حقیقت شادی و شادبودن می  
تواند بسیاری از بیماریها از جمله بیماری های قلبی را  
درمان کند.





✓ از طریق تبسم می توان اطلاعات را به آسانی به دیگران منتقل کرد زیرا کلماتی که با تبسم همراه هستند اثرات بیشتری بر مغز می گذارند. این نکته زمانی روشن شد که دستگاه های بررسی کننده ای که از طریق صوت مقناطیسی کار می کنند مشخص نمودند که تاثیر جمله ای که با تبسم همراه باشد بسیار بیشتر و متنوع تر می باشد. یعنی بر حسب نوع تبسمی که همراه

این اطلاعات یا جملات بر صورت نقش می بندد، نقاط مختلفی در مغز تحریک می شود و تاثیر می پذیرد.

✓ با یک تبسم شیرین و لطیف می توان بار سنگینی را که بر محیط اطراف سایه افکنده است دور کرد. در حالیکه این کار را نمی توان با پول انجام داد و این نکته ای است که نشان می دهد تبسم شادی بخش از پول مهمتر است و بنابراین کمترین چیزی که می توانی به دیگران هدیه کنی صدقه ای بنام تبسم است.

✓ بسیاری از پزشکان اثرات مثبت تبسم را بر درمان بیماران مد نظر

قرار دادند. در این راستا برخی از پژوهشگران به طور مطلق معتقدند که تبسم پزشک یا داکتر جزء از روند درمان بیماران به شمار می آید. ای کاش! بعضی از پزشکان پیشانی ترش ما هم این روند را در مقابل معالجه بیمار خویش به پیش بگیرند. بنابراین زمانیکه تبسمی شادی آفرین را به دوستت، همسرت یا همسایه ات تقدیم می کنی در حقیقت نسخه ای شفا بخش و رایگان را به او هدیه کرده ای بدون آنکه او خود متوجه باشد و این نوعی از بخشش به دیگران است.

جریان سریع خون نشانه تندرستی است. اگر جریان خون هیچگاه کند و در بندش قرار نگیرد هرگز زایده‌ی بی در جسم پدید نمی آید. پس باید آن فعالیت های ذهنی را که بطور طبیعی جریان زنده گی را در بدن به حرکت وا میدارند در خود پرورش دهیم که یکی از مهمترین فعالیت های ذهنی ذکر و شادمانی است. و میان شادمانی و تندرستی رابطه نزدیک وجود دارد، ذکر و شادمانی بر سلامت می افزاید زیرا جریان خون را به گردش می آورد. اگر می خواهید تمام روز خوش باشید صبح که از خواب بیدار می شوید اولین کاری که بکنند، خود را خوش نگهدارید و به چیزی فکر کنید که خوشایند و حتی خندآور است. همچنان اگر می خواهید تمام روز ذهن تان درست کار کند وهم آرامش در وجود تان نایل گردد صبح بعد از بیدار شدن از خواب ذکر کنید که همانا خواندن نماز است. و اگر می خواهید در هنگام بحث و گفتگو در گفتار و حالت خود کنترل داشته باشید تبسم بهترین راه حل است و فرد مقابل را زیر تاثیر خود قرار می دهید. فردی دچار اندوه شدید و بی خوابی شده بود. داکترش به او گفت برای حل این مشکل باید روز سه بار بخندد و چند بار سرخود را بر زمین سجده کنان قرار دهد حتی اگر از این نسخه خوشش نیاید. افرادی که از طریق تبسم و شادمانی ذهن و جسم خود را هماهنگ نگاه می دارند معمولا عمر طولانی تر از کسانی دارند که زنده گی را سخت می گیرند یا موجوداتی جدی هستند. اما به یاد داشت که برای هر چیزی حدی وجود دارد که افراط آن مشکل ساز است. اگر شما کوشش می کنید که بخندید و شادمان باشید اما نمی توانید بهترین راه حل آن ذکر است.





بیشتر افراد خود را تحت فشار می دانند بعضی دیگر بر آن باورند که به ظاهر آرام و خونسرد ولی در درون پر از ناراحتی و استرس اند. گروهی فکر می کنند که خونسردند ولی عقیده دوستان و همسرشان چنین نیست. بعضی نمی دانند برای آرام ساختن خود چه بکنند و بعضی تلویزون تماشا می کنند یا سگرت و حتی به نوشیدن شراب رو می آورند. راه بهتری برای این کار موجود است، تقریباً هر کس می تواند از اینکه بیاموزد چگونه آرامش خود را حفظ کند سود ببرد. از خود سوال کنید " من چه کاری را انجام می دهم که مانع آرامش من می شود؟" و " چه کاری را نمی کنم اگر می کردم آرام بودم؟". و در ادامه همچنان نکاتی دیگر را نیز در اینجا اشاره می کنیم:



1- قهوه، کولا، کاکو و دیگر نوشیدنی های الکولی و غیر صحتی: این مواد بی پروا ساخته و در استراحت، آسایش و خواب ما اختلال ایجاد می کند. و افراط آنها داروهای زایل کننده فکرند. ماده که در این ها وجود دارد کافین و مشتقات آن است که سبب افزایش اضطراب شما می گردد. تمام این مواد نشه آور تحریک کننده چه در قالب نوشیدنی یا قرص های دوا همه برای سلامت انسان زیان آورند.



2- صدا: تاثیرات مثبت و منفی روی سیستم اعصاب انسان دارد. بعضی صداها میزان برانگیختن انسان را افزایش می دهد و ما را هیجان زده می کند و حتی مانند نشه شراب عمل می کند. در سینماها معمولاً حجم صدا فیلم یا تصویر بلند است چون تاثیرات صدا بیش از تاثیرات تصویر است که در انسان ایجاد ترس و وحشت می کند و هیجانها را به میان می آورد. در اسلام اکثر آوازهای مثل موسیقی معاصر، خر، به آواز بلند صحبت کردن یا اوف کشیدن و غیره ممنوع است. ولی گروه دیگری از ادیان و کشورها، آنرا جزء مراسم خاص مذهبی و شادی خود قرار داده اند تا سطح هوشیاری پیروان را تغییر دهند. مثل موسیقی در کلیسا های



شان و ایجاد کلپ های موسیقی و خیابانی و غیره که این صدا و آوازها قادرست که تغییرات بسیار زشتی در میزان آگاهی افراد، انگیزتن یا تهییج های جنسی، نشه و از خود بی خود شدن، تصرف روح و حتی از دست دادن کامل هوشیاری به وجود آورد. شاید با خواندن این جملات من اکثر سازنده های موسیقی اعتراض داشته باشند اما این موضوع به عنوان مزاح و شوخی نیست بلکه من آماده هم آنها به اثبات برسانم. ممکن به گفته آنها این موزیک ها شادی آفرین و برای سرگرمی بوجود آمده است من به گفته های شان اعتراضی ندارم ولی نگرانی من به علت تاثیر منفی از سروصدای این موزیک ها و صداها بر روی دستگاه های عصبی انسان است که می گذارند. همان طوریکه در خوردن غذاها توجه داریم که کدام غذا را بخوریم باید در شنیدن کدام صداها را که می شنویم هم توجه داشته باشیم. که قرات قرآن و سخن ملایم از جمله تغذیه فکری به شمار می رود. سعی کنید در هنگام صحبت کردن یا گفتگو آهنگ آواز خود را کنترل داشته باشید اگر ناگهان موج صدای خود را بلند بپرید سبب واکنش منفی به شخص مخاطب میگردد. که ادامه این بحث به جنگ و جدال بین دو ختم می گردد. همه علاقمند آرامش است اما بعضی کسان وجود دارند مخصوصا جوانانی جاهل که با رفتار آواز خود و با فرمایش و خرید موترسایکل پرخاش، خود را راکت سوار ساخته و این آرامش را از بین برده و فشار مغزی به مردم از برکت جوانی خویش عطا می کنند.

3- اخبار: شنیدن اخبار نیز می تواند حالات فکری و روحی ما را عمیقا تحت تاثیر قرار دهد. عادت کردن به شنیدن اخبار رادیوی، تلویزونی، فیسبوکی و انترنیتی بزرگ ترین درد سرها برای آرامش است. چون اخبار که ما از رسانه ها می شنویم اضطراب ما را افزون می کند. خصوصا در این شرایط که خبرهای تلویزونی و فیسبوکی ما جز جنگ، دزدی، قتل، فساد، خودخواهی و ... خبری خوشی نمی شنویم. آیا لازم است که بدانیم امروز چند نفر مرده، یا قتل صورت گرفته یا فلان گروه تروریست چند نفر را از پا در آورده و .... بدانید حتی ریس



جمهور و مقامات مسؤل ما به این فکر نمی کند پس ما از اینها چه کم داریم. تجربه به همه نشان داده است که بیشتر موضوعات و اخبار ناراحت کننده هیچ ارتباطی با زندگی روزمره ندارد و چنانچه خبری پیدا شود که مهم و مورد علاقه ماست ما از آن غافل نمی مانیم و به نحوی از آن مطلع می شویم. به یاد داشته باشید پخش کننده های اخبار توسط رسانه ها حوادث و داستان را به طور مهیج آور، اضطراب و دلهره دار و وحشت زا پخش می کنند تا ارزش آنها بلند برود و هیجان خلق کند. عادت تشنه بودن به شنیدن اخبار را ترک کنید و سپس وقت خود را هوشیارانه و نه طوطی وار برای شنیدن و دیدن خبرهای مفیدی دست چین شده سپری کنید.

4- اذهان مشوب: که مربوط به سایر مردم است افکار شما را نیز آمیخته و متلاطم می کند. بهتر است هر چقدر می توانید از معاشرت با گروهی که افکاری مغشوش و ناراحت و مضطرب دارند اجتناب نمایید.

5- نفس کشیدن خوب: روش موثری برای آرامش، تنفس هوشیارانه است. آن هم به شیوه تنفس یوگا، طوریکه کمر خود را راست نگهداشته و نشسته باشید، نوک زبان خود را پشت دندان های بالا خود قرار دهید و از بینی خود بطور کامل دم فروبرید و تا شماره 4 بشمارید بعد از آن نفس خود را نگاه داشته تا 7 بشمارید سپس به طور کامل نفس خود را از دهان خارج کنید و تا شماره 8 بشمارید. این تمرین را چند بار انجام دهید چون این تمرین یک مسکن طبیعی سیستم اعصاب به شمار می رود.

6- مالش دست و پاها هرشب

7- نوشیدن دم کرده نعنا و چای سبز را فراموش نکنید چون آرام بخش اند

8- استراحت و خواب کافی

9- 98٪ وجود انسان ذهن است و 2٪ آن جسم. پس بیشترین وقت خود را صرف اندیشدن به جسم نکنیم.



برای اینکه جز سالم بماند باید کل سالم باشد. بنا همکاری با دیگران همکاری با خود است.

10- روانشناسان دریافت اند که بیشتر امراض را خودما به خویشتن تحمیل می کنیم. تا وقتیکه ذهن از افکار نادرست آزاد نشود جسم بیمار است. دو بیمار به داکتر مراجعه کردند داکتر نتایج آنها را نوشت و برای آنها فرستاد. داکتر به یکی از آنها نوشت که حالش کاملاً خوب است. هیچ بیماری ندارد و به دیگری نوشت که وضع قلبش اصلاً خوب نیست. برای درمان باید فوراً عملیات شود. متسفانه نتایج به نشانی اشتباه فرستاده شد یعنی ردوبدل گردید. نتیجه بیماری، به فرد سالم رسید و بعد از چند مدتی فرد سالم مرد. اما فرد بیمار اصلی نتیجه سالم را دریافت کرده بود که پس از چندی صاحب سلامت کامل شد. پس حقیقت این است که بیماری را خودمان به خود تحمیل می کنیم.



11- آزمایش های نشان داده است که ترس هورمون های در جریان خون ایجاد می کند و بالای کرویات سرخ خون فشار آورده و این فشار موجب از بین رفتن آن میگردد. و همچنان سبب فلج شدن گرده ها نیز می شود مثلاً غیر عادی و غیر قابل کنترل شدن ادرار در هنگام ترس شدید. هر قدر که از بیماری تان بترسید آنرا بیشتر می سازید. ما نباید با افکار و نظریات نادرست خود به اعضاء بیمار ما خوراک برسانیم و آنها را بیمار نگاه کنیم. وقتی که ما احساس ناخوشایند را برطرف می کنیم عضوی که بیمار است از توجه منفی گرایانه که طریقه تغذیه اوست گرسنه می ماند. و تدریجاً به محو شد می انجامد.



12- در دروغگویی ضربان قلب، عملیه میتابولیزم، فشار خون و سرعت تنفس ناگهانی افزایش می یابد و وارد فعالیت های غیر عادی می شوند. و عضلات صورت حرکات حقیقی خود را انجام نمی دهد و نگاه فرد به شکل حیلہ گرانه می شود و حتی فرد برای کنترل این وضعیت حرکات غیر عادی دست و پا را تمثیل می کند. بنابراین افکار نادرست و کاذب به این طریق بر جسم اثر می گذارد و باعث افزودن بیماری در فرد میگردد. سوره بقره آیه 10



" در دل هایشان بیماری است پس الله بیماری را به آنان افزون داد. و به سزای آنکه دروغ می گفتند، عذاب دردناکی در پیش دارند."



13- دور باش دوست باش (فاصله را رعایت کنید). اغلبا می خواهیم دیگران را وادار کنیم تا مطابق خواست ما رفتار کنند و اسم این را دوستی و عشق می گذاریم، حال آنکه این میل خودخواهانه است. آن وقت حیرت می کنیم که چرا آنها از ما قدردانی نمی کنند و واکنش منفی نشان می دهند. یکدیگر را دوست بدارید اما عشق و محبت را به بند نکشانید، بگزارید میان باهم بودن تان فاصله یی باشد. کنار هم بایستید اما نه چسپیده به هم. سعی کنید روز های عید و جلسات را با دوستی چشن بگیری نه چسپیده باهم.

### هرچه را بکاری همان را درو می کنی

آنچه که در خفا به آن می اندیشم و در نهان احساس می کنیم همان هستیم و همان را به سوی خود می کشانیم. افکار نهفته و اعمال پنهانی یک روزی آشکار می گردد. قضاوت بدست آن روز خواهد بود که شما را ملقب به خوب و بد خواهد کرد. نزن به در کس به انگشت که می زند به درت به مشت. اگر بخواهی دیگری را بفریبی، اگر بخواهی دست به شیطان داده خرابی خلق کنی بازهم یک روزی آشکار خواهد شد اینرا بدان که آفتاب همیشه زیر ابر تاریک پنهان نمی ماند. و داستان گرک و چوپان دوام نخواهد کرد. پس هیچ سودی بدست نخواهی آورد جز سلامت، ثروت و سعادت خود را بر باد میدهی. چون انسان بد اندیش در هیچ راهی به کامیابی نمی رسد.



## بعد از تاریکی روشنی است

زمانی در این جهان هم چیز تاریک بود سپس خداوند متعال در مدتی معین این جهان را روشن ساخت. اکثر پیامبران و انبیاء از آدم تا خاتم در شروع خلافتشان با مشکلات و دردهای زیادی مواجه شدند. همین طور مسلمانان برای گسترش دین مبین اسلام با زحمات و دردهای زیادی روبرو گردیده اند. پس برای رسیدن به روشنی، تاریکی های را باید بگذرانیم و برای بدست آوردن سلامت خود دردهای را نیز احساس کنیم. این سخن را که شنیده اید " گاه برای اینکه اوضاع بهتر شود نخست باید بدتر شود" و برای رسیدن به بشارت مصیبت های را باید گذرانند. پس بدتر شدن حالتان امکان آغاز درمان است. و این بدتر شدن هیچ خطری ندارد و نباید از آن بترسید. و حتی از این تجربه خوشنود باشید و آن را نشانه وقوع درمان بدانید.

حالا که ویروس کرونا زمامداری امور جهان را بدست گرفته بدون جنگ و ستیز تسلیم نمی شود. جنگ با کرونا فقط جلوگیری از گسترش آن با رعایت نظافت شخصی و نکات صحی است. مانند حکمرویان دیگر تاریخ مطمئن باشید روزی تسلیم خواهد شد و برای همیشه از بین میرود. اگر چه این روزها آخرین نیروی خود را به راه می اندازد اما خاطرات خود را برای انسان ها به جا می گذارد که هرگز دوباره با برهم زدن میزان و نظم که در این جهان خداوند متعال آنرا بنا نهاده دروازه همسان این ویروس و بلاها را تک تک نزنید.

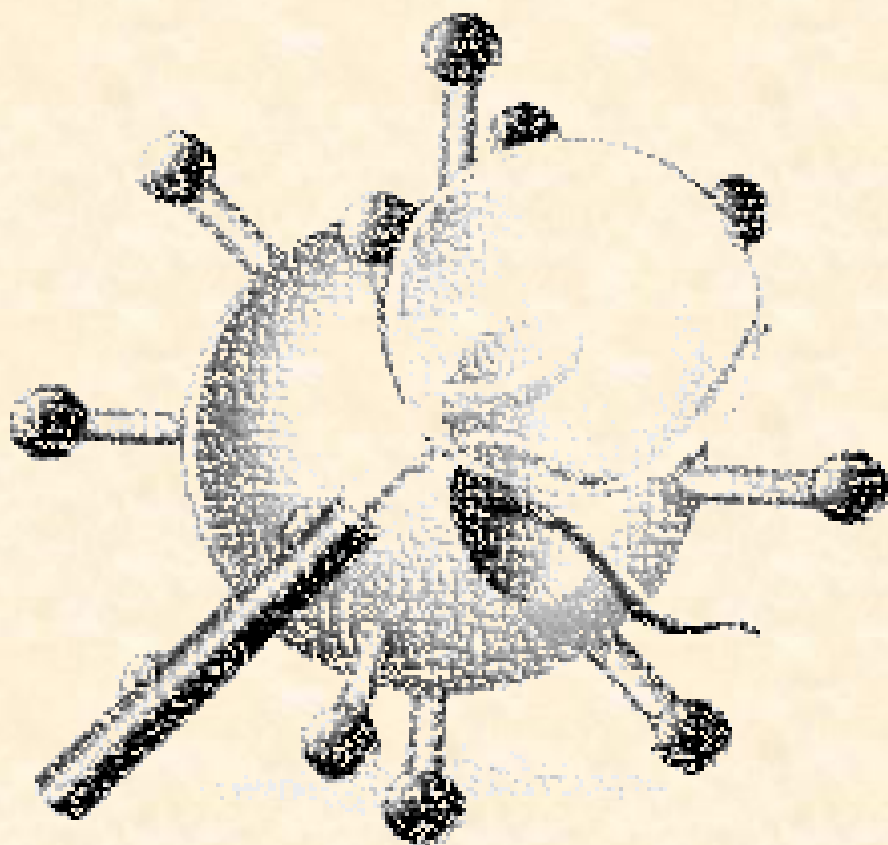
## باور های نادرست در باره بیم آری کویت نوزده

مردمان سالهاست که بیماری ها را به هر علتی جز اندیشه ها و احساسات نادرست خود شان نسبت داده اند. در این سال 2020 م که معادل است به 1399 ه ش ویروس کرونا جهان را فرا گرفته است. حکومت ابر قدرت چین عامل شیوع ویروس کرونا را امریکا می داند. و امریکا عامل آنرا حکومت چین. و یا گفته شده که از باعث جهش ژنتیکی خفاش ها به انسان منتقل شده گردیده یا آنرا خرید لانه های خفاش، عقرب سیاه، پشک سیاه می دانند یا قاچاق شدن پانگولین ( مورچه خوارهای فلسدار) به چین. و یا هم آنرا دستکاری ژنتیکی شرکت خاص، و بعضی ها عامل سازنده آنرا تاجران سرمایدار جهان مثل بیل گیتس که می خواسته به این طریق پروژه خود را عملی سازد، و بسیار مردم آنرا از خوردن حیوانات حرام و عده یی هم نیز آنرا ناشی از فساد موجود در سیاست، در نتیجه هر کی خود و دیگر را به یک دلیلی ملامت و عامل آن می دانند. به هر حال گذشت زمان این حقیقت را آشکار خواهد کرد. اما جالب اینکه در این عصر علم و تکنالوژی همچنان باورهای را در سر می پرورانیم که برای سلامت مان ابلهانه و مضحک و حتی مضر است.

معمولا میان معتقدات و سلامت انسان رابطه مستقیم وجود دارد. اعتقادات انسان می تواند موجب تندرستی و یا بیماری او شود. اگر ما انسانها با باورهای شیطان گونه، خود را یک موجود ناچیز بدانیم پس بسیار دشوار خواهد بود که تندرستی که حق مسلم ماست بدست بیاوریم. اعتقاد به شیطان موجب بیماری می گردد. نتیجه تمام اعمال که ما انجام می دهیم به نیت ما وابسته است. طوریکه به کدام نیتی به انجام آن عمل گام نهادیم به آن خواهیم رسید. اعتقاد یا نیت بخش مهم از امور زنده گی ما را شکل می دهد. یک روانشناس مشهور می فرماید که یک فرد نزد من آمد ابراز کرد که هر وقت که من موتر یا قالین را می شویم چند دقیقه بعد باران یا خاک باد و یا هم حادثه طبیعی صورت می گیرد که زحمتم را ناچیز می کند. روانشناس به سخن فرد باور نکرد اما یک وقتی روانشناس آنرا تعقیب نمود که آن شخص در حال چنین کاری مشغول است بعد از انجام کار

چند ساعت بعد آب هوا خراب شد و مقداری خاک باد صورت گرفت که سبب برهم زدن شستشویی او شد. این به آن معنی که فرد معتقد به آن عمل یا حادثه شده بود. و به خود تلقین نموده که حتما چنین حادثه صورت می گیرد بنا پس از شستن، طبیعت به خواست او لبیک گفته او را به انجام باورش می رساند. من میدانم که شما یا در نزدیکان تان چنین اشخاص هستند مثل شباهت مهمان با چوبک چای و نشستن توته نان و یا هم آواز پرنده و غیره. ریشه کلمه سلام، سلامت و تسلیم یکی است و به معنای آرامش، تندرستی و رضامندی است. و سلامت پایدار ناشی از آزاد سازی ذهن از اعتقاد به جهل و گناه است نه افزودن این گونه اعتقادات به آن.

افلاطون گفت " به علت به خبری از نیاز های روح و روان از درمان بیماران عاجزند " دقیقا اگر افلاطون امروز نیز زنده می بود در این وضعیت کرونایی به افرادی که به جای امید بخشیدن به مردم سعی می کنند که آنها را بهراسانند و حقیر کنند، بار دیگر نیز همین را افلاطون می گفت. پس سعی کنید برای درمان، روح و روان را سیقل و آرام بسازید نه این که قبرستان بسازید و در حال شمارش مردگان باشید. وقتی که افکار منفی را از ذهن خود دور می سازیم نه تنها درون خود را از بیماری می رهانیم بلکه جسم تان را نیز از بیماری دور می سازید.





## اضطراب (تشویش) کرونا

در این شرایط ناگوار، گسترش اضطراب و نگرانی، تشویش و درماندگی اجتناب ناپذیر است. و اضطراب و نگرانی واکنش طبیعی مغز ما به شرایط تهدید کننده است. و در این شرایط ذهن شروع به ساختن حجم زیادی از افکار منفی می کند. و آنچه لازم است بدانیم که، نگران بودن و زیاد فکر کردن ما را به نتیجه مطلوب نمی رساند. اضطراب، واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است. اما اگر شدید و طولانی شود و رنج ایجاد کند زندگی را مختل می کند. اضطراب می تواند روی سیستم ایمنی بدن تاثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری ها ضعیف سازد. گاهی نیز اضطراب باعث رفتار های ناکار آمد می شود مثلا ممکن است باعث شود مکرراً اخبار اشتباه یا ناخوشایند را برای همه ارسال کنیم و پیام های درست و دستورالعمل های علمی را نادیده بگیریم. اعمال که فرد مبتلا به اضطراب انجام میدهد و چرخه اضطراب خودش و دیگران را بیشتر می کند عبارت است از جستجوی مداوم خبر در رسانه ها، شبکه های اجتماعی نامعتبر، عدم اطمینان و بزرگ شمردن خطرات، از ویژگی های افراد مضطرب هستند. اشخاصی که از قبل دچار اختلال اضطراب منتشر، اختلال اضطراب بیماری و اختلال وسواسی جبری بوده اند در این شرایط اضطراب بیشتری را تجربه می کنند. بدن ما در برابر تهدید و ترس واکنشی بنام جنگ یا گریز از خود نشان می دهد یا به سمت روبرو شدن با عامل تهدید و استرس می رود و برای مقابله با آن چاره ای می اندیشد و یا آنکه از آن فرار کرده و دور شدن را انتخاب می کند. که فکر نکنیم این برای ما بیگانه باشد با رسیدن ویروس کوید 19 یا کرونا در جهان نوع نگرانی و ترس از ابتلا به آن بسیاری از ما را وادار به رفتارهای متفاوت و غیرمتعارفی کرده است. که در حال حاضر راهی فرار در این شرایط وجود ندارد اولاً باید با آن جنگید.



## روش های دیگر کنترل اضطراب کرونا



1- رعایت نکات صحیح: در نظر داشت توصیه های فن صحیح و برنامه ریزان صحیح کشور یعنی وزارت صحت عامه برای حداقل رساندن احتمال ابتلا به بیماری ویروس کرونا. شستن دست ها به شکل متناوب در طی روز هر بار حداقل بیست ثانیه به روش استاندارد که برای آن تاکید شده است، پرهیز از دست دادن و بغل کردن، رعایت فاصله حداقل یک متری با دیگران، پرهیز جدی از اجتماعات یعنی جاهای بیروبار، زدن ماسک در موارد اجبار در حضور در اجتماعات و گفتگو با کسانی که مریض هستند، خودداری کامل از دیدوبازدیدهای محفلی، عروسی، نورزوی، و عیدی و در آخر اگر نشانه های بیماری را در خود تشخیص دادیم یعنی تب، سرفه خشک، خستگی، تولید خلط، تنگی نفس، درد مفاصل، گلو درد، سر درد، لرز، حالت تهوع و استفراغ، گرفتگی بینی، اسهال، سرفه خونی، بیشتر از اینها (تب کردن سپس سرفه های خشک و تنگی نفس) قرنطینه کردن خود در منزل در یک اتاق و به دور از دیگران و در صورت تشدید تنگی نفس مراجعه به مراکز درمانی.



2- شناخت نوع اضطراب: بین اضطراب کارساز و نگران ساز تفاوت بگذاریم. اضطراب کارساز سبب افزایش انگیزه برای روبرو شدن با مشکلات و تهدیدهای زندگی است برای مثال برای پیشگیری از ابتلا به بیماری ویروس کرونا دستان خود را به مرتب می شویم. اضطراب نگران ساز یعنی فکر کردن زیاد در باره ابتلا به این بیماری و عوارض آن به بدترین شکل ممکن که باعث اضطراب شدید، درماندگی و ناتوانی در اقدام کردن و یا دست زدن به رفتار های نامتعارف می شود. هر چند بررسی اخبار و اطلاعات مربوط به کرونا در کوتاه مدت تا حدی به کاهش اضطراب ما کمک می کند ولی افراط در آن و تبدیل شدن آن به یک رفتار اجباری و وسواس گونه سبب افزایش فشار روانی و نگرانی می شود. اطلاعات اخباری که توجه ما را به خود جلب کنند به شکلی ناپیدا یعنی زیر سطح آگاهی و در ذهن



ما به طور مکرر توسط مغز مورد پردازش قرار می گیرند و رفتارهای و واکنش های عاطفی ناسازگرا نه ای را به وجود می آورد برای مثال ناامیدی، غمگینی یا بی قراری. فقط با اندکی صبر و سکوت و دقت در جریان افکار خود می توانید آنها را شناسایی کنید. این اطلاعات حتی می تواند در قالب رویاهای ترسناک و خوفناک بروز کند و صحت خواب ما را به هم بریزند. یادما باشد که اضطراب دشمن سیستم ایمنی بدن است و آن را ضعیف می کند.

3- دست برداشتن از جستجو علایم و نشانه های بیماری در خود: چک کردن دمای بدن، شمردن تعداد سرفه، حبس کردن نفس در سینه تا ده ثانیه، توجه به درد های مفاصل و ..! انجام این اعمال به دلیل ویژگی اطمینان بخشی و آرام سازی، باعث تداوم این رفتارها می شوند که فایده ای به غیر از برگشت اضطراب و انجام دوباره و دوباره آن رفتارها ندارد. در اینجا دیگر ما در دام بیماری و سواس و خود بیمار پنداری و عوارض منفی افتاده ایم.

4- دنبال کردن اخبار کرونا: جستجوی اخبار و اطلاعات به ویژه اخباری که جنبه ژورنالیستی، هشدار و زیان آور دارند مغز ما را با انبوهی از اطلاعات و تصاویر ترسناک مواجه می کند که نتیجه آن دستور مغز برای فعال تر شدن سیستم سمپاتیک، افزایش ضربان قلب، تند شدن تنفس، افزایش فشارخون، گشادشدن مردمک چشم، گوش به زنگی زیاد، دلهره و ترس و مجموعه ای از عکس العمل های فیزیولوژیک و روانی است که در مدت زیاد آسیب زننده خواهند بود. نکته مهم دیگر این است که تحقیقات نشان می دهد، ذهن انسان از ابهام فراری و در برابر آن سردرگم می شود. این بی صبری مغز در برابر ابهام و عدم قطعیت موضوع که در سال های اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است و بر این عقیده اند که اگر عدم تحمل در برابر بلا تکلیفی برطرف نشود نتیجه ای به غیر از اضطراب و ترس ندارد. جستجوی اطلاعات و مشاهده اخبار و روایت های مختلف و حتی نادرست در باره یک موضوع مثل ویروس کرونا، سبب بلا تکلیفی، سردرگمی و آشفتگی و نگرانی بیشتر می شود. بنابراین کسب خبر از منابع علمی موثق راهی است برای خروج از



ابهام و کاهش اضطراب. با این حال توصیه شده حتی چندین دفعه چک کردن اخبار از منابع اطلاعاتی معتبر و موثق نیز باید کاهش پیدا کند. فقط روزی یک بار و نه بیشتر. آیا می دانید بیشتر افراد تلف شده در چین به اثر ترس از کرونا بوده نه در اثر خود کرونا. هزاران رسانه از انتشار این ویروس معاش می گیرند تا مطابق سیاست ها هدایت افکار عامه را بدست گیرند و تحت تاثیر قرار دهند.

5- ورزش باعث آرامش می شود چونکه آدرنالین اضافه تولید شده ناشی از نگرانی و اضطراب را مصرف می کند و در نتیجه بدن را به سمت آرامش سوق می دهد. پس روزی دو بار یا یک بار طرف صبح مدت کوتاهی ورزش کنید.

6- اجتناب از گوشه نشینی: از نکات مهم در این روزها این است که خود را به دور از دسترس دیگران نکنیم. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان میدهد، افرادی که در شرایط دشوار کسانی را دارند که با آنها درد و دل کنند و به عبارت دیگر از حالت حمایتی مفیدی برخوردارند کمتر در شرایط استرس و فشار روانی آسیب می بینند. بنابراین از طریق تلفن و یا مکالمه تصویری در این روزها به ویژه در این ایام با نزدیکان و دوستان خود در تماس باشید. و به یاد داشته باشید که مکالمه شما نباید در باره کرونا باشد و اگر هم ناگزیر به آن شدید، وقت بسیار کمی از گفتگوی شما را تشکیل دهد. صحبت کردن با دیگران سبب دور شدن ذهن شما از کرونا و افزایش خلق و روحیه تان می گردد. می توان امتحان کرد. به یاد داشته باشید از صحبت کردن با کسی که فقط می خواهد در باره کرونا صحبت کند و بیانی همراه با هیجان و اغراق دارد پرهیز کنید.

7- خواب: به اندازه لازم بخوابید البته اگر شرایط این اجازه را به شما می دهد. انجام کارهای درست که از آن ها لذت می برید و رژیم غذایی سالم را فراموش نکنید.

8- مشکل ساز: افکار فاجعه ساز را در ذهن خود شناسایی کنید. برای این کار باید افکار خود را در طی روز مرور کرده و آنهایی که ویژگی فاجعه سازی و اغراق آمیز بودن دارند جدا



کنید. سپس به آنها این لقب را بدهید که اینها فقط یک فکر هستند و قرار نیست چیزی را که به آن فکر می کنیم در واقعیت نیز رخ دهد. شما قبلا نیز این تجربه را بارها داشته اید که برخلاف تصورتان شرایط به خوبی پیشرفته است. در نهایت به جای افکار بدینانه، و منفی گرایانه، افکار واقع بینانه و مثبت را جایگزین کنید. برای مثال بجای این فکر که به کرونا مبتلا می شوم و می میرم، بگویید اگر دست هایم را به طور مرتب بشویم و دستم را به صورتم نبرم مبتلا نخواهم شد.

9- فیسبوک: به مکالمات، پیام ها و پست های که در شبکه های مجازی و یا از طریق فیسبوک ردوبدل می شود کمی دقت گردد که موجب افزایش استرس برای مردم نشود. اکثر آن ها شامل خبر و فیلم کوتاه و توصیه و رعایت اصول بهداشتی و روش های پیشگیری و درمان در باره کروناست، و آنچه نصیب شما می شود اشتغال ذهنی بیشتر با کرونا و تداوم این موضوع در ذهن شماست که در نهایت تبدیل به افکار فاجعه آمیز در باره آن می شود. پس بهتر است دقت کنید که با چه کسی، چه پستی و درباره چه چیزی در حال گفتگو و مطالعه هستید. پس قبل از نشر دوباره اخبار و اطلاعات از درستی آن مطمئن شوید. انتشار اخبار نادرست، اضطراب اطرافیان شما و جامعه را بی دلیل زیاد می کند.

10- ذکر الله: یاد و ستایش الله متعال دل ها و روح را آرام می سازد، با تمام وجود متوجه او و عظمتش، علم و آگاهی، حاضر و ناظر بودنش باشیم.

11- برای درمان استرس تان از سست سازی یا همان شخی که شما در صبح ها از خواب می کشید را انجام دهید. و خمیازه یا فاجه کشیدن از نوع سست سازی عضلات صورت است و حتی بعد از بیدار شدن از خواب که موجب راحتی می گردد. اما درست خمیازه بکشید.



## اولین و آخرین بیماری

بدانید این اولین و آخرین بیماری همه گیر نیست. کشنده ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می شوند، دو نفر ممکن است که جانشان را از دست بدهند. در ضمن بعضی از بیماری ها که چندان جدی گرفته نمی شود، مرگ و میر بالایی دارند. برای مثال سالانه بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل یا انفلونزا و یاهم سینه بغل در کودکان جان خود را از دست می دهند. اما کسی نمی داند و تشویشی هم وجود ندارد چونکه مثل این بیماری کرونا، همه روز در شبکه های خبری شمارش نمی شود. بهتر است طبق قانون طبیعت هم مبارزه کنیم و هم توافق نماییم، در این حال بر علاوه از مبارزه، زنده گی کردن را با این ویروس نیز یاد بگیریم چون ممکن است ماه ها یا سال ها با این ویروس زنده گی کنیم اگر چه روزی اعلام نابودی این ویروس خواهد رسید اما باز هم تا مدتی ما وحشت زده از این ویروس خواهیم بود. پس بیاید آنرا انکار نکرده اما بیم نیز نکنیم تا آنکه بیمار نشویم. و با این واقعیت توافق کنیم. طوریکه به فکر این غرق نگردیم که بعد از مبتلا شدن از چه داروی استفاده کنیم سعی کنیم که مبتلا نشویم و حال اگر شما برای مبتلا نشدن به این ویروس دارو استفاده می کنید یا گیلن های از آب گرم را می نوشید فقط حجرات بدن خود را ضعیف ساخته و رفع حاجت خود را بیشتر می سازید. شستن دستها، حفظ فاصله دو متری و رعایت نکات صحی بهترین روش برای محافظت است. اگر در خانه تان بیمار کرونا نباشد دیگر نیازی به ضد عفونی کردن بیشتر سطوح خانه ندارید، فقط نظافت را مراعت کرده دستان خود را با صابون معمولی بشوید و زندگی خود را طبق معمول ادامه دهید. به یاد داشته باشید این ویروس با خوردن غذا داخل وجود تان نمی گردد و ازدست دادن حس بویایی با حساسیت ها و عفونت های ویروسی تنفسی معمول است. اینها تنها مربوط علایم کرونا نیست. هنگامی که در خانه هستید شستن، روفتن یا جاروب کردن و یاهم عوض زیاد لباس ها لازم نیست. کوشش کنید زندگی خود در خانه طبق معمول به پیش ببرید در هیچ کاری افراط نکنید. ویروس کرونا در هوا آویزان نمی شود یا بال ندارد این یک عفونت تنفسی است که نیاز به

تماس نزدیک دارد. چون هوا بصورت عموم پاک است می توانید در باغچه ها یا در پارک ها با رعایت فاصله از حفاظت فیزیکی خود پیاده روی کنید. ماسک را فقط در اجتماعات و لازماً آنانیکه بیمار هستند بپوشند چون پوشیدن آن برای مدت طولانی در تنفس و میزان آکسیجن اختلال ایجاد می کند. همچنان اگر پوشیدن و کشیدن درست دستکش را نمی دانید بهترست که نپوشید فقط مرتباً دستان خود را بشویید چون ویروس می تواند در دستکش جمع شود و در صورت لمس به چشم، بینی یا دیگر قسمت های صورت خود به راحتی انتقال یابد. حتی اگر غذا های تقویت کننده معافیت بدن را بخورید یا در یک خانه مجلل و پاک نیز باقی بماند معافیت وجود ما با خلق اضطراب تضعیف می شود پس بهتر است با این وضعیت توافق کرده زندگی خود را با رعایت نکات صحی به طور معمول و مرتب به پیش ببریم.



## نگاه مثبت کرونا

ترمیم لایه اوزون، کاهش تهدیدات اقلیمی، کاهش چشمگیر آلودگی هوا، افشا شدن خیانت های بشر، ما همه باهم برابر هستیم، همه با یکدیگر وصل هستیم، این زمین خانه همه ماست، این چک پاینت ها و سیم خاردارهای بزرگ و گزمه های قوی مرزی هیچ ارزشی نداشته، از مرگ و قیامت و عذاب خداوند فراری وجود ندارد، سر به تسلیم شدن اسلحه ها و بمب های اتمی جهان در مقابل این موجود ذره بینی، دانستن قدر ارزش سلامتی، یاد گرفتن درست دست شستن، توجه به خوردن و نوشیدن خود، زندگی چقدر کوتاه است، ثروت و قدرت هیچ فایده ای نرساند، یاد آوری مهمترین کار انسان کمک به دیگران به خصوص افراد کهن سال، یاد آوری اینکه ما چقدر غرق در ماده گرای شده ایم، بی ارزشی کاخ، زر و زیور، اهمیت خانه و خانواده، قدر دوستان و نزدیکان، ارزش یکجا بودن، ضرر دور بودن، کنترل نفس سرکش، انجام درست وظیفه، چگونگی درد بیکاری، در مقابل یک ویروس کوچک آنقدر بزرگ هم نبودیم که خود را می پنداشتیم، آشکار سازی افراد خوب و بد، که هر کی رنگ واقعی خود را آشکار می سازد، هدف از دادن زکات و صدقه، ارزش وجود خود، همه خوبی ها و بدهای موجود از دست خود ماست، میتوان صبور باشیم یا وحشت زده شویم، درک کنیم که چنین شرایطی بارها بارها در طول تاریخ اتفاق افتاده و این نیز خواهد گذشت یا بترسیم و امروز را آخر خط بدانیم و در نتیجه بشتر باعث ضرر شویم، رعایت نظم و اعتدال دنیا که دیگر سعی نشود که برهم بزنند، این میتواند یک پایان یا آغاز دوباره باشد، کره زمین را با دستان خود بیمار ساختیم، زندگی یک چرخه است و این بالای فقیر و پولدار وجود دارد پس مسؤلیت انسانی خود را بدانیم، تا هر وقت از دستش ناراحت شدی یا زیان کاری کردی فقط یک لحظه به امروز و نبودنش یا نداشتنش فکر کن چون آب رفته دوباره بر نمی گردد، نه فقیر، نه ثروتمند، نه داکتر، نه ملا هیچ یک در امن نیستند، هیچ ملا، روحانی، جادوگر، پزشکی نمی تواند انسانهای مریض را نجات دهد مگر اینکه خداوند متعال بخواهد همه برای سلامتی خود دعا می کنند، ذخیره ثروت هیچ فایده نداشته و با این ویروس هیچ معامله پولی صورت نمی گیرد، حس شکار حیوانات و در بند کردن حیوانات در قفس ها، همه چیز تحت یک فرمان الله یکتا صورت می گیرد، خدایی که جهان را به این بزرگی آفرید میتواند موجودی را به این کوچکی و پر قدرت بی آفریند، هر قدر کوشش کردند که حیات این کره خاکی را ختم کنند اما بین هنوز هم دوباره



حاصل می‌دهد، طریق اینکه چگونه در خانه بمانیم و با یکدیگر رفتار کنیم، اگر ما بهداشت را مراعت کنیم خطرناک‌ترین بیماری هم از ما دفع می‌شود و مریض نمی‌شویم، واقعا نظافت جزء ایمان است برای اینکه تنها شستن دستها کافی نبوده، تنها مذکر بودن به معنی مرد بودن نیست مردها میتوانند آشپزی، پاک‌کاری در امور منزل نیز سهم بگیرند، پس این موجود کوچک ذره بینی برای هر فردی پیامی داشته که به آن توجه گردد.

## استرس زنان نسبت به مردان

انسان‌ها از نظر درک رویداد، تفاوت‌های فردی زیادی دارند به طوری که یک رویداد معین برای فردی استرس شدید ایجاد می‌کند اما برای فرد دیگر هیچ استرسی (تشویش) به همراه ندارد. به طور مثال کوچ کردن برای یکی استرس آور ولی برای دیگری آرزوی دیرینه محسوب می‌شود. مطالعات مربوط به روانشناسان نشان می‌دهد که زنان نسبت به مردان استرس (تشویش) شدیدتر دارند. و در این وضعیت زنان دوران سخت‌تری را نسبت به مردان سپری می‌کنند.

## فرموده پیامبر اسلام در باره بیماری ساری

به تشبیه لطیفی به انسانها آموختاند که از شخصی جذامی (کرونایی) فرار کنید آن طور که از شیر فرار می‌کنید. البته منظور از فرار این نیست که جذامیان (کرونایها) را به حال خودشان واگذارند، کسی به عیادت آنها نروند تا در کنج انزوا و تنهایی بمیرند، بلکه منظور از کلمه فرار معاشرت و نزدیک نشدن به شخص مریض است. و دلیل این مطلب سخن دیگر است از پیامبر (ص)، از اینکه شخصی با جذامی (کرونایی) سخن بگوید مگر اینکه بین شخص سالم و مریض حداقل به اندازه یک ذراع (دو متر) فاصله باشد.



## دستور ضد عفونی در اسلام

با توجه به اینکه میکروب ها با سرعت فوق العاده ای محیط های مجاور و افراد را آلوده می سازد اسلام برای مبارزه از انتشار و سرایت آن دستور ضد عفونی کردن مکان های پوشیده و سقف دار مانند اطاق ها و امثال آن را داده است که می توان اسپند را یکی از آن دستورها دانست.

## غذا های مفید برای درمان کرونا

- بدن انسان جایگاه الهی است و این جایگاه باید چیزهای پاک بخورد.
- اگر سلامتی قابل خرید باشد محل فروش آن دکان های سبزی و میوه فروشی است نه جای دیگر.
- شما می گوید میوه ها قیمت هستند من از شما می پرسم دواها چطور؟

سوره ابراهیم 32" الله ذاتی است که آسمان ها و زمین را آفرید و از آسمان آبی گوارا نازل کرد پس با آن آب میوه های گوناگون برای روی شما از زمین بیرون آورد و کشتی ها را برای شما مسخر گرداند تا به فرمان او در دریا روان باشد و نهرها نیز برای شما مسخر گرداند " سوره مایده 88" و از نعمت های حلال و پاکى که الله به شما داده است بخورید و از الله که به او ایمان دارید بترسید"، سوره انفال 26" و به یاد آورید زمانی را که شما در روی زمین اندک و ناتوان بودید می ترسیدید که مردم شما را برابند پس الله شما را پناه داد و با یاری خود شما را تقویت کرد و از چیزهای پاکیزه به شما روزی بخشید شاید شما سپاسگذار باشید"، بقره 172 " ای مومنان از چیزهای پاکیزه ای که روزیتان کرده ایم بخورید و خدا را سپاس بگذارید اگر او را می پرستید"، نحل 14" و او ذاتی است که دریا را مسخر نمود تا از گوشت تازه آن بخورید و از آن زیوری برای پوشش خویش بیرون آورید و کشتی ها را می بینی که آب دریا را می شکافند تا در طلب نعمت و احسان پروردگار برآید و سپاسگزاری نمایید"، نحل 66" و در چهارپایان برای شما عبرتی است از درون شکم هایشان از میان علفهای هضم شده و خون شیری خالص و گوارا به شما می نوشانیم که برای نوشندگان گواراست"، نحل 69" و از انواع میوه ها بخور و راه های پروردگارت را که

برایت هموار شده است بیماری از شکم زنبورهای عسل شهدی با رنگ های گوناگون بیرون می آید که شفا و بهبود مردم در آن است به راستی در این امر نشانه هایی برای اندیشمندان وجود دارد"،  
بقره 173" جز این نیست که الله ، مردار و خون و گوشت خوک و آنچه را بنام غیر الله ذبح شود بر شما حرام کرده است البته کسی که ناچار شود بر او گناهی نیست که از اینها بخورد البته اگر از روی علاقه نباشد و از حد ضرورت تجاوز نکند بی گمان الله آمرزنده مهربان است"، مومنون 51  
"ای پیامبر غذای پاک بخورید و عمل صالح انجام دهید"، عبس 24-32" انسان به خوراکش بنگرد\* که ما از آسمان آب فراوان فروریختیم\* سپس زمین را به خوبی شکافتیم\* آنگاه در آن دانه رویانیدیم\* و انگور و انوای سبزی\* همچنان زیتون و درخت خرما\* و باغ های پردرخت و انبوه\* و میوه و چراگاه\* تا مایه بهره مندی شما و چارپانان باشد"، ذریات 58" بی گمان الله خود روزی دهنده و قدرتمند استوار است"

سیر، ریحان، زنجبیل، ترب، مرچ، لیمو، نارنج، مالته ، کیوی، توت، انار، شلغم، کاسنی و جوشنده ریشه آن، تره، کاهو، پیاز، تره تیزک کم استفاده شود، از تمام میوه های کروی استفاده گردد.

1 قاشق عسل + یک گیلان آب + 1 عدد لیموترش + بانیم قاشق چای خوری سیاه دانه = شربت عسل

سعی کنید این شربت را پیش از خوردن غذا صبحانه استفاده کنید!



## تخم مرغ

وزن یک تخم مرغ به طور متوسط 55 گرام است که 85 کالری می‌دهد. و غذای سبک، خوب هضم و جانشین گوشت است و زیان گوشت را ندارد. و تخم مرغ هوس گوشت خواری را از بین می‌برد یعنی اگر دسترسی به گوشت ندارید تخم مرغ بخورید. در خوردن آن زیاد روی نشود و خوب پخته گردد.

## گوشت

از خوردن زیاد گوشت پرهیزید. از گوشت نیم خام استفاده نکنید چون به گفته رسول الله (ص)، آن غذای درندگان است. همچنان از گوشت های مانده و کهنه. چون نظر به علم میکروب شناسی ثابت شده که به هیچ وجه میکروب نمی‌توانند آن طوری که در بقایای گوشتی نشو و نمو می‌کند در گیاهان فعالیت داشته باشند. بهتر است از گوشت گوسفند و مرغ استفاده کنید.

## شیر

سعی شود در تقسیم اوقات غذایی ما شیر شامل باشد. چون رسول الله (ص) می‌فرماید "هیچ خوردنی و آشامیدنی جانشین شیر نیست".

## آب

در طول روز از آب گرم جوشانده شده استفاده کنید. سوره انبیا آیه 30 "آیا کسانی که کافر شدند ندیدند که آسمان ها و زمین به هم پیوسته بودند پس ما آنها را از یکدیگر باز کردیم و هر چیز زنده ای را از آب پدید آوردیم؟! آیا ایمان نمی‌آوردند؟!".

## مراقبت ها از ویروس کرونا

1- دست خود را بعد از سرفه، عطسه، هنگام مراقبت از بیمار، قبل از غذا خوردن، قبل و بعد از تهیه غذا، بعد از استفاده از وسایل بهداشتی، بعد از تماس به سطح آلوده، بعد از تماس به حیوانات بشوید



2- هنگام سرفه یا عطسه دهان و بینی خود را به دستمال یا آرنج خمیده خود و دستمال را پس از استفاده فوراً درون یک سطل درب بسته بیندازید



3- هنگام سفر به وسایل نقلیه عمومی از نزدیک شدن به افراد که سرفه می کنند یا تب دارند پرهیز کنید



4- از دست زدن به چشم، بینی و دهان پرهیز کنید



5- زمانی که دارای نشانه های سرفه و تب هستید از ارتباط نزدیک خود داری کنید



6- از انداختن آب دهان (تف) در مکان های عمومی پرهیز کنید.



7- تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای گوشت خام جدا از تخته گوشت و چاقوی مورد استفاده برای مواد غذایی پخته شده باشد.



8- روبوسی نکنید، در آغوش نگیرید خصوصاً افراد که علائم دارند، از ماسک استفاده کنید، فاصله دو متری را رعایت کنید



9- استفاده آنتی بیوتیک دقیقاً روشن نیست. اما پرستامول برای کاهش تب بهتر است.



10- بدون مشوره داکتر هر نوع دوا خودسرانه که از شبکه های خبری دریافت می کنید استفاده نکنید.



11- مایل، کلید، دستگیر، زنگ دروازه و پنجره ها را ضد عفونی کنید.

12- غرغره با آب نمک، از نوشیدن آب داغ روز چند مراتب، در صورت بندش بینی از بخار آب با ویکس استفاده کنید، در گلودردی جویدن سیر بهتر است.



## کرونا در خون

سوره الاعراف آیه 133 "فارسلنا علیهم الطوفان و الجراد و القمل و الضفاد و الدم آیاتِ مُفصلاتٍ فاستکبروا و اکانوا قوماً مُجرمین" پس طوفان و هجوم ملخ و شپش و قورباغه و همچنان خون را به عنوان نشانه های روشن بر آنها فرو فرستادیم باز کبر ورزیده و گروهی گناهکار بودند"

من ادعای ارابه تفسیر جدید از آیه مذکور را ندارم بلکه آنچه که از اعجاز علمی این آیه قرآن برای همه بشر هویدا شده است میخواهم خاطر نشان سازم. آیات قرآن در زمان و مکان مشخصی محدود نیست بلکه کتاب که تمام حقایق از شروع الی اخیر در آن نهفته است. پس آیه مبارکه دارای معانی مختلف می باشد می تواند این پدیده و حوادث همگیر امروزی جهان را نیز شامل شود. همه ما در سال های اخیر، طوفان ها، سیلاب، آتش سوزی ها، هجوم ملخ ها و قورباغه ها، آفات و زیان های مالی و اقتصادی و بیماری های مهلک همچون بیماری کرونا را به گونه جداگانه و به نشانه های واضح و روشن شاهد هستیم. این حوادث جداگانه و پی در پی دامنگیر همه بوده است. پس حال جای تعمق نیست که این نشانه های پی در پی برای چه است و برای ما چه را می آموزاند و راه و چاره آن چیست. این پرسش ها را قرآن کریم در آیه 133 سوره الاعراف پاسخ داده است و در باره این حوادث امروزی که دامنگیر همه بشریت شده خبر داده. حال بیاید به ترجمه و تحلیل این آیه مبارکه پردازیم تا راه نجات خود را دریابیم.

" پس طوفان و هجوم ملخ و شپش و قورباغه و همچنان خون را که نشانه های روشن و جدا ازهم بودند بر آنان فرو فرستادیم اما آنان بازهم سرکشی کردند و مردم مجرم و تبهکار بودند"

- الطوفان: سیل، سیل سخت و فراگیر، مرگ، شدت تاریکی، مرگ عمومی، قتل عام، بخاطر طوفان می گویند چون طایف است دور می زند احاطه می کند و هر رخداد که انسان را احاطه کرده طواف بکند یا بگیرد و یا به هر حادثه عمومی و وحشتناک که انسان را احاطه نموده طوفان گفته می شود.

الجراد: ملخ، حضرت علی (ک) در نهج البلاغه در باره شگفتی های موجود در این حشره می فرماید "اگر بخواهی در باره ملخ سخن بگویی که خداوند برای او دو چشم سرخ رنگ و دو حدقه همچون دو قرص ماه آفریده و گوش پنهان و دهان مرتب و متناسب به او بخشیده است. خداوند برای او حس قوی و دو دندان و دو داس قرار داده است. کشاورزان برای زراعت خود از آنها می ترسند ولی هرگز قادر به دفع آنها نیستند اینها همه در حالی است که تمام پیکر او به اندازه یک انگشت باریک نیست". ملخ موجودی که به طور عادی بدون هیچ مزاحمی در گوشه و کنار مزرعه ها، باغها، دره ها و کوه ها زندگی می کند ولی هنگامی که فرمان مرموزی به آنها داده می شود به سرعت به صورت دسته های بزرگ در آسمان به پرواز در می آیند و بر هر زراعت و باغی که فرود آیند آنها نابود می کند. او موجود عجیبی است که هر بخشی از اعضای او به حیوانی شبیه است. صورت همچون صورت اسپ، چشمانش مانند چشمان فیل، گردنش همانند گردن گاو، شاخک هایش چون شاخ های گوزن، سینه اش شبیه سینه شیر، شکمش مانند شکم عقرب، بال هایش چون بال های عقاب، ران هایش همانند ران های شتر، پاهایش همچون پاهای شتر مرغ و دم او چون دم مار است.

قمل: شپش، شته یا ساس، مگسک، برخی حشره ای دانسته اند که مایه تباهی و نابودی گیاهان و حیوانات می گردد. پشه و شپش از خون استفاده می کند. خفاش به شپش مبتلا نمی شود. بزاق شپش حاوی مواد ضد انعقادی است که از لخته شدن خون جلوگیری می کند و خارش شدیدی را موجب می شود. شپش ناقل (انتقال دهنده) بیماری های تیفوس و تب های ناشی از گزش نیز هستند که البته این امر فقط در زمان وجود عامل بیماری در یک منطقه و شیوع بیماری ها بصورت اپیدمی دیده می شود. و در قرآن بنام کوچکترین موجود ذکر شده است.

– الضفاد جمع ضفدع: قورباقه، مکل (کرمی که خون از بدن انسان می مکد). قورباقه ها باعث کنترل جمعیت بسیاری از حشرات و موجودات دیگری مانند مارها، خزندگان، و حتی در برخی موارد خفاش ها می شوند. از اینرو آنها نقش بسیار زیادی در کنترل بیولوژیک بسیاری از گونه های موجود در طبیعت دارند. به ویژه گروهی از موجودات مانند ملخ ها که با افزایش و طغیان جمعیتی می توانند به آفات مضر برای انسان تبدیل شوند. قورباقه ها به دلیل زندگی در محیط های مرطوب در تهاجم باکتریها و قارچ هایی هستند که می توانند موجودات را در طبیعت از بین ببرند. اما خصوصیات ضد باکتریایی و قارچی پوست قورباقه ها با این عوامل مقابله می کند. و قورباقه آب کثیف را دوست دارد حتی اگر در تشت آب طلا بیندازی دوباره خود را به آب کثیف می اندازد چون طبیعت او همین است و هیچ تشویش از مبتلا شدن به میکروب ها را ندارد زیرا بدن او دارای پخش کننده ضد عفونی قوی است. اکنون با استفاده از همین ویژگی، طب به کمک بشر آمده است تا برای ساختن دارو های مربوط به ترمیم پوست و خاصیت ضد باکتریایی و ضد میکروبی از آن استفاده شود. اپیدرم جلد آنها به صورت دوره ای در هر ماه یکبار تعویض می شود. علاوه بر غدد مخاطی غدد مولد سم هم وجود دارد که این جانوران را بر علیه دشمنان شان مصون نگه میدارد. قورباقه ها شامل گروه حیوانات ذو حیاتین است که هم در خشکی و هم در آب زنده می کنند. و حیوانات خونسرد هستند به این معنی که درجه حرارت بدن آنها همان درجه حرارت هوا یا آب اطراف آنها است. آنها از طریق بینی و نیز از طریق پوست خود تنفس می کنند و از طریق پوست خود آب می نوشند و همچنان آنان گوشت خور هستند. آنها همیشه در نزدیک آب زندگی می کنند چون اگر پوست قورباقه خشک شود خواهند مرد. دارای ارزشی در مطالعات و تحقیقات می باشند و در قسمت دارو سازی، کشاورزی و پزشکی بسیار مورد استفاده قرار می گیرند. زیرا دارای مواد مفیدی در پوست و سایر قسمت های بدن شان میباشند. همین طور از جدا سازی پروتین از بدن قورباقه ها برای درمان و



کاستن اثر زخم های ناشی از عمل جراحی، زخم های پای بیماران دیابتی، عفونت های دهان و مجرای ادراری، سکته قلبی، عفونت های قارچی و بلاخره به درمان برخی سرطان. و قابل ذکر است که بسیاری از ساختارهای ژنتیکی آنها مشابه انسان بوده.

- الدم: خون، (به بیماری های گوناگون مبتلا می گشتند که مایه خونریزی از دماغ و چه بسا فلج شدن اعضا و خون آلود شدن آب می گردید)

- مُفصلات: مجزات جداگانه و نشانه های واضح و روشن

پیام آیه مبارکه "نوبت به کیفرهای سخت بخاطر بی توجهی و لجاجت مردم پس از هشدار و اتمام حجت، آنچه که مایه رحمت است به اراده الهی می باشد اگر او بخواهد طوفان و ملخ و قورباکه و شپش و خون وسیله رحمت می گردد و اگر بخواهد وسیله عذاب خواهد بود، حیوانات ماموران الهی اند گاهی مامور رحمتند مثل تار عنکبوت بر در غار و گاهی مامور عذاب می باشند مثل ابابیل و قورباکه و ملخ و.... در واقع هستی فرمان بردار خداوند است و او بر همه چیز قدرت دارد، بلاها اغلب جنبه تربیتی دارد و گاهی پس از هر کیفری مهلتی برای فکر و توبه و بازگشت است، گناه زمینه ساز تکبر و زمینه انکار است."

همان طوریکه ذکر کردیم، در این آیه مبارکه رویداد های امروزی کاملاً روشن و واضح شده است. کلمه خون بعد از اسامی چند موجود یعنی حیوان مثل ملخ، قورباکه و شپش آمده است که احتمالاً کلمه خون نیز باید مربوط به یک موجود باشد یا ارتباط آنها با یکدیگر است. طوفان، می تواند باعث ایجاد و حمل مواد از یک محیط به محیط دیگر باشد و نیز عامل سرخ شدن آب، یا هجوم ملخ ها و قورباکه ها. طوریکه وقوع طوفان با ایجاد جریان های آب و باد باعث افزایش املاح و رطوبت در منطقه می گردد که می تواند به تخمگذاری و مهاجرت ملخ ها کمک بکند. از طرف دیگر ایجاد فشار محیطی مثل طوفان می تواند روی قورباکه ها تاثیر گذاشته و آنها را از پناهگاه های خود خارج کند. و همچنان در قرآن شپش به کوچکترین موجود گفته شده است. پس طوفان می

تواند هر نوع حادثه همگیر باشد و هجوم ملخ ها بر کشتزار ها عامل سقوط اقتصاد بزرگ جهان. و قورباغه که اگر در تشت آب طلا هم بیندازی دوباره به آب کثیف خود را پرت می کند و همین طور شپش بیانگر یک موجود کوچک که در خون حمله کرده و از آن تغذیه می کند. حال بیاید این طور از لحاظ لغوی و حوادث امروزی بیان کنیم که، " پس مرگ عمومی یا حادثه همگیر مثل سرازیر شدن سیلاب ها، آتش سوزی های پراکنده، هجوم لشکر قوی ملخ ها که قاتل اقتصاد جهان است، و سرایت کوچکترین موجودات ذره بینی مانند ویروس کرونا از مراعت نکردن نظافت و پاکی که جزء ایمان است در خون انسان ها، نشانه های روشنی از تکبر ورزیدن و دوام گناه شان

برای آنها است". باز هم می خواهم ذکر کنم که خون در این آیه مبارکه بعد از اسامی چند حیوان آورده می شود که نشان دهنده ارتباط آنها با یکدیگر است. پس این شپش ( ویروس یا میکروب کرونا) با رعایت نشدن نظافت و پاکی سرایت در خون انسان می کند و انسان را از پا میندازد. در اینجا من کاملا مطمئن هستم که ارتباط دادن خون با دیگر حیوانات فوق الذکر در آیه مبارکه بدون دلیل نیست و راه چاره علاج این مشکل خونی ( بیماری کرونا) در این ارتباط نهفته است. میخوام واضعتر بیان کنم، بیماری کرونا یا فیزیو پتالوژی آن یک مشکل یا اختلال خونی در وجود انسان است. از مشهورترین اختلالات خونی که میتواند از کمبود آکسیجن در خون و لخته شدن آن ذکر کرد. که در این باره بحث کوتاهی داریم:



## هایپوکسی (کمبود آکسیجن)

کرونا با اتصال به گروپ های خون در هموگلوبین یا کرویات سرخ خون باعث ایجاد هایپوکسی (کمبود آکسیجن در خون) طولانی مدت می شود و بدن را از دریافت آکسیجن محروم می کند. این منجر به نارسایی اندام ها شده و بیمار را از پا در می آورد. کرویات سرخ خون آکسیجن را از شش ها به تمام قسمت های بدن منتقل می کنند و این کار را توسط هموگلوبین انجام می دهد. و هموگلوبین پروتینی است که از چهار مالیکول هیم تشکیل شده. مالیکول های هیم دارای نوع خاصی از آیون آهن هستند که به طور طبیعی در حالت آزاد کاملاً سمی است اما این آیون آهن در مرکز مالیکول ها قرار دارد که توسط هموگلوبین حمل می گردد. اما این آهن در هنگام ورود به ششها با آکسیجن تعامل می کند. هنگامی که کرویات سرخ خون به کیسه های هوایی (که تبادل گاز در آنها اتفاق می افتد) می رسند این آیون آهن با تبادل الکترون، خود را می توانند به  $Fe_2$ ،  $Fe_3$  تغییر دهند و با مقدار آکسیجن تعامل کنند تا در جای دیگر از بدن آکسیجن را تحویل دهند. در اینجا اگر کویت 19 (کرونا) وارد شود، گلیکوپروتین های ویروس به مالیکول های هیم متصل می شوند و اکسیداتیف آیون آهن جدا و آزاد می شود. آهن اکسیداتیف آزادانه به تنهایی در اطراف گردش می کنند و این گردش به می تواند خطرناک باشد. طوریکه بدون آیون آهن، هموگلوبین نمی تواند به آکسیجن تعامل کند. هنگامی که همه هموگلوبین دچار اختلال شوند کرویات سرخ بی فایده شده و فقط با ویروس کرونا متصل در حال چرخش است. و این حالت منجر به کمبود و افت سطح اشباع آکسیجن در بیمار می شوند. و یا هم مانند مسمومیت با کاربن مونواکساید اما در در این مسمومیت در نهایت کاربن مونواکساید می تواند از هموگلوبین جدا شود و قابلیت حمل آکسیجن به هموگلوبین دوباره باز گردد، اما در کرونا برعکس. در این حالت مشکل از شش ها نیست، آنها به خوبی هوا را پمپ می کنند بلکه کرویات سرخ خون نمی توانند آکسیجن را حمل کنند. بدن پس از آلوده شدن به ویروس کرونا با کمبود ظرفیت حمل و نقل آکسیجن مواجه می گردد. در این حال مغز به گرده ها فرمان می دهد که هورمونی را آزاد کند

تا به استخوان بگوید که تولید حجرات سرخ خون جدید را با هیموگلوبین تازه و کاملاً کارآمد افزایش دهند. تا اینکه کمبود جبران شود. به همین دلیل هیموگلوبین فرد بالا می‌رود اما با کاهش اشباع آکسیجن روبرو است که یکی از شاخص اصلی از شرایط بحرانی در یک بیمار است. همچنان شش‌ها دارای سه نوع دفاع اولیه برای حفظ هموستاز (خون ایستایی) آهن هستند که دو مورد آن در کیسه‌های هوایی وجود دارد. اولین مورد از این دو ماکروفاژها هستند که هرگونه رادیکال آزاد مانند آهن اکسیداتیف را می‌بلعند. و لایه دوم بنام سطح اوپیتال یاد می‌شود که کیسه‌های هوایی را پوشانیده و دارای یک لایه نازک از مایع است که حاوی غلظت بالای از مالیکول‌های انتی‌اکسیدانتی مانند اسکوربیک اسید برای آیون‌های سرکش طبیعی وجود دارند. اما با ابتلا کرونا، آیون‌های آهن اکسیداتیف بیش از حد زیاد هستند و شروع به غلبه روی شش‌ها می‌کند و منجر به آسیب‌های ناگوار می‌شود که در سی‌تی‌اسکن شش‌های بیمار کرونا به مشاهده می‌رسد. خون بی‌آکسیجن وارد اندام‌ها شده و اندام‌های بدن با کمبود شدید آکسیجن روبرو می‌گردند. و مقدار زیاد از آهن به شکل سمی هستند که جگر بیش‌حد از برای از بین بردن آن کوشش می‌کند و با آزاد کردن انزایم بنام آلانین‌امینو ترانسفر در خواست کمک کرده و هشدار می‌رساند. سرانجام اگر سیستم ایمنی بیمار به موقع نتواند با ویروس مقابله کند. قبل از کم شدن زیاد اشباع آکسیجن چه ونتلاتور باشد یا نه اندام‌های بدن به تدریج خاموش می‌شوند و بدون وجود سوخت کار آنها پایان می‌یابد. در این حال راهی که می‌تواند به ادامه کار اعضاء کمک کند رساندن حداکثر آکسیجن به بیمار است. که اندام‌های بدن را زنده نگه‌میدارد. اما برای همه بیماران این سهولت مهیا و کافی نیست. بنابراین انتقال کرویات سرخ خون تازه با هیموگلوبین طبیعی به شکل انتقال خون شاید بهترین راهی باشد که بتواند بیمار را نجات دهد. و همچنان قبل از اینکه علائم بیش از حد پیشرفت کند رژیم درمانی را آغاز کنیم. پرستامول ضد تب، هایدروکسی کلوروکین همراه با آزیتروماسین تا حال نتایج خوبی داشته. از رشد ویروس جلوگیری کنید در اینجا سایر روش‌های ضد ویروسی در حال مطالعه هستند که نقش مهمی را بازی می‌کنند. هرچه ویروس کمتر گردد

هیموگلوبین کمتر آهن خود را از دست می دهند. شدت و آسیب بیمار پایین می شود. اگر بیمار به هوش باشد او را در محیط با آکسیجن مناسب و بالا نگهدارید. و حداکثر میزان آکسیجن را در اختیار آنها قرار دهید. اگر ناگزیر با استفاده ونیلاتور هستید این کار را با فشار کم اما با حداکثر آکسیجن انجام دهید و از صدمه بیشتر به ششها جلوگیری نمایید.

یعنی این ویروس یا میکروب که جهان آنرا بنام کویت نوزده نام گذاشته است فقط با ایجاد اختلال در خون شروع به کار می کند نه با حمله به ریه ها و .... برای حل این اختلال توجه به سیستم خون کنیم چون از دیدگاه یافته های من این یک مشکل خونی در بدن است. برای فهم بهتر، دوباره به آیه مبارکه توجه کنیم که، در این آیه خون آخرین کلمه که نماینگر عذاب همه گیر است ذکر شده اما قبل و بعد از آن اسامی چون قورباقه ، شپش، کبر ورزیدند و اسرار به گناه نمودن، ملخ و طوفان آمده است، چرا؟. بیانگر این می تواند باشد که برای جلوگیری از مبتلا شدن به این عذاب ( بیماری کرونا) نظافت را مراعت کنیم و خود را در محیط آلوده نیندازیم و اگر بازهم اطراف ما آلوده بود باید ضد عفونی پخش کنیم تا از این موجود خون خور که بلای ویرانگر و نابودگر است کشتی زندگی خود و دیگران را از این طوفان نجات دهیم و دیگر هرگز به تکبر و تبهکاری که عامل این طوفان است نپردازیم.



## سیاه و سفید

- ✓ بدانید که زنده گی مانند مکتب است و شما برای یادگیری به اینجا آمده اید. مسایل، جزیی از برنامه درسی است که ظاهر می شوند و از بین میروند درست مثل مسایل صنف ریاضی، اما درس های که از آنها یاد می گیرید برای همیشه پابرجا می ماند. و اگر زندگیت نتواند به تو چیزی بیاموزد، هیچ کتابی قادر به آموختن چیزی به تو نیست.
- ✓ هرگز زنده گی تان را با دیگران مقایسه نکنید. و از مقایسه دست بردار، به هر آنچه داری راضی باش و زندگی واقعا زیبا خواهد شد.
- ✓ اگر موفق شوی خوب است، اگر موفق هم نشوی بازهم خوب است ولی در هر حال شاد و مسرور باش.
- ✓ برای ما مهم نیست که تو چه داری، مهم این است که با آنچه داری چه کار می کنی.
- ✓ از طریق مثبت ساختن خودت نسبت به زندگی، می توانی همه چیز را مثبت کنی.
- ✓ همه ما در یک دنیا زندگی نمی کنیم، به تعداد ذهن ها دنیا وجود دارد. ما خود خالق دنیای خویش هستیم.
- ✓ اگر خوب باشی، همه چیز برایت خوب است، اگر بد باشی، آنوقت همه برایت بد خواهد بود.
- ✓ با خودت خشن نباش و نجنگ، اگر با خودت خشن باشی چگونه می توانی با دیگران مهربان باشی.
- ✓ انتخاب همیشه دشوار است و ذهن می خواهد چیزی را برگزیند که انجامش راحت تر است.
- ✓ هیچکس قادر نیست تو را درمان کند. این تصور که دیگری قادر به درمان توست، تو را غیر هوشمند می سازد، تنها خودت قادر به تغییر و درمان خویش هستی.
- ✓ انسان تنها موجود روی زمین است که می داند چگونه بخندد.
- ✓ در راه رسیدن به خدا باید بیاموزی که خودت را دوست داشته باشی، اگر نتوانی به خودت عشق بورزی و به خودت احترام بگذاری، نمی توانی دیگری را دوست داشته باشی. اگر خودت را دوست نداشته باشی دیگری چگونه تو را دوست خواهد داشت.

- ✓ وجود همه چیز این جهان دلیلی دارد، چیزی را تخریب نکن، اگر نگاهت را تغییر دهی خواهی دید که راه رفتن گرگ و مگس هم دلیلی دارد.
- ✓ به داشته هایت وابسته نباش، با دست های خالی به دنیا آمده ای و با دست های خالی نیز خواهی رفت.
- ✓ توکل به خدا تنها ضمانتی است که در زندگی به آن نیاز داریم.
- ✓ تو قادر به روشن کردن جهان نیستی، اما قادری خود را روشن کنی.
- ✓ علم هرگز قادر به فتح طبیعت نیست، همانگونه که یک دست نمی تواند بدن را فتح کند. کاری که باید کرد درک طبیعت است و هماهنگ شدن با آن و آنگاه آرامش پدیدار می شود.
- ✓ اگر انسان بتواند تاریکی را ببیند، چشم دارد و کسی که بتواند تاریکی را ببیند می تواند روشنی را نیز ببیند.
- ✓ به افراد خانواده تان همیشه تلفن کنید و به آنها بگویید که به فکر شان هستید.
- ✓ هرشب قبل از رفتن به رختخواب، این جمله را تکمیل کنید " من امروز به خاطر .... خوشحال و سپاسگزارم".
- ✓ هر روز 10 تا 20 دقیقه پیاده روی کنید و هنگام راه رفتن، لبخند بزنید. این بهترین داروی ضد افسردگی است.
- ✓ هر روز حداقل 10 دقیقه در یک مکان کاملاً آرام و بی سر و صدا بنشینید.
- ✓ هرگز خواب تان تلف را نکنید اگر میل زیاد به تماشای تلویزیون دارید با یک دستگاه ضبط فلم برنامه های تلویزیونی موردعلاقه تان که شب ها دیروقت پخش می شوند را ضبط کنید و روز بعد ببینید.
- ✓ هر روز صبح که از خواب بلند می شوید، جمله زیر را تکمیل کنید " هدف امروز من .... است".
- ✓ به این چهار کلمه زنده گی کنید " انرژی، اشتیاق، احساس و صبر".
- ✓ نسبت به سال قبل کتاب های بیشتری بخوانید و بازی و فعالیت های بیشتری انجام دهید.
- ✓ هر روز اوقات نماز، دعا، قرات و ترجمه قرآن را فراموش نکنید و به آن پابند باشید.
- ✓ با افراد بالاتر از 70 ساله و نیز افراد کمتر از 6 ساله وقت بگذرانید.

- ✓ هنگام بیداری، رویاپردازی یا خیال پردازی کنید.
- ✓ بیشتر از میوه ها و سبزیجات تغذیه کنید.
- ✓ چای سبز، مقدار زیاد آب، رومی، بادام، کرم، مرچ، پیاز، سیر، زنجبیل و سیاه دانه را در رژیم غذایی روزانه تان بگنجانید.
- ✓ سعی کنید هر روز بر روی لب حداقل سه نفر لبخند بیاورید.
- ✓ ریخت و پاش و آشفتگی را از خانه، موتر و میز کارتتان دور سازید.
- ✓ انرژی خود را صرف شایعات، موضوعات گذشته، افکار منفی یا چیزهایی که از کنترل شما خارج است نکنید. در عوض، انرژی خود را مصروف جنبه های مثبت " زمان حاضر " سازید.
- ✓ صبحانه را زیاد، چاشت را متوسط و شب را کم بخورید.
- ✓ خودتان را جدی نگیرید، هیچکس دیگر هم این کار را نمی کند. تمام حیوانات " مردمی جدی " هستند و تمام مردم جدی حیوان اند.
- ✓ لزومی ندارد که در هر بحثی برنده شوید، اختلاف نظرها را بپذیرید.
- ✓ با گذشته خود صلح کنید تا " حال " تان خراب نشود.
- ✓ هیچکس مسئول شادی و رضایت شما نیست بجز خودتان.
- ✓ هر مصیبت یا ضایعه ای که برایتان پیش می آید به خودتان بگویید " آیا 5 سال بعد، این اتفاق اهمیتی خواهد داشت؟ ".
- ✓ همه را بخاطر همه چیز ببخشید.
- ✓ آنچه دیگران درباره شما فکر می کنند به شما مربوط نیست.
- ✓ هر وضعیتی، چه خوب و چه بد، تغییر خواهد کرد.
- ✓ هنگام بیماری، کار یا شغل تان از شما مراقبت نمی کند، بلکه دوستان تان از شما مراقبت می کنند. تماس خود را با آنها حفظ کنید. پول برای تضمین آینده است، زندگی در لحظه حال جریان دارد نه در آینده.
- ✓ بهترین اتفاق برای شما هنوز رخ نداده است.



# درمان

اسری

بیم

Mustafa Taqwa

**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**