متخصصان از تأثیر معنویت در سلامت می گویند

دیندارها در جامه عافیت

سازمان جهانی بهداشت در ماده ۲ اساسنامه خود در تعریف سلامت آورده است: «رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبود بیماری و ناتوانی.» اما این تعریف از سلامت، با توجه به معارف اسلامی بعد دیگری هم می یابد و آن بعد معنوی است. چرا که تعریف سلامت بدون در نظر گرفتن بعد معنوی و روحی، برای سلامت حیواناتی که زندگی دسته جمعی دارند هم قابل تعمیم است اما قبل از پرداختن به تأثیر عوامل معنوی بر سلامت و بیماری های جسمی باید به این موضوع توجه کرد که شعار جهانی در هزاره سوم میلادی «ارتقای سلامت» است. اگر چه این معنی برای دنیای امروز حرف جدیدی است اما اسلام شواهد محکمی در پرداختن به این امر دارد. در اسلام به بعد دیگری از سلامت یعنی سلامت معنوی و ارتباط آن با سلامت جسمی و روانی اشاره می شود و حتی اعتقاد به این است که اعمال ما می تواند در تأمین سلامت نقش داشته باشد. درباب ارتقای سلامت و تعریف امروز سازمان جهانی بهداشت از آن به این نکته بسنده می کنیم که امام سجاد(ع) ۱۴۰۰ سال پیش در فراز دوم از دعای ۲۳ صحیفه سجادیه به پیشگاه خداوند می فرمایند: «بار خدایا، درود بفرست بر محمد(ص) و خاندان او و مرا عافیت ده. عافیتی کفایت کننده و شفابخش و عالی و افزاینده. عافیتی که از آن در تن من تندرستی زاید.» اکنون جای این سؤال است که «باورهای دینی و مذهبی تا چه حد در سلامت انسان مؤثر است؟»

[مریم وادی پور]

● باور دینی و کاهش مرگ و میر

مطالعات متعدد دانشمندان نشان می دهد باورهای دینی نقش قابل ملاحظه ای در مساعد کردن زمینه برای بهبود بیماری و کاهش مرگ و میر دارد.

دکتر «مهدی ناطق پور»، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت وگو با «ایران»، با بیان این موضوع می گوید: «حتی دانشمندان مقالات متعددی در این زمینه منتشر کرده اند و در آنها به تفصیل اشاره شده که اعتقادات مذهبی در کاهش انواع بیماریها از جمله کاهش و بهبود افسردگی، دردهای عضلانی و ناراحتی های مغزی، بسیار تأثیر گذارند. حضرت علی(ع) در حکمت ۱۳۸ نهج البلاغه می فرمایند: «وادفعوا امواج البلاء بالدعاء» امواج بلا و مشکلات و سختی ها را با دعا از خود دور کنید. در این فراز «بلا» مجموعه ای از بیماری های جسمی، روانی و روحی است.»

وی با بیان این که اسلام در باب تأثیر اعمال انسان بر سلامت او بسیار تأکید کرده است، می افزاید: «خداوند در آیات مکرری می فرمایند که وقتی اعمال خاص افرادی نامناسب می شود، آنها دچار عذاب و مشکلات می شوند و یکی از مصادیق این عذاب نیز بیماری ها هستند. البته طول عمر نیز با سلامت جسمی و روانی به دست می آید و این دو نیز حاصل اعمال نیکی است که انسان ها در طول زندگی انجام می دهند. البته رعایت بهداشت و موازین سلامتی نیز جایگاه خاصی در این مورد دارند.»

● ایمنی بدن در انحصار روان

دکتر «محمدمهدی اصفهانی»، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران نیز با بیان این که مکاتب الهی بویژه اسلام برای انسان علاوه بر ابعاد زیست شناختی، روانشناختی و اجتماعی بعد معنوی یا روحی نیز قائل است، می گوید: «هم اکنون بسیاری از بیماری ها عنوان «سایکوسوماتیک» یا روان تنی یافته اند. یعنی اگر چه عوارض بیماری ها در جسم دیده می شود، اما ریشه آنها در روان افراد است که از جمله این بیماری ها می توان به تبخال، بیماری های گوارشی، حساسیت ها، اختلال های خواب و آفت اشاره کرد.»

وی می افزاید: «عوامل روانی مستقیماً بر فعالیت سیستم ایمنی و فیزیولوژی بدن تأثیر می گذارند. به عنوان مثال در هنگام افسردگی، عصبانیت و اندوه حتی تعداد گلبول های سفیدی که در گردش هستند، بخصوص سلول های دسته «ت» کاهش پیدا می کنند و این امر زمینه پیدایش بسیاری از بیماری ها را فراهم می کند.» وی با بیان این که معنویت بر اندیشه و رفتار انسان اثرگذار است و روان انسان از نگرش معنوی او تأثیر می پذیرد، اظهار می کند: «شیوه زندگی انسان تحت تأثیر طرز تلقی، اعتقاد های وی، شهرت، فرهنگ و عوامل دیگری قرار دارد. در مورد سیستم ایمنی بدن به عنوان دفاع او در برابر بیماری ها نیز اطلاعات علمی فراوانی وجود دارد که نشان می دهد سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک و همچنین مقدار مواد ایمنی بخش در بدن تحت تأثیر عوامل روانی انسان است.»

● قدرت دینداران در کنترل دشواری ها

به گفته دکتر اصفهانی اراده انسان در تطابق او با تغییرات بیرونی و درونی اثر جدی دارد و انسان دارای معنویت، به آسانی دشواری ها، عوامل اندوه، نگرانی و اضطراب را کنترل می کند و با تکیه بر قدرت پروردگار و حکمت او دشواری ها برای او آسان و قابل تحمل می شود.

وی می افزاید: «در بیماری های جسمی، معنویت، روان را کنترل و روان کنترل شده بیماری را دور می کند. به عبارتی می توان گفت ریشه بیماری ۵۰ درصد افرادی که هم اکنون به مطب برای درمان مراجعه می کنند، ناشی از نبود یا کم توجهی به معنویت و آموزه های دینی است. ما شخصیت های بزرگ معنوی داشته و داریم که در سنین بالای ۸۰ سال، در سلامت کامل عقلی و جسمی زندگی مناسبی دارند و در مقابل آن افرادی را می شناسیم که در سن ۵۰ سالگی دچار مشکلات و بیماری های مختلف هستند.»

افراد دیندار به علت اطمینان قلبی که به خداوند دارند همه چیز را در گرو رضایت خداوند می دانند و به نوعی با آرامش روح خود سلامت جسم را نیز تأمین می کنند

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان این که در رهنمودهای اسلامی آموزه های فراوانی برای اصلاح شیوه زندگی و برخورداری از سلامت وجود دارد، می گوید: «برخی از این رهنمودها در دنیای امروز حاکی از حرف های جدید و نوآوری است و با استفاده از آنها می توان دانش روز را ارتقا داد. به عنوان مثال بحث «کرونوبیولوژی» در اسلام با عنوان ساعت خواب مطرح شده و خوابیدن در هنگام طلوع و غروب آفتاب نهی شده است.

تحلیل این امر این گونه است که در این دو زمان مقدار هورمون های استرس زا (آدرنالین و نورآدرنالین) به حداکثر می رسد و لذا بیشتر موارد سکته های منجر به مرگ در این دو زمان است، بنابراین اگر در این زمان انسان بیدار باشد، می تواند بر این استرس غلبه کند.»

وی می افزاید: «همچنین علت این که به ما آموخته اند شب ها زود بخوابیم این است که هورمون رشد در اوایل شب به حداکثر می رسد و بازسازی بدن فردی که شب ها زود می خوابد به بهترین شکل صورت می گیرد.

همچنین در آموزش های اسلامی آموخته ایم که حفظ جان و سلامتی واجب شرعی است و مقدم این واجب شرعی هرچه که باشد، همچون رعایت اعتدال درغذا، واکسیناسیون و درمان به موقع، وجوب شرعی پیدا می کند و هر رفتاری که سلامت انسان را به خطر بیندازد، از نظر شرع غیر مجاز است.»

دکتر اصفهانی با تأکید بر این که معنویت اسلامی تأمین کننده عالی ترین، جامع ترین و رو به کمال ترین شکل سلامت است، می گوید: «هم اکنون دانشمندان توصیه می کنند به جای کلمه ایمونولوژی از عبارت «ایمنی شناسی متأثر از عوامل روانی عصبی غدد درون ریز» استفاده شود زیرا عوامل روانی بر عصب اثر می گذارد و عوامل عصبی ترشحات غدد درون ریز را تغییر می دهد. تغییر ترشحات نیز برسیستم ایمنی بدن تأثیر قطعی دارد.»

● آرامش، کلید طلایی سلامت جسم

دکتر ناطق پور نیز یکی از دلایل اصلی سلامت جسم را رسیدن به اطمینان و آرامش بیان می کند و می گوید: «انسانی که دچار تنش های روانی و روحی نیست، آرامش به جسم خود می بخشد و این آرامش فعالیت ارگان های مختلف بدن را منظم می کند. بنابراین افراد دیندار به علت اطمینان قلبی که به خداوند دارند همه چیز را در گرو رضایت خداوند می دانند و به نوعی با آرامش روح خود سلامت جسم را نیز تأمین می کنند. بحث روان تنی که اکنون در علم پزشکی نیز مطرح می شود حاصل همین توجهات به معنویت است.»

● هوش معنوی، سرمایه ای برای توسعه یافتگی

دکتر سید احمد واعظی، روانپزشک می گوید: «تحقیقات نشان می دهد افراد دارای اعتقادات معنوی قوی، از نظر تعداد و شدت کمتر به بیماری های جسمی و بخصوص روانی مبتلا می شوند. این تحقیقات همچنین نشان می دهد این افراد اگر به بیماری های جسمی چون سرطان مبتلا شوند به درمان های خود بیشتر و بهتر عکس العمل نشان می دهند.»

وی با بیان این که هم اکنون برای ارزیابی وضع سلامت انسان ملاک های مختلفی همچون هوش افراد هم در نظر گرفته می شود، می گوید: «هوش معنوی یکی از معیارهایی است که در این زمینه مطرح شده، بنابراین وقتی هوش معنوی به عنوان معیاری برای سلامت افراد در نظر گرفته می شود. اگر جامعه نیز در این زمینه سرمایه گذاری کند، معنویت، سرمایه ای برای توسعه یافتگی خواهد شد.»

ایرانسل MTN

قرعه کشی ایرانسل در رباط کریم

همزمان با جشنواره ایرانسل در رباط کریم از ۱۰ تا ۱۲ شهریور

شنبه ۱۰ تا دوشنبه ۱۲ شهریور ایرانسل به رباط کریم می آید تا فرصتی استثنایی در اختیارتان قرار دهد. هر یک از شما اهالی محترم رباط کریم با خرید هر سیم کارت اعتباری ایرانسل، یک سیم کارت اعتباری رایگان ما تحویل فوری و با خرید هر سیم کارت دائمی، معادل ۵۰۰ هزار ریال استفاده رایگان از تمامی خدمات داخل و خارج شبکه هدیه می گیرد. برای دریافت هدایا کافی است تا از سیم کارتی که خریداری می کنید، در همان روزهای شنبه ۱۰/۶/۸۶ تا دوشنبه ۱۲/۶/۸۶ یک تماس برقرار کرده و حداکثر تا ۲ روز بعد از آن، ثبت نام خود را تکمیل نمایید. همچنین تمامی مشترکینی که پس از برقراری اولین تماس، ثبت نامشان را در مهلت مقرر تکمیل نمایند، در قرعه کشی جوایز بزرگ شرکت داده می شوند. قرعه کشی جوایز در تاریخ ۲۴ شهریور ماه ۸۶ انجام شده و اسامی برندگان ۳۱ شهریور ماه ۸۶ از طریق روزنامه های کثیر الانتشار اعلام می شود.

جوایز قرعه کشی بزرگ ایرانسل در رباط کریم!

- ۲ عدد گوشی نوکیا N70 برای ۲ نفر

هدیه مشترکین سیم کارت اعتباری: یک سیم کارت اعتباری با تحویل فوری!

هر یک از شما اهالی محترم رباط کریم با خریداری هر سیم کارت اعتباری ایرانسل، پس از برقراری اولین تماس و تکمیل ثبت نام در مهلت مقرر، یک سیم کارت اعتباری (بدون اعتبار مکالمه اولیه) هدیه می گیرید و در قرعه کشی بزرگ شهر شرکت داده می شوید. تنها یک روز پس از تکمیل ثبت نام، می توانید با مراجعه به سرانگار ایرانسل (مشرح در جدول زیر) سیم کارت هدیه خود را دریافت نمایید. به خاطر داشته باشید که برای تحویل سیم کارت، ارائه مدرک شناسایی معتبر به همراه یک کپی از آن و همچنین فاکتور سیم کارت خریداری شده در جشنواره ایرانسل، توسط شخص مشترک الزامی است.

نکات مهم:

- برای دریافت سیم کارت هدیه، بلافاصله پس از خرید سیم کارت به مراکز توزیع سیم کارت هدیه ایرانسل مراجعه نمایید. این مراکز در رباط کریم عبارتند از:

موبایل آریا	خیابان فرهنگی خ شهید طاهر پلاک ۹۶
موبایل تسیا	روبروی بانک ملی شعبه شهدا نبش خوبه ۲۲
موبایل فاتح	جنب بانک ملی، پاساژ میلاد فاتح واحد ۹
موبایل رسا	شهرک سیرشت، ۲۰ متری امام خمینی، پلاک ۱۰۰
موبایل عسگری	خیابان شهید مافی، خوبه ۱، فاتح
موبایل امید	قلعه میر بین خیابان ۱۰ و ۱۱
موبایل رضائی	صالح آباد سی متری ولیعصر نبش بوستان هشتم

- در صورتی شبکه مشترک تا تاریخ ۱۰/۶/۸۶ برای دریافت سیم کارت هدیه خود مراجعه ننماید، این هدیه باطل خواهد شد.
- همچنین در شعاع سیم کارتی خریداری شده توسط یک فرد موجود مدارک و تی توجه داشته باشید که در صورت خریداری بیش از ۲۰ سیم کارت در سیر مهلت ۲ سیم کارت در اختیار به هر فرد تعلق می گیرد.
- مشترکین پس از تکمیل ثبت نام، با انتخاب هر یک از طرح های طرح برنامه آقای ایرانسل، بطور خودکار در قرعه کشی اتومبیل های BMW و جایزه یک میلیارد ریالی نیز شرکت داده می شوند.
- بهای سیم کارت اعتباری ایرانسل ۲۹ هزار تومان می باشد.
- تمامی مشترکین ایرانسل تا تاریخ ۲۰ شهریور ۸۶ در مناقصات بیش از ۳ دقیقه ای خود بین خطوط ایرانسل، از هر ۳۰ دقیقه تنها هزینه ۳ دقیقه را می پردازند.

هدیه مشترکین سیم کارت دائمی: معادل ۵۰۰ هزار ریال استفاده رایگان از تمامی خدمات داخل و خارج شبکه، با خرید هر سیم کارت!

هر یک از شما اهالی محترم رباط کریم، با خریداری هر سیم کارت دائمی ایرانسل، پس از برقراری اولین تماس و تکمیل ثبت نام در مهلت مقرر، به ازای هر سیم کارت، تمامی توانمندی های شبکه از جمله تماس با سایر ایرانسل ها، ارسال و دریافت پیامک، سرویس های پیام کوتاه، GPRS و ... استفاده کرده و در قرعه کشی بزرگ شهر شرکت کنید!

نکات مهم:

- مبالغ اعتبار هدیه در اولین صورتحساب مشترکین منعکس خواهد شد.
- هر مشترک تا ۲۰ آذر ماه ۸۶ فرصت دارد تا به میزان این اعتبار از کلیه سرویس های داخل و خارج شبکه استفاده نماید. توجه فرمایید پس از این تاریخ اعتبار مازاد باطل شده و قابل استفاده نمی باشد.
- مبلغ مازاد مستقیماً در سیستم صورتحساب ایرانسل به حساب مشترک واریز شده و تحویل مشتری امکان پذیر نمی باشد.
- مشترکین پس از تکمیل ثبت نام، با انتخاب هر یک از طرح های طرح برنامه آقای ایرانسل، بطور خودکار در قرعه کشی سه اتومبیل BMW و جایزه یک میلیارد ریالی نیز شرکت داده می شوند.
- بهای سیم کارت دائمی ایرانسل ۱۰۰ هزار تومان می باشد.
- تمامی مشترکین ایرانسل تا تاریخ ۲۰ شهریور ۸۶ در مناقصات بیش از ۳ دقیقه ای خود بین خطوط ایرانسل، از هر ۳۰ دقیقه تنها هزینه ۳ دقیقه را می پردازند.

تکمیل ثبت نام الزامیست!