

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ارتباط سلامت و امور طبی

با اندیشه و اعراض نفسی انسان

ارتباط سلامتی و امور طبی با اندیشه و اعراض نفسی انسان

مؤلف: محمد علی آذرمنش

ناشر: پیام آزادی

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: ۱۳۹۸

شماره: ۳۰۰۰

تهران - خیابان جمهوری اسلامی - مابین میدان بهارستان
و استقلال کوچه شهید مظفری - بن بست یکم - پلاک ۲۵
تلفن: ۳۳۹۰۵۵۱۵ - ۳۳۹۰۴۰۰۵ - ۳۳۹۳۵۷۶۱ نمابر: ۳۳۹۳۵۷۶۱

سرشناسه :	آذرمنش، محمد علی، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور :	ارتباط سلامتی و امور طبی با اندیشه و اعراض نفسی انسان /
محمد علی آذرمنش.	
مشخصات نشر :	تهران: پیام آزادی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۶۴ ص.؛ مصور (رنگی) ۱۴/۵ × ۵/۵
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۱۴-۰۷۴-۴
وضعیت فهرست نویسی :	فیبیا
موضوع :	بهداشت روانی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع :	Mental health -- Religious aspects -- Islam
موضوع :	بیماری های روانی -- درمان جایگزین
موضوع :	Mental illness -- Alternative treatment
موضوع :	پزشکی سنتی
موضوع :	Traditional medicine
موضوع :	بهداشت روانی -- جنبه های قرآنی
موضوع :	Mental health -- Qur'anic teaching
رده بندی کنگره :	۱۳۹۸ الف ۴/۶۵/۲۲۲ BP
رده بندی دیویی :	۲۹۷/۴۸۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۶۴۵۵۰۵

۵	مقدمه
۵	تعریف طب از دیدگاه ابن سینا
۵	طب در کتاب هدایة المتعلّمین
۶	پیشگفتار
۶	مقدمه، بر اصول علم طب و شناخت آن
۶	مباحث عالّ بیماری و سلامتی
۷	انواع مراض نفسانی، یا همان مشکلات و مسائل روح و روانی انسان
۸	شش اصل ضروری برای زندگانی سالم (سِتّه ضروریه)
۹	حالات روانی (اعراض نفسانی)
۱۰	اقسام اعراض نفسانی
۱۰	غضب (خشم)
۱۱	علل برانگیزاننده خشم
۱۴	ایده ها و اهداف و نظرات در مورد علوم طب سنتی و طب مکمل
۱۷	ارتباط فکر و اندیشه با قلب و سلامتی انسان
۲۴	راهکارهای معالجه و درمان فکر و ذهن انسان
۲۵	تفسیرهای مختلف در مورد اسم سلام و سلامت انسان
	در دنیا و آخرت
۲۰	اهل بیت علیهم السلام مظهر اسم سلام خداوند
۳۱	«کلمات» در سرنوشت انسان تأثیر گذارند
۳۲	صدای موسیقی بر روح و روان انسان تأثیر مثبت و منفی باقی می گذارد

۳۳	سلامت روح در گرو مهندسی عشق است
۳۵	سلامت و اعتدال
۳۵	ارتباط واژه تسلیم با سلام
۳۶	تفسیر یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء
۳۸	آیات قرآن که در آن واژه سلام بکار رفته است
۵۰	مبحث اراده و عقل الهی انسان در رسیدن به کمال سلامت وجودی
۵۳	کنترل فکر
۵۵	اهدای و آثار خوب ازدواج در حفظ سلامت انسان
۵۷	تدبیر و تدبیر
۵۸	تقویت تفکر مثبت و راهکارهای تقویت تفکر مثبت
۵۹	دفع و رفع حکار منفی
۶۰	تمثیل درمانی
۶۲	نوع و میزان تفکرات و ده بهای انسان
۶۳	عبادت با تفکر

تعریف طب از دیدگاه ابن سینا :

شیخ‌الرئیس ابوعلی سینا در کتاب قانون می‌فرماید:

طب علمی است که به‌واسطه آن احوال بدن انسان شناخته می‌شود از جهت آنچه که موجب سلامتی و بیماری آن است تا صحت و سلامتی موجود را حفظ کند و در صورت از دست رفتن سلامتی، آن را به بدن برگرداند.

طب در کتاب هبیه المتحمیه این‌گونه تعریف شده است:

بجشکی بیشه‌ای بود که تندرستی را بیان را نگاه دارد و جُن رفته بود باز آرد، از روی علم و عمل؛ یعنی: پزشکی پیش‌ای (ترکیب علم و هنر) است که تندرستی آدمیان را نگاه دارد و چو رفته بود باز آرد، از روی علم و عمل.

نکته مهم در این تعریف‌ها آن است که هدف پزشکی و وظیفه اصلی پزشک را حفظ تندرستی انسان دانسته و درمان را در اولویت بدن قرار داده است و این دیدگاه حتی بسیار متعالی‌تر از آن چیزی است که امروزه در پزشکی رایج با عنوان «طب پیشگیری» مطرح شده است.

پیشگفتار

در این کتاب نظر خوانندگان را در زمینه علم طب و سلامتی انسان، از حالت دیدگاه صرف و مطلق به درمانهای جسمی و بدنی و فیزیولوژی طبیعی برای انسان، خارج نموده و توجه خوانندگان و علاقه مندان به علم طب و سلامتی را معطوف به تأثیرات عرایض نفسانی که در طب سنتی به آن اشاره کوتاهی شده است، وارائه ایده ای بر مبنای ترکیب علوم طب سنتی، روحانی و اسلامی یا قائل به یک طب مکمل واقعی و مجرب، که باید در این طب مکمل، کار تحقیقی و تجربی انجام نمود، و در نهایت به تأثیرات متقابل نوع و میزان فکر و فعالیت ذهنی انسان را که در بوجود آمدن عرایض نفسانی و تأثیر آن در میزان سلامت و بیماری انسان و یا ایجاد بیماری که برای انسان ایجاد می گردد را معطوف به مباحث مربوطه نسبت به آن می گردانیم.

انشاء... که مقدمه را به بیانی خود بیان کار و تحقیقات بیشتر در این حوزه، که از عواملی است که در رابطه با سلامتی و یا بیماری انسان بسیار تأثیر گذار و اساسی می باشد.

مقدمه ای بر اصول علم طب و شناخت آن

مباحث علل بیماری و سلامتی:

همانطور که تمامی بیماریهای ظاهری و جسمی و یا حتی پنهانی انسان بعلت مشغلات و نارسایی های اعضای داخلی انسان علی الخصوص اعضای رئیسه یعنی قلب - مغز و کبد و اعضای مهم دیگر مانند: معده - کلیه - روده - ریه و... می باشد، علت مشغلات و یا همان نارسایی و بیماری همین اعضای داخلی

انسان که مثالش را ذکر کردیم نیز از مشکلات و مسائل روحی و روانی انسان نشأت میگیرد که در طب سنتی به آن اعراض نفسانی می گویند.

و بنابراین علت و مشکل اصلی انسان از مشکلات و نواقص و عرایض روحی و نفسانی انسان نشأت میگیرد زیرا این وجود روح و روان انسان است که باعث حرکت و سکون جسم و بدن انسان است همانطور که بدون روح و جان ، جسم و بدن انسان بمثابه یک جسم ساکن و بی حرکت مانند یک تکه ای از گوشت میشود . براین علت تمام تحرک و یا سکون و فعل و انفعالات فیزیکی و شیمیایی و بیولوژیکی انسان نیز بعلت وجود روح و جانی است که در کالبد جسمانی انسان دیده شده و ممزوج شده است.

و حال باید به علتها و روح و روانی که در بیمار شدن انسانها تاثیرگذار هست را پیدا نمود و راه حل برصف نمودن آن علتها و عارضه هایی که در روح و روان انسان تاثیر گذاشته و سبب بیماری جسمی انسان میگردد را شناخته و روشهای بهبودی و سلامتی آنها مشخص نمود.

انواع عرایض نفسانی یا همان مشکلات ، مسائل روح و روانی انسان:

- ۱- غمها و نگرانیها ۲- استرس یا ترسهای دائمی از مآل آتی ۳- شادی ها و تفریح و انواع آن (حقیقی یا غیرحقیقی و یا عارضی و تلقایی) ۴- خنده و گریه و انواع آن ۵- امیدها و ناامیدی ها ۶- فضایل اخلاقی و عریضه ها مانند گذشت - سخاوتمندی - گشاده دستی - خوشرویی و... ۷ - رذایل نفسانی و اخلاقی مانند حسد - کبر و خودخواهی - کینه - بداخلاقی و... ۸- خوش بینی ها و بدبینی ها ۹ - افکار سالم و خوب داشتن و یا افکار ناسالم و بد داشتن.

و ...

گریستین وی لارسن می گوید :

انسان سالم : کینه نمی ورزد ، دوست می دارد ، خجالت نمی کشد ، خود را باور دارد ، خشمگین نمی شود و مهربان است.
انسان سالم : حرص نمی خورد ، همه چیز را کافی می داند ، حسد نمی ورزد و خود را لایق می داند.

انسان سالم : نیازی به رقص و پای کوبی و تظاهر به خوشی ندارد زیرا شادکامی را در درون خویش می جوید و می یابد.
انسان سالم : برای بزرگداشت خود احتیاج به تحقیر دیگران ندارد زیرا خوب می داند که هر انسان تحفه الهی است.
انسان سالم : دوست خواهد داشت و مهر خواهد ورزید.

شش اصل ضروری برای زندگی سالم (سته ضروریه)

سته ضروریه عبارت‌اند از:

آب و هوا

حرکت و سکون

خواب و بیداری

طعام و شراب

استفراغ و احتقان

اعراض نفسانی.