

سلامت همه جانبه

Holistic Health

کتاب اوّل: سلامتی

کتاب دوّم: حجاب و سلامتی

کتاب سوّم: چه باید کرد؟

مرتضی حسن پور

۱۴۰۰

سرشناسه: حسن پور، مرتضی، ۱۳۲۱-

عنوان و نام پدیدآور: سلامت همه جانبه = Holistic health / مرتضی حسن پور.

مشخصات نشر: مشهد: خاتم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۳۴۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۵۸-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: سلامتی

Health

سلامتی -- جنبه های اجتماعی

Health -- Social aspects

رده بندی کنگره: RA۷۷۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۶۹۰۰۲۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا



نام کتاب: سلامتی همه جانبه

نویسنده: مرتضی حسن پور

ناشر: انتشارات خاتم

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۰

چاپخانه: معین

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۵۸-۴

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۷
نکات کلیدی.....	۲۰

کتاب اول: سلامتی

بخش اول: مفهوم سلامتی

الف) سلامتی را چگونه می بینید؟ برای سلامتی چه باید کرد؟.....	۲۳
ب) تعریف سلامتی.....	۳۴
ج) ابهامات، تصورات و اشتباهات معمول در امر سلامت (سه دلیل عمده).....	۳۷
دلیل اول: عدم توجه به ابعاد چهارگانه سلامتی و اولویت ها در بیماری و سلامت.....	۳۸
۱. سلامت جسمی.....	۳۸
۲. سلامت روانی.....	۴۰
۳. سلامت فکری و ذهنی.....	۴۱
۴. سلامت اجتماعی.....	۴۱
ناتوانی در خودابرازی.....	۴۶
• اولویت بندی بیماری ها در عدم سلامت فرد با توجه به ابعاد مختلف سلامتی.....	۴۸

۵. حرام شرعی و مورد نفرت بودن همجنس‌بازی.....	۹۸
۶. بصیرت دینی، دشمن‌شناسی و استکبارستیزی.....	۹۸
۷. عدم وجود نژادپرستی، تبعیض نژادی و تهدیدهای قومی و مذهبی.....	۹۹
۸. وجود مرقد مطهر امام هشتم و امام‌زادگان علیهم‌السلام و نیز مساجد، حسینیه‌ها و مصلی‌های نماز جمعه در ایران.....	۱۰۰
۹. موارد فراوان دیگر.....	۱۰۰
خلاصه.....	۱۰۳
نکات کلیدی.....	۱۰۵

بخش سوم: نقش، اهمیت و سهم فرد، خانواده، جامعه و نظام حکومتی در «سلامتی»، «سلامت همه‌جانبه»

الف) فرد.....	۱۰۹
ب) خانواده.....	۱۰۹
ج) جامعه و نظام حکومتی.....	۱۱۱
۱. آموزش و پرورش، حوزه و دانشگاه.....	۱۱۱
چگونگی «ایجاد فضای سالم» برای یادگیری و رشد.....	۱۱۴
۲. راهنمایی و رانندگی.....	۱۲۲
۳. تشکیلات قضایی - امر قانون و قضا.....	۱۲۵
۴. صدا سیما و دیگر رسانه‌ها (داخلی و خارجی).....	۱۲۹
۵. آداب و رسوم، عادات و انتظارات غلط.....	۱۳۰
۶. وزارتخانه‌ها، ادارات، تشکیلات و سازمان‌های مختلف.....	۱۳۰
۷. نیروهای مسلح اعم از نظامی، انتظامی، سپاه، بسیج و عشایر.....	۱۳۱
۸. بانک‌ها، مؤسسات اعتباری و دیگر تشکیلات اقتصادی.....	۱۳۳
۹. بازار و اصناف.....	۱۳۵
نقش سنتی بازار در اصلاح امور مملکت و تأمین زندگی سالم انسانی.....	۱۳۷
خلاصه.....	۱۳۸
نکات کلیدی.....	۱۳۹

کتاب سوّم: چه باید کرد؟ اقدام و عمل!

۲۶۱	مقدمه
۲۶۳	اول: برای خود و دیگران، از خود شروع کنیم
۲۶۵	دوم: شناخت دشمن، دشمن شناسی
۲۶۷	سوم: دوست یابی
۲۶۸	چهارم: تشکیل، اصلاح و تحکیم خانواده
۲۷۳	پنجم: قانونمندی مردم با اجرا و پیاده کردن مقتدرانه قانون
۲۷۷	ششم: رشد و اصلاح مدیریت و به کارگیری مدیران شایسته
۲۷۹	هفتم: احیای واجب فراموش شده
	هشتم: زدودن الفاظ، کلمات و عبارات زبان بیگانه از گفتگوها، نوشته ها
۲۸۲	و نرم افزارهای ارتباطی زبان فارسی
	نهم: حفظ و حراست از قله های رفیع فرهنگ ایرانی: «ادب»، «حیا» و
۲۸۶	«وفا»
	دهم: آشنا شدن و آشنا کردن افراد جامعه به مفهوم حریم، رعایت
۲۸۸	حریم ها در همه ابعاد زندگی و رفتار اجتماعی
۲۸۹	اینک یازدهمین، الگوی مصرف برگرفته از نماز
۲۸۹	چگونگی و وضعیت مصرف امروز ما
۲۹۲	عوارض و آسیب های ناشی از عرضه، خرید و مصرف بی پروای ما
۲۹۵	الگوی «مصرف» برگرفته از «نماز»
	روش پیاده سازی: مقدمات کامل (خرید سالم)، لازمه نماز مطلوب (سلامتی)
۲۹۷	
۲۹۷	۱. برای نماز باید با وضو باشیم
۲۹۸	۲. مکان و لباس نمازگزار باید از حلال بوده غصبی نباشد
۲۹۸	۳. وقت نماز بسیار مهم است

۲۹۹	حسانات و برکات پیاده کردن الگوی مصرف برگرفته از نماز
۲۹۹	الف) پیامدهای فردی
۳۰۰	ب) پیامدها برای زندگی خانوادگی
۳۰۲	ج) پیامدهای الگوی مصرف پیشنهادی برای جامعه
۳۰۴	د) پیامدهای الگوی مصرف ارائه‌شده برای مملکت و نظام مقدس جمهوری اسلامی
۳۰۵	و در نهایت، دوازدهمین و مهم‌ترین چه باید کرد

پیش‌گفتار

خواننده عزیز: با مطالعه این نوشتار پا در میان یک مبارزه جدی، نفس‌گیر و سرنوشت‌ساز در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌گذارید. اگر دل و جرأت مبارزه دارید و به سادگی از زیر بار مسئولیت‌های زندگی شانه خالی نمی‌کنید؛ اگر در مواجهه با مشکلات جا نزده و وانمی‌مانید؛ اگر مدیر یا مسئولی ضعیف و کم‌ظرفیت نیستید، این کتاب را جدی بگیرید. شما که ظرفیت دارید، جرأت و شهامت و شجاعت دارید، شیرزن یا مردی دارای قدرت درونی و توان مبارزه و «جهاد» هستید، «سلامت زندگی» را جدی بگیرید. زیرا در همه دنیای فرد، مهم‌ترین، خود اوست با هر مسئولیتی که داشته باشد. هر گونه که باشد سرنوشت خود اوست.

حال اگر جایگاه خود را به عنوان یک «انسان پویا» عمیقاً باور دارید، با توکل بر خدا «...وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلُ الْوُثْقَانُ»^۱ شروع کنیم: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، بسم الله الرحمن الرحيم و صلی الله علی محمد و اله الطیبین الطاهرین. توصیه جدی این است که تا پایان کتاب، «مطالعه» و تا پایان عمر، «مبارزه» را ادامه دهیم. نوشته حاضر پر ماجرا، جنجالی و چالش برانگیز و مطالعه‌ی آن برای همه افراد جامعه ضروری به نظر می‌رسد؛ و چه بسا زندگی را متحول و درعین حال شیرین، جالب و جذاب نماید. بدون شک برای هر خواننده‌ای که اهل صلاح و اصلاح، حق‌طلب و عدالت‌خواه باشد، مفید خواهد بود. انشاءالله

این نوشتار بیشتر کسانی را اثر بخش است که «می‌خواهند» توانائی‌ها و ظرفیت‌های خدادادی بالقوه خود را به ظهور برسانند. برای آن‌ها که تصمیم گرفته‌اند امام حسین علیه‌السلام را یاری کنند. امامی که ندای «**هل من ناصر ینصرنی**» او در همه جای دنیا به ویژه در غرب آسیا طنین‌انداز است. آری برای به چالش کشیدن نویسنده و خواننده است. سفر به درون، برای مشاهده و بررسی برون و توجه خاص به ماوراء، به خدا انشاءالله.