



در یافت نسخه الکترونیکی گاهنامه

گاهنامه



# راه آسمان

بنیاد نیکوکاران راه آسمان

(مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان)

بهمن ماه ۱۳۹۸، پیش شماره چهارم

- هوش معنوی: دکتر محمدعلی شریعت
- زندگی ات را با امید ادامه بده. خانم مریم معمار
- شادی و راه های شاد زیستن. خانم راضیه بیدختی
- مصاحبه با دکتر محمد امیر سرابی فوق تخصص خون و انکولوژی.



# ELEGANT

الکانت حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



محصولات :

پارچه های پرده ای

پرده های زبرا

رنگرزی و تکمیل

کسمه

تابندگی ( کیبلینگ و شگی )

محصولات زبرا در طرحها و رنگها مختلف

ارزش های ما :

ارایه بهترین خدمات به مشتریان

ایجاد محیطی سرشار از آرامش و

اطمینان برای مشتریان

ترویج فرهنگ مهندسی زیبایی

آفرینش ثروت های مادی و معنوی و گسترش

کسب و کار برای کلیه ذینفعان

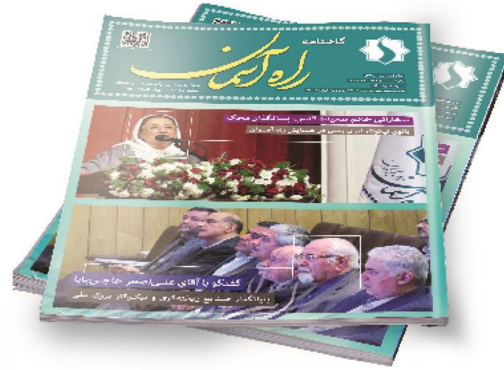
کارخانه : سمنان . شهرک صنعتی سمنان . انتهای بلوار جمهوری

تلفن : ۰۲۳ ۳۳۶۵۲۹۰۷ ۹۸۰

فکس : ۰۲۳ ۳۳۶۵۲۹۱۰ ۹۸۰

eleganthome.ir

بر نام بزرگان پاک



کلام نخست ۰۲

مصاحبه با دکتر محمد امیر سرابی ۰۳

هوش معنوی ۰۵

شادی و راه های شاد زیستن ۱۲

تغییر نگرش و رفتار، با افزایش دانش تغذیه ۱۵

زندگی ات را با امید ادامه بده ۱۷

دکتر حافظی سمنانی و روز جهانی بهداشت ۱۹

اخبار و رویدادها ۲۱

گزارش تصویری ۳۲

اعضاء هیأت امناء ۳۴

چارچوب مطالب ارسالی:

- مطالب ارسالی تایپ شده یا با خط خوانا نوشته شود.
- مقاله ها شامل مقدمه، بحث و نتیجه گیری و ذکر منابع باشد.
- مطالب ارسالی حداکثر در چهار صفحه تنظیم شود. هیئت تحریریه در اختصار یا ویرایش مقاله ها مختار است.
- مقاله های ارسالی در جایی دیگر چاپ نشده باشد.
- مقاله های ارسالی بازگردانده نخواهد شد.

(نشریه‌ی داخلی بنیاد راه آسمان)

## گاهنامه راه آسمان

مدیر مسئول : احمد صدیقی

سرمدبیر: حسین خروئی

هیئت تحریریه: دکتر ژامک اقوامی، دکتر الهه قدس، حمیدرضا نظری،

محمدرضا همتیان، سروش هاشمی

طراح جلد و صفحه آرا: پرند روحانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی سایت: [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com)

نشانی: سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجهوی پلاک ۵

شماره تماس: ۳۳۳۶۱۷۰۰ - ۳۳۳۵۰۰۲۰

# کلام نخست

...خوش آن کسان که دلی شادمان کنند!  
(حافظ)

“

مدیر مسئول

احمد صدیقی



خداوند بزرگ را شاکریم که به ما توفیق داد در بنیاد راه آسمان گامهایی مؤثر و ماندگار در زمینه مبارزه با بیماری سرطان و پیشگیری از آن و کاهش درد بیماران مبتلا برداریم. بنیاد راه آسمان با حرکتی علمی و مبتنی بر برنامه های استاندارد، رسالت و هنر اصلی خود را، تلاش برای افزایش سطح سواد سلامت مردم، بویژه در حوزه سرطان و ترویج زندگی سالم و با نشاط و دوری از عوامل ایجاد این بیماری می داند. ما بر آن باوریم که با استفاده از همه ظرفیت ها و ابزارها از جمله گهنامه حاضر، می توانیم پلی باشیم بین متخصصین جامعه پزشکی، پژوهشگران، خیران، هنرمندان و مردم عزیز، تا با انتقال دانش، تجربیات و ایجاد همدلی و همراهی از شیوع و ابتلا به این بیماری سخت، کاسته و درد بیماران التیام یابد.

این گهنامه در صدد است با تغییر و اصلاح باورهای غلط و افزایش آگاهی شهروندان در زمینه آشنایی با عوامل ابتلا به سرطان و راهکارهای پیشگیری از آن و چگونگی مواجهه با این بیماری و آموزش رفتار مناسب و شایسته با بیماران، نقشی مؤثر در کنترل سرطان و حمایت از بیماران ایفا نماید.

اقبال و حمایت مردم صاحبدل و خیران نیک اندیش، توفیقات روزافزونی را نصیب ما کرده است. از جمله این توفیقات "افتتاح دفتر اجرایی بنیاد راه آسمان در شهرستان شاهرود" است که به فضل پروردگار، با اهتمام و همراهی مردم غیور و نوع دوست آن دیار در مهر ماه سال جاری صورت گرفت و در روزهای آغازین فعالیت خود، به همت خیرین عزیز شاهرود، برنامه های اثربخش خود را در زمینه

آموزش و پیشگیری و همچنین شناسایی و حمایت از بیماران مبتلا به سرطان گسترش داد.

لازم است مراتب سپاس و تقدیر خود را به بانی محترم ساختمان اهدایی دفتر اجرایی بنیاد نیکوکاران راه آسمان در شاهرود سرکار خانم دکتر حسینی تقدیم نمایم و به روح مطهر پدر ایشان شادروان محمدحسن حسینی درود بفرستم.

به امید توفیقات روزافزون الهی و همراهی گسترده تر مردم نیک اندیش.

در پایان شایسته است از تلاش ارزشمند هیأت تحریریه محترم، نویسندگان و همه عزیزان که در انتشار این شماره از گهنامه میذول داشته اند بویژه جناب آقای حسین خروتنی سردبیر محترم تقدیر و سپاسگزاری نمایم.



## مصاحبه با آقای دکتر محمدمیر سربابی فوق تخصص خون و انکولوژی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

تهیه و تنظیم از: حکیمه فهیمی عضو کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان

**\*آقای دکتر به عنوان اولین سوال بلطفاً سمت خود را در بنیاد راه آسمان بفرمایید:**

افتخار همکاری به عنوان عضو هیئت امنا و مدرس افتخاری بنیاد را دارم.

**\*سرطان خون یا لوسمی را بطور کلی تعریف کنید؟**

- گروهی از انواع سرطان است که معمولاً از مغز استخوان شروع می‌شود و باعث شکل‌گیری تعداد زیادی گلبول سفید غیرطبیعی می‌گردد. پزشکان علت دقیق لوسمی را نمی‌دانند. به نظر می‌رسد عوامل ژنتیکی و محیطی در بوجود آمدن این بیماری نقش داشته باشند. مانند هر سرطان دیگری، عامل مستعد و پیش‌تاز در ایجاد لوسمی به هم خوردن نظم تقسیم سلولی است. **\*عامل اصلی و واقعی بیماری چیست؟**

عامل اصلی و واقعی بیماری سرطان خون ناشناخته است. اما دانشمندان و پزشکان بر این باورند که ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی در این بیماری نقش دارند. عوامل خطر شامل مواردی همچون سیگار کشیدن، پرتو یونی، برخی مواد شیمیایی (از قبیل بنزین)، سابقه

شیمی‌درمانی افرادی که در خانواده خود سابقه بیماری سرطان خون را داشته‌اند، بیشتر در خطر ابتلا به سرطان خون قرار دارند. استفاده از حشره کش‌های خانگی احتمال ابتلای کودکان به سرطان خون را ۴۷ درصد و لنفوم را ۴۳ درصد افزایش می‌دهند. تأثیر مخرب آفت کش‌ها بر بدن کودکان بیشتر از بزرگسالان است، زیرا سیستم ایمنی کودکان هنوز به‌طور کامل رشد نکرده است و نمی‌تواند سم زدایی کند.

**\*آیا سرطان خون یک نوع است یا انواع مختلفی دارد؟**

چهار نوع اصلی سرطان خون وجود دارد که شامل: لوسمی حاد لنفوئیدی (ALL)، لوسمی حاد میلوئیدی (AML)، لوسمی مزمن لنفوئیدی (CLL) و لوسمی مزمن میلوئیدی (CML). همچنین انواع دیگری هم هستند که رواج کمتری دارند. در سال ۲۰۱۲ سرطان خون در ۳۵۲ هزار نفر در سراسر دنیا ایجاد شد و از این میان باعث مرگ ۲۶۵ هزار نفر گردید. این بیماری

معمول‌ترین نوع سرطان در میان کودکان است که سه چهارم موارد سرطان خون در کودکان اتفاق می‌افتد و همگی از نوع لوسمی لنفو بلاستی حاد (ALL) است. اما تقریباً ۹۰ درصد انواع سرطان خون در بزرگسالان تشخیص داده می‌شود که انواع لوسمی حاد میلوئیدی (AML) و لوسمی لنفو سیتی مزمن (CLL) معمول‌ترین انواع در بزرگسالان می‌باشند **\* تشخیص این بیماری به چه صورت می‌باشد؟**

- تشخیص این بیماری با استفاده از آزمایش خون و بیوپسی مغز استخوان و معاینات و علائم جسمی صورت می‌گیرد. که علائم جسمانی مواردی مانند: درد استخوان: سلول‌های بدخیم در مغز استخوان ساخته می‌شوند، بنابراین درد خفیف تا شدید در استخوان‌ها می‌تواند نشانه ای از لوکمی باشد.

ورم غدد لنفاوی: گردن، زیر بغل، کشاله ران و مناطق دیگر بدن را جهت پیدا کردن ورم قابل توجه، اما بدون درد غدد لنفاوی بررسی کنید. برای غدد در طول یک عفونت طبیعی است که متورم شوند، اما باقی ماندن در این حالت و یا رشد روز به روز می‌تواند نشانه‌ی لوسمی و یا لنفوم باشد.

خونریزی غیرمعمول: خونریزی غیرعادی از بینی، لثه، روده، ریه و یا حتی سر ممکن است نشانه کمبود پلاکت و مشکلات انعقاد خون و نوع حاد سرطان خون باشد.

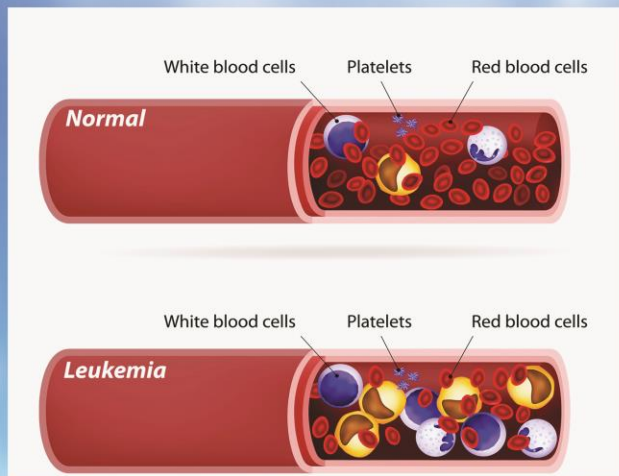
بثورات پوستی: لوسمی پوست یا بثورات، ناشی از سندروم شیرین هستند که معمولاً با سرطان خون در ارتباط است. لوسمی پوست تقریباً همیشه طوری به نظر می‌رسد که در زیر پوستتان یک توده قرار دارد و این توده شروع به رشد می‌کند و گاهی شبیه پلاک می‌شود.

از سوی دیگر، بثورات سندروم شیرین به نظر خشن و قرمز می‌آیند، درست شبیه یک واکنش آلرژیک. اگرچه بثورات در تمام بیماری‌ها از نظر خارش و اندازه مشترک هستند، اما راش‌های مرتبط با سرطان خون روز به روز گسترش می‌یابند و رشد می‌کنند.

خستگی و ضعف: شایع‌ترین علامت انواع سرطان خون است و به دنبال کمبود گلبول‌های قرمز خون ایجاد می‌شود و ترکیبی از خستگی‌های جسمی را به وجود می‌آورد. خستگی ناشی از سرطان خون به مرور زمان



**تنگی نفس نتیجه کم خونی و یا در موارد نادر نتیجه وجود توده در قفسه سینه است. افراد مبتلا در این شرایط برای تنفس دچار مشکل جدی می‌شوند و ممکن است راه رفتن کوتاه مدت هم برای آنان زجرآور باشد.**



درمان به چه صورت می باشد؟

در سال‌های اخیر، با به کارگیری داروهای ضد سرطان مؤثرتر، طول عمر بیماران مبتلا به لوکمی افزایش پیدا کرده است. این داروها موجب فروکش کردن نشانه‌های بیماری می‌گردند به طوری که نشانه‌ها در جریان درمان بیماری بدتر نمی‌شود و حتی بیماران تا اندازه‌ای درمان می‌شوند. درمان لوسمی بستگی به نوع لوسمی، وضعیت بیماری در شروع درمان، سن، سلامت عمومی و چگونگی واکنش بیمار به نوع درمان دارد که گاهی منجر به سلامت کامل این بیماران می‌شود. از مهم‌ترین عوامل در بهبود بیماری برخوردار بودن بیمار از روحیه بالا جهت مقابله با این بیماری است.

شیوه درمان این بیماری می‌تواند شامل موارد زیر نیز باشد:

شیمی درمانی

وپیوند سلول‌های بنیادی مغز استخوان که در این روش مغز استخوان فرد بیمار با مغز استخوان سالم جایگزین می‌شود تا بیمار بتواند مقادیر بالای داروهای شیمی درمانی را دریافت کند.

میل به وخیم‌تر شدن دارد. تنگی نفس: این علامت نتیجه کم خونی و یا در موارد نادر نتیجه وجود توده در قفسه سینه است. افراد مبتلا در این شرایط برای تنفس دچار مشکل جدی می‌شوند و ممکن است راه رفتن کوتاه مدت هم برایشان زجرآور باشد. تنگی نفس همچنین می‌تواند در اثر سرطان ریه باشد.

کبودی خود به خودی و طولانی مدت: کبودی‌های بدون دلیل ممکن است نشانه سرطان خون باشد. این کبودی‌ها ممکن است در هر جای بدن وجود داشته باشند، اما بیشتر در پاها و دست‌ها دیده می‌شوند.

لته‌های متورم: معمولاً یکی از بارزترین نشانه‌های ابتلا به بیماری لوسمی حاد است. لوسمی یک نوع سرطان خون است که باعث تولید غیرطبیعی و بیش از حد سلول‌های سفید خونی می‌شود.

احساس پف کردن: یکی از نشانه‌های نوع مزمن لوسمی، بزرگ شدن طحال است که ممکن است منجر به کاهش اشتهای فرد مبتلا شود، زیرا به دلیل فشار وارده از سمت طحال به معده، فرد احساس سیری می‌کند و مواد غذایی کمتری مصرف می‌نماید.

درد در قسمت بالایی سمت چپ شکم: بزرگ شدن طحال ناشی از سرطان خون منجر به درد شدید در شکم می‌شود. از آنجا که طحال در قسمت چپ و بالای شکم قرار گرفته است، درد در این ناحیه احساس می‌شود.

تب یا لرز: بی‌قراری و لرز معمولاً در یک‌چهارم افراد مبتلا به لوسمی حاد دیده می‌شوند. در اغلب موارد، تب مکرر درجه پایین نشانه عفونت و ضعف سیستم ایمنی است که ممکن است ناشی از سرطان خون باشد.

تعریق شبانه: این نوع تعریق آن قدر زیاد است که بستر فرد خیس می‌شود.

سردرد ضربان دار: این نشانه اگرچه معمول نیست، اما ممکن است نشانه کم خونی ناشی از لوسمی و یا یک مشکل تهدیدکننده حیات مانند خونریزی سر باشد.

رنگ پریدگی شدید: رنگ پریدگی غیرمعمول ممکن است نشانه‌ای از کم خونی در نوع حاد لوسمی و در برخی انواع مزمن آن باشد.



## هوش معنوی

دکتر محمدعلی شریعت عضو هیات مدیره و مدیر کمیته توسعه راهبردهای بنیاد راه آسمان

عدم شناخت معنای زندگی یکی از مهمترین عواملی است که باعث بی هدفی در زندگی شخصی و اجتماعی انسانها در زندگی خویش گردیده است. بی شک دلیل اصلی اهمیت هدفمندی آن است که افرادی که دارای زندگی معنادار هستند همواره در زندگی فردی، گروهی و سازمانی خود نیز قادر به حل مسائل پیچیده، ارزشی و چالش مهمتری نیز می باشند.

هوش معنوی یکی از جنبه‌های کاربردی مفهوم معنویت می باشد که در تحقق زندگی معنادار نقشی بی بدیل را ایفا می نماید. محققانی چون زوهر و مارشال در سال ۲۰۰۰ هوش معنوی را هوشی تعریف می کنند که انسانها از طریق آن مسائل مربوط به معنای واقعی از زندگی و ارزش‌های حاکم بر آن را حل می کنند، زندگی و فعالیت‌های خود را در زمینه‌های وسیع‌تر، غنی‌تر، و معنادار قرار می دهند، و به کمک آن تشخیص می دهند که کدام اقدامات یا کدام مسیرها معنادارتر و ارزشمندتر از سایر اقدامات و مسیرهاست.

در این مقاله کوتاه با مروری ساده بر مفهوم هوش معنوی و جنبه‌های مختلف آن، به جایگاه آن در فرا گذاشتن از دنیای جسمانی و مادی و متعالی کردن آن و ظرفیت درگیری در رفتار فضیلت مآبانه به مانند بخشش، سپاسگزاری، فروتنی و احساس شفقت پی خواهیم برد.

۱- مبانی نظری هوش معنوی

۱-۱- هوش

هوش به عنوان یک توانایی شناختی، در اوایل قرن بیستم توسط آلفرد بینه مطرح و همچنین آرمونی برای اندازه گیری میزان هوش " بهره هوش IQ " افراد ابداع شد و بعدها لوئیس ترمن و دیوید وکسلر آزمون های جدیدتری ساختند اما در دو دهه اخیر، مفهوم هوش به حوزه های دیگری مانند هوش هیجانی، هوش طبیعی، هوش وجودی و هوش معنوی گسترش یافته و علاوه براین، دیگر هوش به عنوان یک توانایی کلی محسوب نمی گردد، بلکه به عنوان مجموعه ای از ظرفیت های گوناگون در نظر گرفته می شود.

گاردنر(۲۰۰۹)، هوش را شامل مجموعه توانایی هایی می داند که برای حل مسئله و ایجاد محصولات جدیدی به کار می رود که در یک فرهنگ ارزشمند تلقی می شوند. از نظر وی، انواع هوش عبارتند از: زبانی، موسیقایی، منطقی ریاضی، فضایی، جنبشی بدنی، بین فردی و درون فردی.

مفهوم هوش معنوی نیز که در پایان قرن بیستم توسط دانا زوهر مطرح شد، بسیاری از فضاهای خالی مانده از تعریف هوش انسانی را در کنار بهره هوشی و هوش هیجانی تکمیل نمود. زوهر با بهره گیری از عرفان شرق مدل هوش معنوی را به شکل یک گل نیلوفر آبی با شش گلبرگ ارائه نمود و سپس در سال ۲۰۰۴ مدل خود را با ابعاد ۱۲ گانه ای تکمیل و ارائه نمود.

۱-۲- معنویت

آنچه امروزه در دنیای معاصر کمبودش احساس می شود معنویت است. معنویت، به دلیل آنکه واژه بشر است و در زمینه های گوناگونی به کار می رود، تعریف آن نیز مشکل است؛ اما بررسی نقادانه و تطبیقی معنویت در زمینه های جهانی، پدیده نوظهوری است. موضوع معنویت دل مشغولی دیرپای بسیاری از ادیان است؛ با وجود این امروزه مفهوم معنویت عمومیت یافته است که در اینجا، به برخی از تعریف های معنویت و رساندن مفهوم واقعی آن اشاره می شود.

### معنویت به صورت ساده و البته کامل یعنی : جست وجوی

#### مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی .

معنویت به عنوان انرژی، معنا، هدف و آگاهی در زندگی است که درک عمیق و ژرف ارزش زندگی، وسعت عالم، نیروهای طبیعی موجود و نظام باورهای شخصی را پرورش می دهد.  
در یک تعریف جامع تر و دقیق تر، نیز می توان معنویت را این گونه معرفی کرد :

خویشتن، دیگران، خدا، یا کندوکاوی در جهت آنچه برای انسان شدن مورد نیاز است، و جست وجویی برای رسیدن به انسانیت کامل  
در این تعریف ، معنویت دارای سه بعد است (نازل، ۲۰۰۴):  
۱- معنا: معنویت شامل جست وجوی معنا و هدف به شیوه ای است که به وجودی مقدس یا واقعیتی غایی ارتباط پیدا می کند. معمولاً این امر موجب پاسخ به این سوال می شود که چه گونه دیدگاه من درباره وجودی مقدس یا واقعیتی غایی به زندگی ام معنا می بخشد؟ معنا ممکن است دربرگیرنده اصول اخلاقی و ارزش های متعالی نیز باشد، بخصوص که این جنبه های زندگی سرچشمه گرفته از دیدگاه ما نسبت به وجودی مقدس یا واقعیتی غایی است.

۲- تعالی: این واژه به تجربیات فراشخصی یا وحدت بخش اشاره می کند که ارتباطی فراسوی خود شخصیمان فراهم می سازد و شامل ارتباط با وجودی مقدس یا واقعیتی غایی می گردد.

۳- عشق: عشق منعکس کننده بعد اخلاقی معنویت است، بخصوص زمانی که توسط باورهای مربوط به واقعیتی غایی یا وجودی مقدس برانگیخته شده باشد. از نظر هارتز، اینکه بتوانیم عشق بورزیم یا نه، منعکس کننده این موضوع است که دو بعد دیگر معنویت (معنا و تعالی) را تا چه اندازه جدی می گیریم.

## منظور از عشق صرفاً يك احساس نیست ،

### عشق مي تواند مستلزم انجام كاري باشد كه بیشترین فایده را برای خود و دیگران در پی داشته باشد .

#### ۳-۱- انواع هوش

بهره هوشی<sup>۳</sup>(IQ) به عنوان یکی از اولین هوشهای شناخته شده ، اعلام می کرد کسانی که بهره هوشی بالاتری دارند، در حل مسائل ریاضی موفق تر عمل می کنند و هنگام تجزیه و تحلیل مسائل منطقی تر فکر می کنند. اما پژوهشگران در دهه ۱۹۸۰ هوش هیجانی (EQ) را یافتند و اعلام کردند هوش هیجانی به افراد کمک می کند تا احساسات خود را بهتر ببینند و آنها را مدیریت کنند. افراد با هوش هیجانی می توانند احساسات دیگران را دیده، درک نمایند و عکس العمل مناسبی در مقابل آن نشان دهند؛ در نتیجه در هر موقعیتی رفتار و عکس العمل مناسبی داشته و روابط اجتماعی و خانوادگی بهتری داشته باشند.

بهره هوشی IQ به ما این امکان را می دهد که منطقی و مستدل رفتار کنیم و تفکری قانونمند داشته باشیم و هوش هیجانی، به ما اجازه می دهد عادات خود را بیابیم، الگوهایی از احساسات خود و دیگران بسازیم و روابط اجتماعی خود را شکل دهیم. اما هنوز ابهامات و فضاهای تکمیل نشده ای در مجموعه هوش انسانی وجود داشت، رفتارهایی که هوش هیجانی و بهره هوشی قادر به پاسخ دهی به آنها نبودند، مهارت ها و توانایی هایی فراتر از بهره هوشی و هوش هیجانی که این فضاها را هوش معنوی پر کرد.

هوش معنوی (SQ) موجب می شود فرد خود را همان گونه که هست، به درستی ببیند، بپذیرد و دوست بدارد و در نتیجه دیگران را نیز همانگونه که هستند بپذیرد و دوست بدارد. هوش معنوی یعنی خردمندی عمیقی که فرد را از دام ذهنیت ها و پیش داوری ها برهانند. هوش معنوی موجب می شود انسانها در ذهنیت و زمان گیر نیفتند، تغییرات آنها را نگران نکنند، بلکه در هر تغییری به دنبال فرصت جدیدی بگردند تا به موفقیت برسند. هوش معنوی موجب می شود افراد نه درگیر گذشته باشند و نه نگران آینده، بلکه بتوانند با زندگی در لحظه، از اتفاقات غیرمنتظره ای که پیش می آید، استفاده کنند و لذت ببرند. از مشکلات نمی ترسند، از اشتباه کردن نمی ترسند و همیشه خودشان با قاطعیت برای خودشان تصمیم می گیرند بدون اینکه به دنبال تایید یا تشویق دیگران باشند. ذهنشان در هیچ چارچوبی قفل نشده و هیچ عرف و عادت به سادگی نمی پذیرند. بدون ترس به ایده های نو فکر می کنند و خلاق هستند. از دروغ، نقاب و تعارف های ریاکارانه به دورند و در هر شرایطی با صراحت، شفافیت و راستی حرف می زنند به همین دلیل در رفتار و گفتارشان یگانگی بالایی مشاهده می شود.

به باور زوهر، هوش معنوی همان چیزی است که قرن هاست به عنوان خرد از آن یاد می شود. فرد با دستیابی به این خرد می تواند با درون خود ارتباطی عمیق برقرار کند، ارتباطی که باعث می شود وی همه تضادهای موجود در ذهنش را کنار بگذارد و

و به صلح و آرامشی درونی دست یابد. هوش معنوی یعنی توانایی دیدن اینکه چه کسی هستیم و چه می خواهیم، یعنی شهامت پیش رفتن در مسیری که با ویژگی های خاص ما هماهنگی دارد، یعنی پذیرفتن و دوست داشتن خوددیگران به همان شکلی که به وجود آمده ایم. در نتیجه هوش معنوی به صورت خلاصه ، زمینه ساز انسان برای دستیابی به معنای زندگی است و معنای زندگی نیز از سه جنبه ی زیر تعیین می گردد:

- هدفداری
- ارزشمندی
- کارکرد زندگی

که این سه جنبه یکی از مهمترین پرسشهای بشر و به گفته برخی فیلسوفان مهمترین پرسش بشر است. در واقع نحوه درگیری انسان با این مساله مهم و تلاشهایی که برای پاسخ به آن انجام می دهد، تعیین کننده مسیر اصلی زندگی و نیز سرنوشت سعادت آمیز یا فلاکت بار اوست.

ما بدون داشتن يك نظریه مناسب و رسا درباره معنی داری یا هنجارمندی و نقش آنها در عالم هستی، قادر به بسط و توسعه راههایی برای تعمیق معنا در زندگی و غنا بخشیدن به آن و تقویت ارزشهایی که موجب ارزشمندی زندگی می شوند، نیستیم. ما چگونه می توانیم خود و بستر هستی خویش را به طریقی بشناسیم که به ما امکان دهد به گونه ای مناسب با انسانیت، فردیت و شرایطمان زندگی کنیم و به آن معنی ببخشیم؟ به عبارت دیگر، چگونه می توانیم خودمان و محیطمان را بشناسیم، به گونه ای که قادر در واقع هوش معنوی اشاره دارد به مهارتها، توانائیهها و رفتارهای لازم برای:

- توسعه و حفظ ارتباط با منشأ غایی همه موجودات
  - کامیابی در جستجوی معنی زندگی
  - یافتن يك مسیر اخلاقی که به هدایت ما در زندگی کمک نماید
  - درک معنویات و ارزشها در زندگی شخصی و روابط بین فردی
- از نظر امونز (۲۰۰۰) هوش معنوی کاربرد انطباقی اطلاعات معنوی در جهت حل مسئله در زندگی روزانه و فرآیند دستیابی به هدف است.





**معنویت یعنی؛ جست و جوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی. معنویت بعنوان انرژی، معنا، هدف و آگاهی در زندگی است که درک عمیق و ژرف ارزش زندگی، وسعت عالم، نیروهای طبیعی موجود و نظام باورهای شخصی را پرورش می دهد.**

اما آنچه که در وهله اول در بررسی تعاریف ارائه شده از مفهوم هوش معنوی آشکار است، تاکید صاحب نظران این حوزه بر کنش انطباقی هوش معنوی در زندگی روزمره است (امونز، ۲۰۰۰؛ نوبل، ۲۰۰۱؛ سل، ۲۰۰۴؛ امرم، ۲۰۰۷؛ کینگ، ۲۰۰۷). بخش زیادی از این کنش سازگاران در نتیجه پاسخ به سؤالات وجودی و یافتن معنا و هدف در فعالیت ها و رویدادهای زندگی است. در واقع، داشتن معنا و هدف در زندگی وجه اشتراک اکثر این تعاریف است و به نظر می رسد اصلی ترین ویژگی هوش معنوی نیز محسوب می شود. همچنین، این ویژگی از هوش معنوی می تواند وجه تمایز آن از دیگر هوش های شناخته شده باشد. یکی دیگر از ویژگی های مشترک اکثر تعاریف ارائه شده از هوش معنوی، آگاهی متعالی است (امونز، ۲۰۰۰؛ زوهر و مارشال، ۲۰۰۰؛ نوبل، ۲۰۰۱؛ واگن، ۲۰۰۲؛ امرم، ۲۰۰۷؛ کینگ، ۲۰۰۷). تعالی، ظرفیت فرا رفتن از مرزهای دانش، تجربه و شعور بشری، با یک روش معنوی یا مذهبی است. آگاهی متعالی ظرفیت تشخیص بعد متعالی خود، دیگران و جهان مادی مد نظر قرار گرفته است (کینگ، ۲۰۰۷). تاکید بر بعد متعالی انسان، در روان شناسی فرا فردی (که شاخه ای از روانشناسی انسان گرا است) آشکار است. در این رویکرد، انسان محدود به ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی نیست، بلکه از یک خود برتر و متعالی برخوردار است (وست، ۱۹۹۹). ترجمه شهیدی و شیر افکن، ۱۳۸۳). خودآگاهی نیز یکی دیگر از عواملی است که در تعاریف اکثر صاحب نظران این حوزه به عنوان یکی از ویژگی های اصلی هوش معنوی در نظر گرفته شده است (زوهر و مارشال، ۲۰۰۰؛ سیسک، ۲۰۰۰؛ بوزن، ۲۰۰۱؛ واگن، ۲۰۰۲). خودآگاهی عمیق، شامل آگاهی تدریجی از لایه ها و ابعاد مختلف خویش است. خود شناسی و خودآگاهی شخصی می توانند از طریق اندیشه در مورد خود، واریسی کردن اهداف و آرزوها، توجه به پیام ها در رویا ها و نشانه های شهودی و پیدا کردن معنا در تجربه های بیرونی به وجود آید (سیسک، ۲۰۰۰).

وی به صورت ابتکاری پنج مؤلفه را برای هوش معنوی پیشنهاد کرده است:

- ۱- ظرفیت تعالی ۶ (فرا گذاشتن از دنیای جسمانی و مادی و متعالی کردن آن)؛
- ۲- توانایی ورود به حالت های معنوی از هوشیاری؛
- ۳- توانایی آراستن فعالیتها، حوادث و روابط زندگی روزانه با احساس از تقدس؛
- ۴- توانایی استفاده از منابع معنوی در جهت حل مسائل زندگی؛
- ۵- ظرفیت درگیری در رفتار فضیلت مآبانه ۷ (بخشش ۸، سپاسگزاری ۹، فروتنی، احساس شفتت و ...).

بنا بر تعریف نوبل ۱۰ (۲۰۰۰ / ۲۰۰۱) هوش معنوی یک استعداد ذاتی بشری است. وی با توانایی های اصلی امونز برای هوش معنوی موافق است و دو مؤلفه دیگر نیز به آنها اضافه می کند:

- ۱- تشخیص آگاهانه و صورت بندی این موضوع که واقعیت فیزیکی درون واقعیت بزرگتر و چند بعدی قرار دارد و تعامل لحظه به لحظه آن به صورت هوشیارانه و ناهوشیارانه.
- ۲- پیگیری آگاهانه سلامت روان شناختی، نه تنها برای خود، بلکه همچنین برای جامعه جهانی.

از نظر سیسک (۲۰۰۱) هوش معنوی می تواند به عنوان یک خودآگاهی عمیق که در آن فرد بیش از پیش از ابعاد خویش آگاه می شود (نه تنها از بدن بلکه از ذهن بدن و روح) تعریف شود و از نظر وی هوش معنوی از ابعاد زیر ساخته شده است:

- ۱- دانش درونی ۱۱: هوش معنوی ما را قادر می سازد تا دانش درونی را رشد بدهیم، در زبان فلسفه، دانش درونی، آگاهی از جوهر و ماهیت هوشیاری است و فهم اینکه این جوهر درونی، ماهیت همه آفریدگان است. هوش معنوی دستیابی ما را به هوشیاری فراینده که در آن آگاهی از حس تفاهم و یکی بودن با جهان هستی و همه مخلوقاتش وجود دارد، فراهم می کند.

- ۲- شهود عمیق ۱۲: هوش معنوی ما را با ذهن جهانی یا ذهنی بزرگ و پاسخ به مشکلات که نتیجه شهود عمیق است، پیوند می دهد. به واسطه کاربرد هوش معنوی ما می توانیم یکپارچه شویم، و می توانیم انتخاب هایمان را به سمت هوشیاری اصیل یا شهود عمیق سوق دهیم.

- ۳- یکی شدن با طبیعت و جهان ۱۳: هوش معنوی ما را قادر می سازد تا با طبیعت یکی شویم و با فرآیند های زندگی همساز شویم. هوش معنوی ما را ترغیب می کند تا تمامیت ۱۴ احساسی از وحدت و رابطه را جستجو کنیم.

- ۴- حل مسئله ۱۵: هوش معنوی ما را قادر می سازد تا تصویر بزرگتری ۱۶ را ببینیم، اعمال خود را در رابطه با یک زمینه بزرگتر که منجر به معنای زندگی می شود، ترکیب کنیم. با هوش معنوی می توانیم معنا و ارزش مشکلات را تشخیص دهیم و آن را حل کنیم.

## ۲- هوش معنوی

۱-۲- مولفه‌های هوش معنوی در اسلام در فرهنگ اصیل اسلامی به طور ضمنی هوش معنوی مورد توجه فراوانی قرار گرفته است؛ به طور مثال جامی (۱۳۸۱) بر اساس متون مذهبی مولفه‌های ذیل را برای هوش معنوی برشمرده است:

- ۱- مشاهده وحدت در ورای کثرت ظاهری؛
- ۲- تشخیص و دریافت پیام‌های معنوی از پدیده‌ها و اتفاقات؛
- ۳- سؤال و دریافت جواب معنوی در مورد منشأ و مبدأ هستی (مبدأ و معاد)؛
- ۴- تشخیص قوام هستی و روابط بین فردی بر فضیلت عدالت انسانی؛
- ۵- تشخیص فضیلت فراروندگی از رنج و خطا و به کارگیری عفو و گذشت در روابط بین فردی؛
- ۶- تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای الگوی معنوی؛

۷- تشخیص کرامت و ارزش فردی و حفظ و رشد و شکوفایی این کرامت؛

۸- تشخیص فرایند رشد معنوی و تنظیم عوامل درونی و بیرونی در جهت رشد بهینه این فرایند معنوی؛

۹- تشخیص معنای زندگی، مرگ و حوادث مربوط به حیات، نشور، مرگ و برزخ، بهشت و دوزخ روانی؛

۱۰- درک حضور خداوندی در زندگی معمولی؛

۱۱- درک زیبایی‌های هنری و طبیعی و ایجاد حس قدردانی و تشکر؛

۱۲- داشتن ذوق عشق و عرفان که در آن عشق به وصال منشأ دانش است نه استدلال و قیاس؛

۱۳- داشتن هوش شاعرانه که معنای نهفته در یک قطعه شعری را بفهمد؛

۱۴- هوش معنوی باعث فهم بطون آیات قرآنی می‌شود و موجب می‌گردد افراد کلام انبیا را راحت تر و با عمق بیشتر درک نمایند (جامی، ۱۳۸۱).

۱۵- هوش معنوی در فهم داستان‌های متون مقدس و استنباط معنای نمادین این داستان‌ها کمک فراوانی می‌کند؛

۱۶- هوش معنوی که در قرآن در مورد صاحبان آن صفت اولوالالباب به کار رفته است، باعث می‌شود افراد به جوهره حقیقت پی ببرند و از پرده‌های اوهام عبور نمایند.

## ۲-۲- رشد هوش معنوی

به نظر می‌رسد اگر تعاریف هوش معنوی، روش‌های مختلف دانستن را در بر نگیرند، ناقص هستند؛ در بررسی اخیر رابرت فورمن، افراد که دارای سنین مختلفی بودند، معنویت را مفهومی تجربه ای می‌دانستند تا فرا عقلی و سه روش دانستن یعنی حسی، عقلی و تاملی بخش جدایی ناپذیری از هوش معنوی هستند که بعضی افراد نشان می‌دهند (وگان، ۲۰۰۳).

آگاهی هشیارانه و سازگاری با وقایع و تجارب زندگی و پرورش

خود آگاهی از جمله عوامل اصلی رشد هوش معنوی تلقی می‌شوند. علاوه بر این، بعضی از روش‌ها، راهبردها و تمرین‌ها برای رشد آن مفید تلقی می‌شوند؛ مثلاً وگان معتقد است هوش معنوی از طریق افزایش وسعت نظر و گشودگی و داشتن نقطه نظرهای مختلف، حساسیت زیاد نسبت به تجارب و واقعیاتی نظیر حالت تعالی (ماورایی) و موضوع‌های معنوی، فهم عمیق تر نمادها و بازنمایی افسانه‌ها و کهن‌الگوهای ناهشیار کشف نشده افزایش می‌یابد (نازل، ۲۰۰۴).

آگاهی هشیارانه و سازگاری با وقایع و تجارب زندگی و پرورش خود آگاهی از جمله عوامل اصلی رشد هوش معنوی تلقی می‌شوند. علاوه بر این، بعضی از روش‌ها، راهبردها و تمرین‌ها برای رشد آن مفید تلقی می‌شوند؛ مثلاً وگان معتقد است هوش معنوی از طریق افزایش وسعت نظر و گشودگی و داشتن نقطه نظرهای مختلف، حساسیت زیاد نسبت به تجارب و واقعیاتی نظیر حالت تعالی (ماورایی) و موضوع‌های معنوی، فهم عمیق تر نمادها و بازنمایی افسانه‌ها و کهن‌الگوهای ناهشیار کشف نشده افزایش می‌یابد.

هوش معنوی را می‌توان با تمرین‌های مختلف توجه، تغییر هیجانات و تقویت کردن رفتارهای اخلاقی افزایش داد. این تمرین‌ها منحصراً متعلق به یک دین خاص یا آموزش معنوی خاص نیستند؛ گرچه هوش معنوی با رشد شناختی، هیجانی یا اخلاقی مرتبط است.

ولی نمی‌توان آن را با هیچ یک از آنها برابر دانست. از آنجا که هر یک از انواع مختلف هوش به میزان متفاوتی رشد می‌کنند، ممکن است در یک فرد یکی از آنها رشد زیادی کند، ولی انواع دیگر رشد چندانی نکرده باشند. زمانی که موضوعات هیجانی یا اخلاقی حل نشده باقی می‌مانند، از رشد معنوی جلوگیری می‌کنند؛ بلوغ معنوی به عنوان یکی از جلوه‌های هوش معنوی، شامل درجه ای از بلوغ هیجانی و بلوغ اخلاقی (روحیه اخلاقی) و رفتار اخلاقی می‌شود و خردمندی و دلسوزی برای دیگران را صرف نظر از جنس، قومیت، سن یا نژاد در بر می‌گیرد. می‌توان گفت بلوغ معنوی دید عمیق و گسترده ای است که با آگاهی همراه است و شامل ارتباط زندگی درونی ذهن با زندگی بیرونی می‌شود (وگان، ۲۰۰۲).



**هوش معنوی موجب می‌شود فرد خود را همان گونه که هست، به درستی ببیند، بپذیرد و دوست بدارد و در نتیجه دیگران را نیز همان گونه که هستند بپذیرد و دوست بدارد.**



### ۲-۳- مقایسه هوش معنوی با هوش‌های دیگر

ویگلزورث چهار هوش بدنی، شناختی، هیجانی و معنوی را بر اساس ترتیب رشد آنها، به شکل هرمی مطرح نموده است. الگوی ویگلزورث در شکل ۲-۱ نشان داده شده است. الگوی مورد نظر بر اساس این دیدگاه است که کودکان ابتدا بر بدن خود کنترل پیدا می‌کنند (هوش بدنی)، سپس مهارت‌های زبانی و مفهومی (هوش‌بهر) خود را گسترش می‌دهند؛ این هوش در فعالیت‌های مدرسه‌ای کودک مطرح است؛

هوش هیجانی برای بسیاری از افراد هنگامی مطرح می‌گردد که علاقمند به گسترش روابط خود با دیگران باشند. در انتها، هوش معنوی زمانی خود نمایی می‌کند که فرد به دنبال معنای مسایل می‌گردد و سوالاتی مانند، آیا این همه‌ی آن چیزی است که وجود دارد؟ را مطرح می‌نماید.

زهر و مارشال معتقدند هوش معنوی از طریق جستجوی معنای اصلی موقعیت‌ها، مطرح کردن «چرا» برای مسائل و تلاش برای برقراری ارتباط میان رویدادها رشد می‌کند. همچنین یادگیری و بازشناسی و گوش دادن به پیام‌های شهودی راهنمایی‌کننده یا صدای درونی، متفکر بودن، بالا بردن خودآگاهی، آموختن از اشتباهات و صداقت داشتن با خود باعث افزایش هوش معنوی می‌شود (نوبل، ۲۰۰۱).

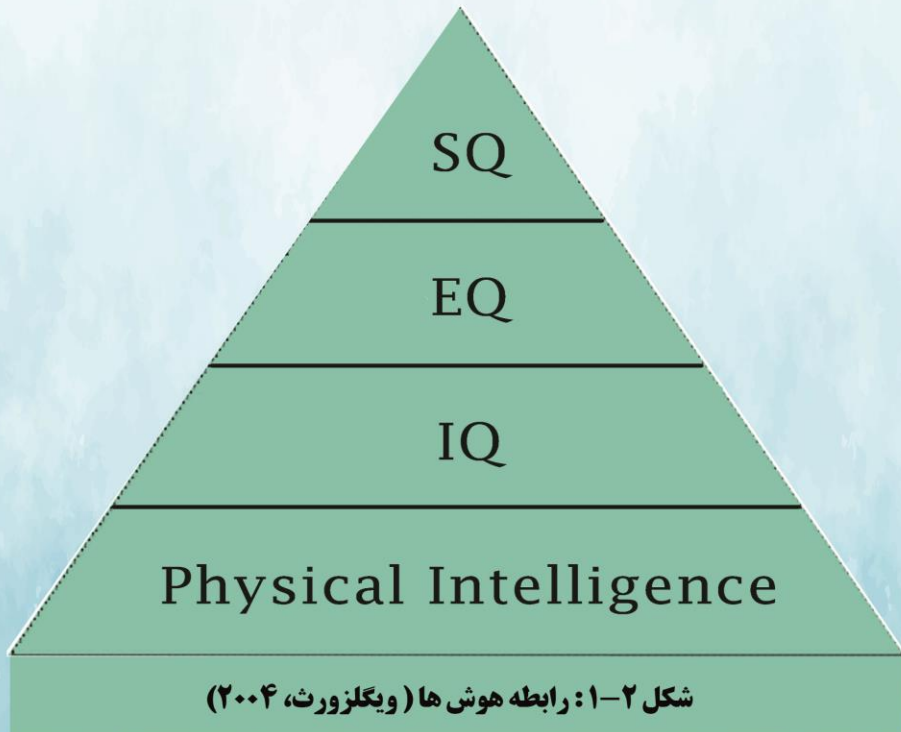
خودآگاهی برای افزایش بلوغ معنوی ضروری است؛ زمانی که توجه مستقیماً متوجه درون است، فرد ممکن است تلاش کند تا به احساس‌های ذهنی و تفکرات خود توجه نماید؛ در ابتدا فرد ممکن است کاملاً درگیر موضوعات شخصی شود و نتواند ذهنش را حتی برای یک لحظه خالی کند. جذبه مسائل شخصی می‌تواند در صورت تلاش فرد برای تمرکز بر آنها یا پرورش آگاهی بدون انتخاب، منحرف‌کننده باشد آگاهی از امکان تغییر جهت ارادی توجه، می‌تواند آغازی بر فرایند کنارگذاشتن عادات فکری پیشین و الگوهای رفتاری باشد. روان‌درمانگران نیز آموزش می‌بینند تا سرگذشت دیگران را با توجه کامل و عدم دخالت خویش شاهد باشند. واضح است هنگامی که با ذهن آرام به دیگری توجه می‌کنیم، در پرتو هوش معنوی، زخم‌های قدیمی التیام می‌یابند و قلب‌ها گشوده می‌شوند؛ همراهی با دیگران با میانجی‌گری خاموش نیز می‌تواند اثرات درمانی داشته باشد (وگان، ۲۰۰۲).



**هوش معنوی موجب می‌شود انسانها در ذهنیت و زمان گیر نیفتند، تغییرات آنها را نگران نکند، بلکه در هر تغییری به دنبال فرصت جدیدی بگردند تا به موقعیت برسند، هوش معنوی موجب می‌شود افراد نه درگیر گذشته باشند و نه نگران آینده، بلکه بتوانند با زندگی در لحظه، از اتفاقات غیرمنتظره‌ای که پیش می‌آید استفاده کنند و لذت ببرند!**



هنگامی که با ذهن آرام به دیگری توجه می کنیم، در پرتو هوش معنوی، زخم های قدیمی التیام می یابند و قلب ها گشوده می شوند، همراهی با دیگران با میانجی گری خاموش نیز می تواند اثرات درمانی داشته باشد.





مک هاوک معتقد است هوش معنوی به نسبت آموزش غیردینی و دانش واقع‌بینانه، با شهود، نگرش و خردمندی رابطه نزدیک‌تری دارد. ماهیت غیراختصاصی و کل‌نگر آن و استفاده از نمادگرایی ادراک فرد را گسترش می‌دهد و آن را عمق می‌بخشد؛ این امر به غنی‌سازی روابط و بهبود کار روزمره کمک می‌کند؛ علاوه بر این، حرکت به سمت خودشکوفایی و رشد معنوی بیشتر به هوش معنوی مربوط می‌شود تا به نیاز به کنترل خود و پایبند آیین و رسوم بودن. به نظر می‌رسد افرادی که هوش معنوی یکپارچه دارند، ممکن است سبک زندگی متفاوتی داشته باشند (نازل، ۲۰۰۴). خلاصه دیدگاه مک هاوک (۲۰۰۲) در مورد تفاوت هوش معنوی و هوش متعارف ۲۲ (عمومی) نیز در جدول ذیل نشان داده شده است.



هوش هیجانی برای بسیاری از افراد هنگامی مطرح می‌گردد که  
علاقه مند به گسترش روابط خود با دیگران باشند و هوش معنوی  
زمانی خود نمایی می‌کند که فرد به دنبال معنای مسائل می‌گردد  
و سوالاتی مانند: آیا این همه آن چیزی است که وجود دارد؟

#### مقایسه هوش معنوی و هوش متعارف (مک هاوک، ۲۰۰۲)

هوش معنوی	هوش متعارف
غیر اختصاصی ۲۶	اختصاصی
نمادین ۲۷	معنایی ۲۳
متحد کننده ۲۸	متمایز کننده
شکوفاکنده خود ۲۹	کنترل کننده خود ۲۴
کیفی	کمی
معنوی	مادی ۲۵
شهود ۳۰	عقل

1. Gardner
2. Hartz
3. Emotional Intelligence(EQ)
4. Spiritual Intelligence(SQ)
- 5- the capacity for transcendence
- 6- virtuous behavior
- 8- forgiveness
- 9- gratitude
- 10- Noble
- 11- inner knowing
- 12- deep intuition
- 13- oneness with nature and the universe
- 14- wholeness
- 15- problem solving
- 16- the big picture

- 17- transpersonal psychology
- 18- humanistic psychology
- 19- Transcendent
- 20- Moral
- 21- Ethical
- 22- traditional
- 23- semantic
- 24- Self-control
- 25- Temporal
- 26- Non-specific
- 27- Symbolic
- 28- Unify
- 29- Self- actualisation
- 30- intuition



## شادی و راه های شاد زیستن

مدرس و روانشناس راه آسمان

خانم راضیه بیدختی



حالا که به اهمیت شادی و شاد زیستن پی بردید ادامه مقاله را بخوانید تا بدانید چگونه می توان شاد بود و شاد زندگی کرد.

### ۱. روز خود را با لبخند آغاز کنید.

برخی روانشناسان معتقدند که هر کس کاری را ۲۱ روز انجام دهد تبدیل به عادت خواهد شد. حالا ممکن است برای فردی ۲۱ روز و برای فردی دیگر ۱ ماه طول بکشد تا یک کار تبدیل به عادت شود. این تفاوت فردی افراد است. هدف از نوشتن این جمله این بود که بیاییم لبخند زدن را تبدیل به عادت قشنگ روزانه کنیم. وقتی از خواب بیدار می شوید و روبروی آینه می ایستید تا صورتتان را بشوید به آینه نگاه کنید و لبخند بزنید حتی اگر حالتان خوب نیست. اگر می توانید با صدای بلند بخندید. خنده با صدای بلند

علاوه بر اینکه تأثیر مثبت بیشتری روی شما می گذارد اطرافیان نیز با خندیدن شما وادار به لبخند و شاید خنده با صدای بلند شوند. خنده مسری است اگر شما با لبخند به فردی دست بدهید و احوال پرسى کنید طرف مقابل هم با لبخند به شما پاسخ خواهد داد. ویکتور هوگو می گوید: خندانان افراد موجب فراموشی مشکلاتشان می شود. چه انسان نیکوکار است آن کس که فراموشی را به دیگران هدیه دهد.

خنده جزئی از رفتار انسانی است که به وسیله ی مغز برای تنظیم احساسات تولید می شود. خنده در دید روانشناسی نشانه ای برای برقرار کردن رابطه ای مثبت با دیگران است. خنده دشمن استرس و نگرانی است و دوست سلامتی و باعث زیبایی چهره می شود.

خندیدن باعث کاهش هورمون های استرس زا مثل آدرنالین و کورتیزول خواهد شد. افراد خوشبین و خوش خنده سیستم ایمنی قوی دارند.

این همه مزایا برای یک لبخند که کاملاً رایگان است ..... پس لبخند بزنید.

همه ما می دانیم که زندگی پر از فراز و نشیب است. گاهی در عرش سیر می کنیم و گاهی به فرش می افتیم. گاهی از اتفاقی حالمان خوب می شود و گاهی از اتفاق دیگری غمگین و سرگردان می شویم. همه ما این حالات را تجربه کرده ایم و تقریباً استثنائی وجود ندارد. شاید عنوان مقاله را که خواندید با خودتان گفتید واقعاً با تمام این مشکلات چرا باید شاد باشیم؟ آیا دلیلی برای شادی وجود دارد؟ آیا این خوش خیالی نیست که غرق در مشکلات، شاد باشیم؟ تمام این سوالات از ذهن می گذرد اما غمگین بودن و مشکلات را سبزی کردن بهتر است یا شاد باشیم و مسئله ها را یکی پس از دیگری پشت سر بگذاریم؟

تصور کنید مسئله ای در زندگی شما پیش آمده و این موضوع شما را غمگین و ناراحت کرده است. روزها و ساعت ها به این مسئله فکر می کنید و غصه می خورید گاهی از فکر زیاد سردرد می شوید و گاهی معده تان درد می گیرد اما آیا با غصه خوردن توانستید مسئله تان را حل کنید؟ یا در کنار مسئله ی به وجود آمده سلامتی خود را هم به خطر انداخته اید؟ عزیزانم غمگین بودن، ناراحتی و استرس باعث می شود بزرگترین نعمت زندگی که سلامتی است به خطر بیفتد و علاوه بر آن وقتی شما درگیر مشکلی هستید اگر احساسات مثبت مثل شادی و شغف را در خود حفظ کنید باعث باز شدن فکر شما می شود اما احساسات منفی مثل اضطراب، خشم و ترس تفکر شما را محدود خواهد کرد.



... غمگین بودن، ناراحتی و استرس باعث می شود بزرگترین نعمت زندگی یعنی سلامتی به خطر بیفتد. وقتی شما درگیر مشکلی هستید، اگر احساسات مثبت را در خود حفظ کنید باعث باز شدن فکر شما می شود؛ اما احساسات منفی تفکر شما را محدود خواهد کرد.

این مسئله کاملاً واضح است که اگر با فکر باز به مسئله ی پیش آمده نگاه کنید خیلی سریعتر و راحت تر حل خواهد شد.

تعریف شادی از لحاظ علمی:

شادی، خوشحالی یا خرسندی (happiness) یک حالت روانی است که در آن فرد احساس عشق، لذت، خوشبختی و یا شادی می کند.

تحقیقات نشان داده است که شادی رابطه مستقیمی با مسائلی چون تعاملات و روابط اجتماعی، وضعیت فرد از نظر داشتن شریک زندگی، کار و درآمد دارد.



درباره دلیل این کینه بنویسید.

ج. سپس بقیه صفحه را از دایره های دیگر پر کنید.

د. هر دایره را با کلمات یا جملاتی درباره ی ویژگی مثبت فردی که از گذشته یا حال نسبت به شما انجام داده است یادداشت کنید. بعد از پر کردن دایره ها حالا در مورد آن شخص فکر کنید آیا طرز فکرتان نسبت به آن فرد عوض نشده است؟

اگر این کار را انجام دادید و همچنان نسبت به آن فرد کینه به دل داشتید به یاد بیاورید که کینه به روح شما آسیب می زند و شما را از شادی دور می کند پس به خاطر خودتان او را ببخشید و خود را از انرژی منفی رها کنید.

#### ۴. خود را با دیگران مقایسه نکنید.

اگر عادت دارید که مدام خودتان را با دیگران مقایسه می کنید لطفاً دست نگه دارید و این عادت را ترک کنید.

شاید این جمله را بارها شنیده اید "که هیچ گاه باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکن". این جمله کاملاً درست و منطقی است اما من می گویم خود را کلاً تحت هیچ شرایط با دیگران مقایسه نکنید. انسان ها از هر لحاظ با هم متفاوت هستند و این تفاوت هاست که زندگی را زیبا می کند پس اگر قرار باشد خودتان را با کسی مقایسه کنید آن فرد تنها و تنها خودتان هستید. خودتان را با دیروز خود مقایسه کنید که آیا پیشرفتی داشته اید یا قدمی به سمت اهداف خود برداشته اید؟

این موضوع باعث خرسندی خواهد شد و انگیزه شما را نسبت به ادامه زندگی و رسیدن به اهداف بیشتر خواهد کرد.



اگر قرار باشد خودتان را با کسی مقایسه کنید آن فرد تنها و تنها خودتان هستید خودتان را با دیروز مقایسه کنید که آیا پیشرفتی داشته اید یا قدمی به سمت اهداف خود برداشته اید؟

#### ۲. برای اینکه شاد باشید به دیگران

##### کمک کنید.

حتماً همه شما تجربه کمک کردن به دیگران را داشته اید یک حس قشنگ وصف ناپذیر که با غرور و احساس خوشحالی ترکیب می شود. کمک کردن می تواند کمک به یک دوست باشد یا خانواده و یا شاید غریبه ای که هرگز او را ندیده باشید. در هر صورت این موضوع باعث شادی می شود. چرا که فرد احساس مفید بودن می کند و احساس می کند ارزشمند است و می تواند به دیگران یاری برساند. هر روز سعی کنید به محیط اطرافتان توجه کنید و با توجه به توانایی هایتان به یاری کسانی بروید که به کمک شما احتیاج دارند. از خانواده گرفته تا فرد سالخورده ای که برای گذشتن از خیابان به کمک نیاز دارد. همچنین کمک کردن می تواند به کسانی باشد که تشنه ی محبت هستند.

دست و پا گر بشکند با نسخه درمان می شود

چشم گریان هم دمی با بوسه خندان می شود

#### ۳. دیگران را ببخشید و کینه ها را دور

##### بریزید تا شاد شوید.

شاید تجربه کرده باشید که حرف یا رفتار کسی شما را دلگیر کرده باشد و همین موضوع باعث شده باشد که از آن فرد کینه به دل بگیرید مخصوصاً اگر این رفتار چندین بار تکرار شده باشد. توصیه می کنم اگر از فردی کینه به دل دارید به خاطر خودتان آن فرد را ببخشید چرا که رها نکردن کینه بسیار زیان آور است و موجب محدود شدن احساسات مثبت می شود و عصبانیت و خشم را در فرد رشد می دهد. یک تمرین جالب و فوق العاده توسط کارن ریویچ ابداع شده است این تمرین برای جدا شدن از افکار منفی و رها کردن کینه بسیار مفید است.

الف. کسی را که در زندگی تان از او کینه به دل دارید انتخاب کنید ب. یک برگ کاغذ سفید بردارید و دایره ای وسط آن بکشید و چند کلمه



ویکتور هوگو می گوید: خندانان افراد موجب فراموشی مشکلاتشان می شود؛ چه انسان نیکوکار است آن کس که فراموشی را به دیگران هدیه دهد!



## ۵. لیستی از کارهایی که شما را شاد می کند تهیه کنید.

هر کدام از ما با انجام دادن کار یا کارهایی احساس خوبی پیدا می کنیم و از درون شاد می شویم. فردی با آب دادن و رسیدگی به گل و گیاه حس خوبی پیدا می کند و فرد دیگر با پیاده روی و آواز خواندن. پس از اینکه این لیست را تهیه کردید سعی کن در طول هفته به این لیست نگاهی بیندازید و یکی از این کارها را انجام دهید. کارهایی که بیشتر آن ها با هزینه کم و شاید رایگان باشد. در اینجا لیستی از کارهایی که برخی افراد با آن شاد می شوند را برایتان می آورم به آنها نگاهی بیندازید و ببینید که کدام یک از آن ها به تمایلات شما نزدیک است؟

کتاب خواندن، دیدن یک تئاتر، گوش دادن به موسیقی و خوردن جای دارچین در هوای بارانی.  
\* پیشنهاد می کنم کتاب ۲۰۰۲ را برای شاد زیستن نوشته سیدنی هینس، مطالعه کنید.

## ۶. اهداف خود را یادداشت کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

افرادی که هدفمند زندگی می کنند و برای آینده خود اهدافی دارند شادتر هستند. لیستی از اهداف خود تهیه کنید و راه هایی را برای رسیدن به این اهداف که به ذهنتان می رسد یادداشت کنید. این هدف ها می تواند کوتاه مدت و یا بلند مدت باشد.

هر روز، کاری در جهت پیشبرد اهداف خود انجام دهید. حتی در طول مسیر رسیدن به هدف خود نیز لذت ببرید و شادی خود را معطوف به رسیدن هدف نکنید. شاید مسیر رسیدن به هدف زیباتر و لذت بخش تر از خود هدف باشد.

## ۷. با موسیقی های غمگین و بی محتوا خداحافظی کنید.

در طول روز داخل ماشین یا در منزل سعی کنید به موسیقی های شاد و یا فایل های انگیزشی گوش کنید. موسیقی شاد و پر محتوا روح آدم را جلا می دهد. امروزه موسیقی درمانی نقش مهمی در درمان بسیاری از بیماری ها مخصوصاً بیماری های روحی و روانی دارد.

در پایان این بیت شعر حافظ تقدیم شما همراهان عزیز و دوست داشتنی.

وفا کنیم و ملامت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافر است رنجیدن





## تغییر نگرش و رفتار، با افزایش دانش تغذیه

تنبیه و تنظیم از: دکتر صدیقه ذوالفقاری مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری راه آسمان

پدیده های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که با تغییرات وسیع در سبک زندگی همراه است، در کنار بهبود شاخص های بهداشتی که سبب افزایش میزان امید به زندگی شده است، مهم ترین عوامل افزایش بار بیماری های غیرواگیر بوده اند. بیماری های غیرواگیر، مسئول بیش از ۵۳٪ بار بیماری ها در سراسر جهان هستند و بیش از ۷۶٪ کل بار بیماری ها در ایران به بیماری های غیرواگیر اختصاص دارد. پایه پیشگیری از بیماری های غیرواگیر، شناسایی عوامل خطر اولیه و پیشگیری و کنترل این عوامل است. شش میلیون از کل ۳۸ میلیون مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر در سنین کمتر از ۷۰ سال رخ می دهد و بیش از ۸۰٪ این مرگها در کشورهای در حال توسعه اتفاق می افتد. افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر و ماهیت مزمن، پیشرونده و ناتوان کننده آنها باعث بوجود آمدن مشکلات عدیده ای می شوند و متأسفانه نیروی مولد جوامع را به طور مستقیم در معرض خطر مرگ و میر، معلولیت و ناتوانی ها قرار می دهند. به دلیل هزینه های درمانی طولانی مدت و هزینه های بالای آن، بیماری های غیرواگیر می توانند منجر به هزینه های کمرشکن سلامت و فقر شوند. لذا بیماری های غیرواگیر از مهمترین موانع توسعه کشورها هستند و هزینه های سرسام آور ناشی از این بیماری ها هر نظام بهداشتی و درمانی را با چالش های عدیده ای روبرو می نماید. چهار بیماری دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری های مزمن تنفسی به همراه چهار عامل خطر کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف الکل و دخانیات مهمترین علل مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر هستند که احتمال مرگ ناشی از بیماری های غیرواگیر را افزایش می دهند. به همین دلیل سازمان جهانی بهداشت کنترل این بیماری ها و عوامل زمینه ساز آنها را به عنوان هدف اصلی برای کاهش ۲۵٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵ تعیین کرده است. از آنجایی که یکی از عوامل خطر مهم بیماری های غیر واگیر تغذیه ناسالم می باشد و از سوی دیگر اضافه وزن و چاقی از مشکلات شایع جهان امروز و از علل عمده تهدید کننده سلامتی می باشد ما در این بخش سعی داریم مهمترین نکاتی که رعایت همیشگی آنان می تواند در پیشگیری از بروز بیماری های غیر واگیر نقش مهمی داشته باشد را ذکر نماییم. ما وقتی صحبت از غذا می کنیم تصور بر کربوهیدرات، پروتئین و چربی می شود و کمتر به گروه های غذایی که مصرف غذا بر اساس این گروهها می تواند بسیار موثر باشد توجه می شود از این رو در ابتدا لازم است نقش غذا توضیح داده شود. غذا دارای ۴ نقش اساسی در بدن می باشد. ۱- تأمین انرژی برای دستگاههای مختلف بدن. ۲- تأمین مواد اولیه برای رشد.

فعالیت روزانه طبیعی را تأمین می کنند. کربوهیدراتها دو نوع اصلی دارند: کربوهیدراتهای ساده یا قندها که معمولاً در میوه و سبزی یافت می شوند. کربوهیدراتهای پیچیده که شامل نشاسته، گلیکوژن و فیبر هستند که در نان، ماکارونی، جو دوسر، سیب زمینی، گندم، آرد و... به دست می آیند. لازم به ذکر است میوه و سبزی هم شامل فیبر می باشند. برچسب های غذایی قندها: در صورتی که بیشتر از ۱۵ گرم قند در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی وجود داشته باشد قند بالا، بین ۵ تا ۱۵ گرم قند متوسط و کمتر از ۵ گرم قند پایین قلمداد می شوند.

پروتئین ها: پروتئین ها اجزای سازنده بدن هستند چون در ترمیم استخوان، ماهیچه، پوست و گلبولهای قرمز نقش دارند مهمترین نقش های پروتئین عبارتند از: ۱- دخالت در ساختمان آنزیم هایی که فعالیت های شیمیایی بدن را کنترل می کنند ۲- حضور در ساختمان هورمونهایی که کارکرد بدن را تنظیم می کنند ۳- کمک به انتقال آهن، اکسیژن و مواد مغذی به سلولهای بدن. لازم به ذکر است منابع پروتئین هم گیاهی است و هم حیوانی و تفاوت عمده آنها در این است که پروتئین های محصولات حیوانی به تنهایی پروتئین های کاملی هستند ولی پروتئین های گیاهی لازم است به صورت مکمل مصرف شوند که در کشور ما خوردن غذاهایی مثل لوبیا پلو، عدسی و لوبیا با نان از جمله راهکارهای تکمیل پروتئین های گیاهی می باشد.

مهمترین منابع پروتئین های گیاهی عبارتند از: ۱- حبوبات ۲- غلات ۳- مغزها

چربی ها: چربی ها از مهمترین منابع انرژی در بدن می باشند و متأسفانه در مورد استفاده از آنها سوء برداشت های زیادی وجود دارد و تصور عامه مبنی بر این است که همه چربی ها بد هستند در صورتی که چربی ها برای عملکرد بدن لازم می باشند. از مهمترین نقش چربی ها در بدن می توان به حفظ سلامت پوست و مو، عایق سازی اندامهای بدن و نقش آنها در حمل ویتامین های محلول در چربی نام برد. کسانی که چربی را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف می کنند تمایل بیشتر به خوردن در طول روز و در نتیجه موجب افزایش دریافت کالری می شود.

۳- تأمین انرژی برای فعالیت های روزانه. ۴- ترمیم بافتهای مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین رفته اند.

با خوردن غذا مواد مغذی شامل پروتئینها، کربوهیدراتها، چربی ها، مواد معدنی و ویتامین ها دریافت می شود.

کربوهیدراتها: مواد مغذی هستند که انرژی مورد نیاز برای تداوم



چربی ها در دو گروه مورد بررسی قرار می گیرند ۱- چربی های بدن ۲- چربی های غذایی

۱- چربی های بدن: ۹۵٪ چربی بدن از نوع تری گلیسیرید و ۵٪ باقیمانده کلسترول می باشد. تری گلیسیرید یکی از انواع چربی است که در غذا و خون یافت می شود این ماده در بدن در کبد ساخته می شود و وقتی کالری مصرفی افراد افزایش می یابد سنتز تری گلیسیرید در کبد نیز افزایش می یابد. کلسترول می تواند در دیواره های سرخرگها انباشته و باعث تنگی رگها شود. از آنجایی که چربی ها محلول در آب نیستند کلسترول توسط لیپو پروتئینها در خون با سهولت بیشتری انتقال می یابد همان چیزی که در اصطلاح آمیانه به عنوان کلسترول خوب و بد ذکر می شود. کلسترول خوب که به عنوان HDL معرفی می شود لیپوپروتئینی است که باعث انتقال کلسترول از عروق به کبد می شود بنابراین هر چه بالاتر باشد زمینه پاکسازی بیشتر عروق را فراهم می کند و در نتیجه شرایط بهتری برای افراد محقق خواهد شد و برعکس کلسترول بد یا همان LDL که در واقع کلسترول موجود در دیوار عروق بوده و هر چه بیشتر باشد احتمال بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد. محدوده طبیعی میزان کلسترول با توجه به سن، جنس و ... متغیر می باشد.

- چربی های غذایی: الف- چربی های اشباع ب- چربی های غیر اشباع ج- چربی های ترانس

الف- چربی های اشباع: این چربی ها در دمای اتاق جامد هستند و عموماً منابع حیوانی مانند گوشت، لبنیات و محصولات پرندگان این چربی ها را به مقدار بیشتر در خود جای دارند.

ب- چربی های غیر اشباع: این چربی ها در دمای اتاق مایع بوده و مهمترین منابع غذایی آن انواع روغن های گیاهی شامل روغن زیتون، روغن های ذرت، آفتابگردان، کلزا، سویا و.....

ج- اسیدهای چرب ترانس: این چربی ها در مارگارین، غذاهای آماده تجاری مثل انواع بیسکویتها، کیک و کلوچه و غذاهای سرخ کردنی استفاده می شوند. این نوع چربی ها باعث افزایش کلسترول بد خون یا LDL و کاهش کلسترول خوب خون یا HDL می شوند.

برچسب های غذایی چربی: معمولاً برچسب های مواد غذایی نشان دهنده میزان گرم آن ماده مغذی در ۱۰۰ گرم مواد غذایی می باشد و از این رو مواد غذایی در سه گروه طبقه بندی می شوند: ۱- در صورتی که بیشتر از ۲۰ گرم چربی در ۱۰۰ گرم وجود داشته باشد به آن ماده غذایی پر چرب گویند. ۲- در صورتی که کمتر از ۲۰ گرم چربی و بیشتر از ۳ گرم در ۱۰۰ گرم وجود داشته باشد به آن ماده غذایی با چربی متوسط گویند. ۳- در صورتی که کمتر از ۳ گرم چربی در ۱۰۰ گرم وجود داشته باشد به آن ماده غذایی کم چرب گویند. میزان چربی اشباع بیشتر از ۵ گرم؛ اشباع زیاد و کمتر از آن؛ اشباع کم در نظر گرفته می شود.

\* برگرفته از کتب خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان و سبک زندگی سالم.



#### غذاذاری (۴) نقش اساسی است:

۱- تأمین انرژی برای دستگاه های مختلف بدن

۲- تأمین مواد اولیه برای رشد

۳- تأمین انرژی برای فعالیت های روزانه

۴- ترمیم بافت های مختلف بدن که در اثر فرسودگی از بین رفته اند.



## زندگی ات را با امید ادامه بده

مریم معمار مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان

"امید مانند یک ستاره است، در آفتاب تابان دیده نمی شود، فقط در شبهای تاریک و سخت است که کشف می شود و دنیا را روشن تر می کند."

زندگی یک فرآیند شگفت انگیز است که سرشار از فراز و نشیب است.

در خلال زندگی با هزاران پستی و بلندی مواجه هستیم. گاهی در نوک قله ایم و شاد و موفق هستیم و گاهی در قعر دژه و پر از خشم و ناامیدی...

هنگامی که جسم ما در مواجهه با یک بیماری سخت قرار می گیرد، دچار تنش های وحشتناکی می گردد. بسیاری از انسان ها دچار یأس و ناامیدی می شوند و در اولین واکنش خود سعی می کنند وجود این بیماری را کتمان کنند.

در مرحله بعد در مقابل بیماری مقاومت می کنند و حتی ممکن است تن به درمان نسپارند، ولی باید بدانیم در این مواقع آگاهی داشتن و پذیرفتن شرایط، نخستین گام برای شفاء و دگرگونی است.

در شرایط سخت و حساس بیماری، امیدواری و داشتن انگیزه مانند یک چراغ روشن در بیابانی تاریک است. باید بدانیم و آگاه باشیم که زندگی همیشه بالا و پایین دارد و همانطوری که خدا در قرآن می فرماید "همه انسانها در رنج و سختی آفریده شده اند ولی پس از هر سختی، آسانی است."

واژه امید، برای بیماران سرطانی که با ترس و اضطراب درمان و بیماری سخت را دارند، بسیار بزرگ و گاهی دور از دسترس است ولی باید بدانیم که در این نوع بیماری ها، امید تنها چیزی است که باقی می ماند. امید کمک می کند که فرآیند درمان آسانتر بگذرد و احساس امیدواری تأثیر فیزیولوژیکی مثبتی در ذهن و جسم بیمار دارد.

جروم گریمن می گوید که "محققان دریافته اند که نگرش ذهنی مثبت می تواند وضعیت اعصاب را در بیماران دگرگون کند." او باور دارد که امید می تواند درد را تسکین دهد و باعث بهبود عملکرد تنفس، گردش خون و ضربان قلب شود.

امید داشتن باعث می شود تنش ها و نگرانی ها از ما دور شود و اثر رویدادها و اتفاقات منفی در زندگی کاهش یابند.

در دین مبین اسلام

نیز احادیث مختلفی برای داشتن امید در هنگام بیماری گفته شده است. پیامبر گرامی اسلام (ص) می فرماید: "هرگاه بر بیماری وارد شدید، او را به زندگی امیدوار کنید که این کار موجب خوشحال شدن و روحیه گرفتن بیمار می شود."

بارها دیده و شنیده ام که پزشکان بعضی بیماری ها را، لاعلاج می نامند و امیدی به بهبودی بیمار ندارند، ولی داشتن امید و انگیزه به ادامه زندگی، باعث شده که بیماران بهبود یابند و شفا پیدا کنند. باید بدانیم که تقویت روحیه مثبت، امید، اعتماد به نفس در مبتلایان به سرطان به اندازه دارو درمانی، مهم و حیاتی است.

نتایج پژوهشها

نشان می دهد که کسانی که خود را با بیماری سرطان وفق می دهند و خوب به زندگی نگاه می کنند، درمان موفق تری دارند و طول عمرشان بیشتر است.

امید و روحیه داشتن باعث ایجاد تغییرات ژنتیکی و آزاد

شدن هورمون های شادی در مغز می شود. امید یکی از معجزات بشری است که خداوند مهربان، در درون هر انسانی جا داده است. پس باید در زمان بیماری، امیدوارانه تلاش کرد، قوی بود و مبارزه کرد.



امید مانند یک ستاره است، در آفتاب تابان دیده نمی شود فقط در شب های تاریک و سخت است که کشف می شود و دنیا را روشن تر می کند!

در شرایط سخت و حساس بیماری، امیدواری و داشتن انگیزه

مانند یک چراغ روشن در بیابانی تاریک است!



امیدواری باعث ارتقای سلامت معنوی و روان بیماران مبتلا به سرطان می‌شود. باید دانست که چگونگی نگرش به سرطان است که این بیماری را به سمت بهبودی و یا بهبودی یافتن می‌برد.

اعضای خانواده در ایجاد امید و انگیزه بیماران سرطانی، نقش بسیار مهمی دارند. ترسیم یک آینده روشن و گفتن جملات انگیزشی در طول روند درمان، باعث می‌شود که روحیه بیماران حفظ شود. حمایت عاطفی اطرافیان بیمار، یک اصل اساسی در بهبود درمان است.

خانواده‌ها و اطرافیان بیمار باید این موضوع را بدانند که گاهی کوچکترین امیدواری به بیمار، می‌تواند بزرگترین معجزه‌ها را در روند بیماری ایجاد کند.

“

حمایت عاطفی اطرافیان بیمار، یک اصل اساسی در بهبود درمان است. خانواده‌ها و اطرافیان بیمار باید این موضوع را بدانند که گاهی کوچکترین امیدواری به بیمار، می‌تواند بزرگترین معجزه‌ها را در روند بیماری ایجاد کند.

## ای دوست عزیز بدان

روزهای خوب خواهند آمد

هر سربالایی یک سرپایینی دارد

نفس عمیق بکش و در لحظه، زندگی کن

و خطوط زندگی‌ات را با امید بکش.

در سفر جذاب زندگی دانستم که:

زندگی یک اتاق با دو پنجره نیست

زندگی هزاران پنجره دارد

یادم هست روزی ...

از پنجره ناامیدی به زندگی نگاه کردم

احساس کردم که دردها تمام نمی‌شوند

و روزی دیگر از پنجره امید به زندگی نگاه کردم

احساس کردم شادترین انسان روی زمینم و

می‌خواهم دنیا را تغییر بدهم

عمر کوتاه است

فرصت نگاه کردن، به تمامی پنجره‌ها نیست

تصمیم گرفته‌ام فقط از یک پنجره به زندگی نگاه کنم

آن هم پنجره امید ...



## دکتر حافظی سمنانی و روز جهانی بهداشت

حمیدرضا نظری (حکمت)

پژوهشگر و نویسنده

استان سمنان که در متون تاریخی به کومش یا قومس شهرت دارد؛ علاوه بر ویژگی های فرهنگی، تاریخی و جغرافیایی که از آن برخوردار بوده، در زمینه تربیت بسیاری از بزرگان و مفاخر فرهنگی، دینی، علمی و عرفانی نقش بسیار برجسته ای داشته و دارد چنانکه شاید برخی از مردم ایران زمین استان سمنان و کومش را به واسطه مفاخر بزرگ آن می شناسند. نخبگان و مفاخر فرهیخته این دیار صرفاً در یک حوزه خاص نبوده بلکه در اغلب زمینه های فرهنگی و آموزشی و علمی این بزرگان چون ستاره ای درخشان بر تارک فرهنگ ایران کهن درخشیده اند. نویسنده این سطور به مناسبت و اقتضای گوناگون از برخی بزرگان و مفاخر فرهنگی و دینی و عرفانی یاد کرده و از آنان تجلیل نموده است، اما یکی از شخصیت های علمی دوران معاصر ما که کمتر از او یاد شده و شاید بسیاری از همشهریان سمنانی این خادم

صدیق عرصه دانش پزشکی را نمی شناسند مرحوم دکتر محمدحسین حافظی است. شاید بسیاری از پزشکان و اطباء فرهیخته این دیار ندانند که با تلاش و کوشش این مرد نسبتاً گمنام بوده که روز جهانی بهداشت به پیشنهاد او و هیأت همراه وی در تقویم سازمان جهانی بهداشت ثبت و ضبط شده است. برای اینکه بطور

روز جهانی بهداشت به پیشنهاد و تلاش دکتر حافظی سمنانی و همراهان وی در تقویم سازمان جهانی بهداشت ثبت و ضبط شده است.

به عنوان نماینده مردم سمنان و دامغان در مجلس مؤسسان حضور داشت. وی علاوه بر این فعالیت به عنوان اولین رئیس شورای آموزش و پرورش سمنان شناخته می شد. مرحوم حافظی علاوه بر مشاغل اداری و پزشکی تحت عناوین استاد دانشگاه و رئیس دیپارتمان بهداشت و طب و پیگیری و اجتماعی، عضو شورای آموزش و پرورش سمنان و نیز منطقه شمیران تهران در آن سالها، رئیس کمیسیون آموزشی و نماینده فدراسیون جهانی بهداشت برای منطقه خاورمیانه شناخته می شد.

وی روزگاری به عنوان رئیس هیأت نمایندگی ایران در کنفرانس نیویورک بوده و در همان روز پیشنهاد انتخاب روزی به نام روز جهانی بهداشت از طرف وی مطرح گردیده که تصویب می شود.

بنابر آنچه که در گزارشات رسمی وجود دارد دکتر محمدحسین حافظی در ۷ بهمن ماه ۱۳۲۷ شمسی که مصادف با سال ۱۹۴۸ میلادی بوده و این گزارش به وزارت بهداشت آمده

است موضوع روز جهانی بهداشت پیشنهاد وزارت بهداری بوده که در دستور کار هیأت مدیره سازمان جهانی قرار می گیرد. پیشنهاد ایران حتی در روزنامه تربییون دوزنو سال ۱۹۴۸ بازتاب داشته که مورد توجه مجامع جهانی نیز قرار می گیرد. واقعیت آن است که با اینکه این مسئله از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است اما آن طوریکه باید مورد توجه دست اندرکاران امور اجرایی و بهداشتی آن روزها واقع نشده و حتی می توان گفت به دست فراموشی سپرده شده است. \*مرحوم دکتر محمدحسین حافظی در اواخر سال ۱۳۵۶ در نهایت گمنامی و انزوا در ژنو سوئیس از دنیا می رود و حتی خبر مرگ او نیز در کشور و زادگاه وی بازتاب چندانی ندارد.

اکنون هر ساله در حالی روز ۱۸ فروردین به عنوان روز جهانی بهداشت شناخته می شود که از پیشنهاد دهنده آن یعنی مرحوم دکتر محمدحسین حافظی سمنانی هیچ یادی نمی شود.

امید می رود با تلاش و پیگیری دست اندرکاران امور بهداشتی کشور بویژه استان سمنان زمینه های تجلیل و نکوداشت مفاخر گمنام پزشکی فراهم گردد.

(\*) برای تهیه این مقاله از کتاب تاریخ سمنان تألیف استاد عبدالرفیع حقیقت چاپ شده سال ۱۳۵۲ شمسی و از مصاحبه آقای رضا دوستمحمدی با خبرگزاری ایران (ایسنا) بهره برداری شده است.



## "نخستین سالگرد افتتاح مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان گرامی باد"

پزشکی هسته ای یکی از دستاوردهای صلح آمیز دانش هسته ایست که کشور ما به یمن تعهد و تخصص دانشمندان هسته ای ایران توانسته به تامین رادیو دارو ها دست یابد و تحول عظیمی در بخش بهداشت و درمان کشور ایجاد نماید.

پزشکی هسته ای دانشی است که در آن با استفاده از ترکیبات نشان دار شده با هسته های پرتوزای عناصر به جمع آوری اطلاعات تشخیصی انواع بیماری ها پرداخته می شود.

این شیوه ی تشخیصی برای بیماری ها نسبت به سایر اسکن ها نظیر: سی تی اسکن و ام آر آی از مزیت های ویژه ای برخوردار است از جمله اینکه در این نوع اسکن نحوه ی عملکرد و متابولیسم بدن بیمار نمایش داده می شود که به تشخیص صحیح تر بیماری کمک شایانی می کند در حالی که در سایر اسکن ها بیشتر آناتومی بدن بررسی می شود و از میزان دقت پایین تری برخوردار است.

بنیاد نیکوکاران راه آسمان افتخار دارد که در سایه استعانت از خداوند منان و کمک خیران و نیک اندیشان با ایجاد مرکز پزشکی هسته ای در سمنان امکان بهره مندی مردم عزیز استان از این دانش هسته ای را فراهم آورده است.

این مرکز یکی از پیشرفته ترین مراکز تشخیص پزشکی هسته ای شرق کشور است و در تیر ماه سال ۱۳۹۷ با کمک ۴۰ میلیارد ریالی خیران و نیکوکاران به بهره برداری رسید.

خدمات مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان در زمینه های درمانی و تصویر برداری است که در زمینه ی درمان محدود به درمان پرکاری تیروئید و به صورت سریایی است. در زمینه اسکن فعالیت ها گسترده تر و شامل اسکن های: قلب، تیروئید و پاراتیروئید، استخوان، کلیه، مجرای اشکی، ریه و کبد است.

در طول یکسال گذشته بیش از ۵۰۰۰ اسکن انجام شده که تمامی این خدمات برای بیماران مبتلا به سرطان کاملاً رایگان و برای سایر مراجعه کنندگان بر اساس تعرفه های دولتی با پوشش بیمه ای محاسبه می شود.

با افتتاح این مرکز علاوه بر اینکه از مراجعه بیماران به خارج از استان جلوگیری شده، مراحل تشخیص و پیشگیری از بیماری هم سریعتر انجام می شود.

**اولین سالگرد تاسیس مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان**

مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان  
تحت نظارت اداره کل بهداشتی استان سمنان

ارائه خدمات تشخیصی ۱۰۰٪ رایگان  
برای بیماران مبتلا به سرطان

ارائه بیش از ۵۰۰۰ اسکن هسته ای  
برای بیماران

## اخبار و رویدادها

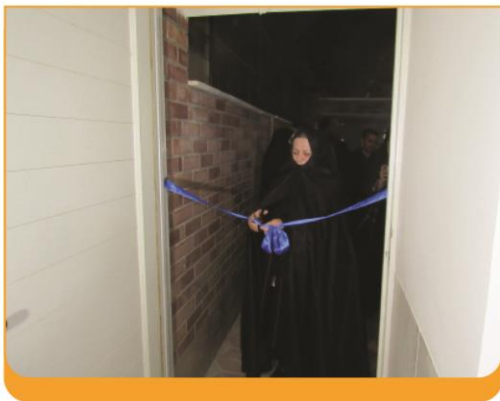


### "افتتاح دفتر بنیاد راه آسمان در شاهرود"

در راستای گسترش خدمات به بیماران مبتلا به سرطان و توسعه فعالیت های خیرخواهانه در سطح استان، به همت خیرین و نیک اندیشان شاهرود، دفتر اجرایی بنیاد، با حضور خیرین محترم، بنیانگذار انجمن مهرانه زنجان، نماینده مردم شاهرود در مجلس شورای اسلامی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی، فرماندار و شهردار شاهرود و مدیرعامل بنیاد در تاریخ ۱۱ مهر ۹۸ افتتاح گردید



ساختمان دفتر بنیاد راه آسمان در شاهرود به همت سرکار خانم دکتر حسینی به بنیاد اهداء گردید و با حمایت خیرین محترم شاهرود بازسازی و بهسازی شده و به دست همسر محترمه شادروان حاج سید حسن حسینی افتتاح گردید.



در نشست نیک اندیشان شاهرود که در حاشیه آئین افتتاحیه برگزار شد، بنیانگذار انجمن مهرانه زنجان، ضمن بیان تجربیات موفق ۱۴ ساله مهرانه زنجان در ارائه خدمات جامع به بیماران مبتلا به سرطان در سطح کشور، به حرکت مهرانه بر اساس برنامه ریزی کوتاه مدت و بلند مدت و پرهیز از روش های سنتی تأکید کرد.

در پایان مهندس وثوق به مسئولیت شرعی و انسانی همگان برای حمایت از بیماران مبتلا به سرطان اشاره و به مسئولیت و پاسخگویی در محضر خداوند در قبال این عزیزان تأکید نمود.







## پیام ویژه‌ی دکتر دانایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان به همیاران راه آسمان

دکتر دانایی در حاشیه انجام اولین اسکن استخوان ویژه نوزاد ۴۵ روزه در مرکز پزشکی هسته‌ای راه آسمان با ابراز خرسندی از وجود چنین مرکز پیشرفته‌ای در استان گفت: راه اندازی این مرکز یکی از دستاوردهای بزرگ تشخیصی و درمانی در استان است که به لطف خداوند و یاری خیرین عزیز امکان بهره‌مندی از این مرکز برای مردم استان و استانهای همجوار فراهم شده است. دکتر دانایی با تشکر از همیاران و همراهان بنیاد نیکوکاران راه آسمان و پرسنل سخت کوش و مجرب مرکز پزشکی هسته‌ای در توجه ویژه به ارتقاء سلامت مردم استان افزود: تجهیز و راه اندازی این مرکز نقش بسزایی در تأمین رفاه و سلامت مردم استان ایفا می‌کند.



## توزیع لوازم التحریر هدایی راه آسمان به عزیزان گرفتار در بحران سیل کالیپوش

تیم پزشکی و فرهنگی اعزامی از سمنان به مناطق سیل زده کالیپوش، خدمات پزشکی، حمایتی و فرهنگی گسترده‌ای به هم‌استانی‌های عزیز روستاهای کالیپوش ارائه کردند که مورد استقبال چشمگیر قرار گرفت. در این برنامه خیرخواهانه ضمن اجرای برنامه‌های فرهنگی برای کودکان و دانش‌آموزان، نوشت افزار و هدایای ناقابل بنیاد راه آسمان بین این عزیزان توزیع شد.



## "نشست مشترک هیات مدیره با اعضا هیات اجرایی راه آسمان در شاهرود"

در این نشست ضمن مرور برنامه‌های استراتژیک و عملیاتی بنیاد راه آسمان، بر همکاری و تشریک مساعی برای تحقق اهداف بزرگ بنیاد تأکید شد. همچنین در این جلسه برای برگزاری هر چه با شکوه‌تر افتتاحیه دفتر شاهرود برنامه‌ریزی شد.



## حضور بنیاد نیکوکاران راه آسمان در چهارمین همایش تجلیل از واحدهای تولیدی برتر استان در عرصه‌ی رعایت حقوق مصرف‌کننده

در این همایش از دکتر محمد علی شریعت؛ مدیر عامل شرکت تولیدی شیمیایی کلران، واحد تولیدی برتر استان و ملی سال ۹۸ و دارنده‌ی تندیس طلایی صنعت تجلیل شد. دکتر شریعت از اعضای هیات‌امنا، هیات‌مدیره و مدیر کمیته‌های توسعه‌ی راهبردها و جذب مشارکتهای بنیاد نیکوکاران راه آسمان است.



## برگزاری نشست سالیانه مجمع عمومی هیأت امناء بنياد نيکوکاران راه آسمان

در این نشست که با حضور اکثریت قریب به اتفاق اعضا تشکیل شد، ابتدا آقای دکتر فرهاد ملک رئیس هیأت امناء، از حضور و حمایت همه اعضا هیأت امناء و اقدامات هیأت مدیره و مدیرعامل بنياد تشکر نمود.

سپس مدیرعامل بنياد آقای احمد صديقي گزارش کاملی از عملکرد یکساله از جمله فعالیت مدیریت ها و کمیته های زیر مجموعه بنياد را خدمت اعضا هیأت امناء ارائه کرد.

در ادامه گزارش عملکرد مالی و تراز منتهی به سال ۱۳۹۷، توسط بازرس بنياد آقای مهندس مجید محمدی نژاد ارائه و به تصویب رسید و سپس طرح جامع پروژه (مجمع امید و سلامتی راه آسمان) توسط آقای دکتر عبدالحمید مهدوی و آقای دکتر علی خیرالدین ارائه شد و مورد بررسی قرار گرفت.

دکتر شریعت نیز برنامه های استراتژیک و عملیاتی بنياد راه آسمان را ارائه کردند.

در انتها ضمن بیان ارشادات و پیشنهادات اعضا محترم هیأت امناء، دکتر فرهاد ملک ضمن تشکر از همه اقدامات و حمایت های صورت گرفته، همراهی بیش از پیش همه اعضا، همیاران و خیرین و عموم هم استانی های عزیز را برای تحقق اهداف بزرگ راه آسمان ضروری دانسته و درخواست کردند.

## نخستین اسکن ویژه نوزادان در مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان سمنان با موفقیت انجام شد.

دکتر دانایی؛ رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان، فوق تخصص اطفال و پزشک معالج نوزاد گفت: این نوزاد ۴۵ روزه با وزن یک کیلو گرم در هفته بیست و نهم بارداری مادر متولد شد که با تشخیص احتمال عفونت در بافت استخوانی برای اسکن به مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان ارجاع شد.

دکتر دانایی با بیان اینکه امکان این نوع اسکن در کشور بسیار محدود است افزود: پیش از راه اندازی مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان برای تشخیص بموقع، بیمار مجبور به مراجعه به مراکز خارج از استان بود که خوشبختانه با راه اندازی این مرکز دیگر نیازی به اعزام بیماران به خارج از استان نیست.

به گفته دکتر دانایی با فعالیت مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان در سمنان در کوتاه ترین زمان ضمن تشخیص بموقع بیماریهای نوزادان، مراحل درمان هم در اسرع وقت آغاز می شود.

دکتر مهسا صبورا؛ متخصص پزشکی هسته ای هم در این باره گفت: مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان بخشی عمده ای از نیازهای مربوط به اسکن بیماران مبتلا به سرطان را برطرف می کند.

به گفته ی وی: در این مرکز روزانه ۲۰ تا ۲۵ بیمار پذیرش می شوند. فعالیت مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان با کمک خیران و نیک اندیشان استان حدود یکسال است که در سمنان آغاز شده است

در این مرکز که پیشرفته ترین مرکز پزشکی هسته ای شرق کشور است، انواع اسکن از جمله اسکن های: قلب، تیروئید، پاراتیروئید، استخوان، کلیه، مجرای اشکی، ریه و کبد انجام می شود.





## "جشن شکرانه سلامت"

بنیاد نیکوکاران راه آسمان با دعوت جمعی از بهبود یافتگان و بیمارانی که مراحل بهبودی را طی می کنند به همراه خانواده هایشان، جشن شکرانه ی سلامت را برگزار کرد.

هدف از برگزاری این جشن روحیه بخشی و ایجاد انگیزه و امید بین بیماران بود.

آقای صدیقی مدیر عامل و خانم دکتر اقوامی پزشک و مدرس افتخاری بنیاد؛ همدلی، صبوری، پرهیز از باورهای غلط و درمان به موقع را از عوامل غلبه بر بیماری دانستند.



## حضور خادمان امام رئوف در مرکز پزشکی هسته ای

خادمان حرم رضوی همراه اعضای دفتر نمایندگی آستان قدس در استان سمنان در ابتدا از مرکز پزشکی هسته ای بازدید کردند . سپس در نشستی با مدیر عامل و مسئولان بنیاد راه آسمان ضمن آشنایی با اهداف و برنامه های بنیاد، قرار شد جهت ارائه ی خدمات سلامت تعامل و همکاری بیشتری بین دفتر نمایندگی آستان قدس در استان و بنیاد راه آسمان صورت گیرد. در پایان هم از خادمان رضوی تجلیل شد.



## "مدیران شایسته و برتر ملی و استانی، از افتخارات بنیاد نیکوکاران راه آسمان هستند"

شرکت تولیدی شیمیایی کلران بعنوان واحد برتر ملی و تنها واحد صنعتی برتر استان سمنان شناخته شد.

در مراسمی که به مناسبت روز صنعت و معدن در تهران برگزار شد. به پاس این افتخار تندیس طلایی صنعت از سوی وزیر صنعت، معدن و تجارت به جناب دکتر محمد علی شریعت؛ مدیر عامل این واحد صنعتی اهداء گردید.

دکتر شریعت از مدیران ارشد بنیاد راه آسمان است و علاوه بر عضویت در هیأت امنای بنیاد در حال حاضر مدیریت کمیته های توسعه راهبردها و مدیریت جذب مشارکتها را هم برعهده دارد.

بنیاد نیکوکاران راه آسمان با تبریک این موفقیت بزرگ، برای جناب دکتر شریعت و تمامی تلاشگران این واحد صنعتی آرزوی توفیق روز افزون دارد.



## کارگاه مثبت اندیشی ویژه ی خانواده ی

## مددجویان راه آسمان در سمنان

در این کارگاه روشهای مثبت اندیشی و تاثیر آن در تسریع روند بهبودی بیمار، خودشناسی، خودباوری، نشاط و آرامش بخشی توسط دکتر عاطفه بیدختی متخصص روانشناسی تربیتی به شرکت کنندگان آموزش داده شد.

در پایان هم کودکان با استفاده از مواد دور ریختنی سازه های زیبایی ساختند. این کارگاه به پیشنهاد خانم دکتر عاطفه بیدختی برگزار شد و مورد توجه خانواده های مددجویان قرار گرفت.



## "برپایی ایستگاه سلامت در جشنواره بادبادکها

### و غذای سالم کودک"

بنیاد نیکوکاران راه آسمان با برپایی ایستگاه سلامت در جشنواره بادبادکها و غذای سالم کودک، پیام رسان سلامت و تندرستی شد.

هدف از برپایی این جشنواره ترویج استفاده از مواد غذایی سالم، پرهیز از فست فودها و ایجاد نشاط و شکوفایی خلاقیت کودکان با اجرای بازیها و سرگرمیهای سالم بود.

حضور مدیران، مسئولان و استقبال چشمگیر مردم از غرفه راه آسمان، نشان توجه به امر سلامت و مشارکت در امور خیرخواهانه بود.

در این جشنواره کودکان بادبادکهای دست ساز خود را برای همدلی با بیماران مبتلا به سرطان به پرواز درآوردند.

عوااید حاصل از این عمل خیر صرف تأمین دارو و درمان بیماران مبتلا به سرطان می شود.

این جشنواره به همت سازمان فرهنگی ورزشی شهرداری، امور بانوان شهرداری و با همکاری اداره ورزش و جوانان شهرستان سمنان برگزار شد.



## دورهمی شاد خانوادهی راه آسمان

جنگ شادی ویژه مددجویان بنیاد نیکوکاران راه آسمان در سمنان برگزار شد.

در این جشن که بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد به همراه خانواده هایشان حضور داشتند، آقای صدیقی؛ مدیرعامل بنیاد با عرض خیرمقدم؛ خدمت به مددجویان را توفیقی الهی عنوان کرد و افزود: حمایت و پشتیبانی معنوی و دعای خیر شما عزیزان بهترین انگیزه برای تلاش هر چه بیشتر در امر خدمت رسانی به شما بزرگواران است.

همچنین با حضور آقای رهبری؛ نماینده دفتر مدیریت آستان قدس رضوی در استان به قید قرعه به ۲۵ نفر بیماران تحت پوشش سفر به مشهد مقدس تعلق گرفت.

تمامی هزینه های این سفر را دفتر مدیریت آستان قدس رضوی در استان به عهده گرفته است.

اجرای آقای علی اصحابی خواننده جوان کشور و از هنرمندان استان دیگر برنامه این جشن بود.

آقای اصحابی در سخنانی ضمن خرسندی ابراز امیدواری کرد. همکاری با بنیاد راه آسمان تداوم داشته باشد.

توزیع بسته های نمک متبرک اهدایی آستان قدس رضوی، اجرای تردستی با هنرمندی آقای محبتی، اجرای نمایش طنز و کودک با هنرمندی گروه کودک سیمای مرکز سمنان از دیگر برنامه های این جنگ شادی بود. در پایان نیز لوح یادبودی از طرف بنیاد به هنرمندان اهدا شد. این جنگ شادی به همت واحد مددکاری بنیاد نیکوکاران راه آسمان و جهت روحیه بخشی و ایجاد نشاط بین بیماران برگزار شد.





## حضور عزیزان راه آسمان در مراسم ورود کاپ جهانی بسکتبال به ایران

در این مراسم ضمن اعلام حمایت فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران از اهداف بنیاد راه آسمان ، توپ تیم ملی با امضا بازیکنان تیم ملی به بیماران عزیز تحت پوشش بنیاد اهدا شد.





## "با حمایت خیرین ستاره ای دیگر در آسمان این راه درخشید"

موفقیت فرزند یکی از بیماران مبتلا به سرطان بنیاد نیکوکاران راه آسمان در مسابقات بین المللی ریاضی دانشگاه واترلو کانادا.

فاطمه رسولی دانش آموز پایه ی هفتم با شرکت در مسابقات بین المللی ریاضی توانست رتبه ی پنجم را کسب و از دانشگاه واترلو کانادا لوح تقدیر دریافت کند.

دانشگاه واترلو هر ساله آزمون ریاضی ویژه ی نوجوانان و جوانان و با هدف شناسایی استعداد ها و علاقمند کردن آنها به این رشته در ۸۰ کشور جهان برگزار می کند.

این مسابقات امسال از طرف انجمن ریاضی دانان جوان که نماینده ی این دانشگاه در ایران است برای دانش آموزان پایه های پنجم تا هشتم کشورمان برگزار شد .

بنیاد نیکوکاران راه آسمان ضمن تقدیر از تلاش این نوجوان عزیز برای فاطمه خانم و تمامی آینده سازان کشورمان آرزوی سعادت و توفیق روز افزون دارد.





## مراسم شب خط راه آسمان با حضور اساتید،

### مدرسین، اعضاء و هنرجویان انجمن خوشنویسی

به منظور حمایت، خدمت و همدلی با بیماران مبتلا به سرطان و خانواده آنان، "مراسم شب خط راه آسمان" با مشارکت و همراهی انجمن خوشنویسان شعبه سمنان و بنیاد نیکوکاران راه آسمان در محل تالار ابن سینا مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان برگزار گردید.

در این مراسم معنوی آقای صدیقی، مدیر عامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان، ضمن تقدیر و تشکر از انجمن خوشنویسان شعبه سمنان بیان نمود: هر زمان هنرمندان استان دست یاری بسوی راه آسمان گشودند امیدواری ما برای رسیدن به هدف بیشتر شد.

استاد غلامرضا طاهریان از اساتید ممتاز خوشنویسی در سخنانی با بیان اینکه این نخستین گام همکاری انجمن خوشنویسان با بنیاد راه آسمان است برای ادامه ی همکاری اعلام آمادگی کردند.

در ادامه ضمن برگزاری موسیقی سنتی توسط آقایان زمانپور و نریمان، استاد سهرابی پیشکسوت خوشنویسی سمنان به شعرخوانی پرداخت.





## اجرای موسیقی سنتی گروه بزرگ "ارغوان" در

### حمایت از بنیاد نیکوکاران راه آسمان

این اجرا با استقبال علاقه مندان به موسیقی سنتی از کنسرت بزرگ گروه ارغوان در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان راه آسمان در تئاتر شهر سمنان برگزار شد.

در این برنامه که با حضور چشمگیر علاقه مندان به موسیقی سنتی برگزار شد، استاد جواهری شعری با گویش سمنانی را قرائت کردند.

در پایان توسط یکی از بچه های عزیز بهبود یافته راه آسمان از گروه ارغوان بابت این کار ارزشمند تقدیر بعمل آمد.

لازم به ذکر است عواید حاصل از فروش بلیط این کنسرت صرف حمایت و درمان بیماران مبتلا به سرطان خواهد شد.







در پایان این دیدار، حضرت آیت الله شاهچراغی، نماینده محترم ولی فقیه در استان و امام جمعه سمنان، فعالیت های خیرخواهانه در زمینه بیماران مبتلا به سرطان را یکی از بهترین امور خیریه عنوان کردند و افزودند: با توجه به حرکت خوب بنیاد راه آسمان در این زمینه می توان گفت "راه آسمان، راه بهشت است" زیرا یکی از برنامه های مفید راه آسمان پیشگیری از بیماری سرطان است و این یکی از مصادیق تقوی است. تقوی به معنی پیشگیری، پیشگیری هم می تواند از گناه باشد هم از بیماری و درد مردم. در خاتمه معظم له ضمن تأکید بر تشریح این کار خیر، برای توفیقات روز افزون دعا کردند.

## "انعقاد و مبادله تفاهم همکاری بین بنیاد نیکوکاران راه آسمان و دفتر خدمات حوزه های علمیه استان سمنان در حضور نماینده ولی فقیه و امام جمعه سمنان"

در این دیدار آقای صدیقی؛ مدیر عامل بنیاد راه آسمان ضمن تشکر از حمایت های همه جانبه حضرت آیت الله شاهچراغی از اهداف و برنامه های بنیاد راه آسمان، گزارشی از فعالیت های صورت گرفته و طرح های آتی بنیاد ارائه کرد.

در ادامه حجت الاسلام قدرتی؛ مدیر دفتر خدمات حوزه های علمیه استان توضیحاتی در خصوص تفاهمات انجام شده با بنیاد راه آسمان در زمینه ارائه خدمات جامع آموزشی، پیشگیری و تشخیصی به طلاب، روحانیون و خانواده آنان از سوی بنیاد راه آسمان ارائه نمودند و همچنین آمادگی جامعه محترم روحانیت برای تشریح و تبلیغ اهداف خیرخواهانه بنیاد راه آسمان را اعلام کردند.



## گزارش تصویری



گاهشماره بنیاد نیکوکاران راه آسمان



بازدید خیرین دامغان از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان



بازدید بنیانگذار و مدیر عامل انجمن خیریه حمایت از بیماران مبتلا به سرطان (مهرانه زنجان) از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان



بازدید تعدادی از هنرمندان برجسته استان از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان در سالروز افتتاح این مرکز



گل گشت خانواده های تحت پوشش در کوچه باغ های محلات



مشارکت مردم خوب دامغان با بنیاد راه آسمان در آیین شیردوشان دیباج



دانش آموزان کلاس اول مدرسه ی غیرانتفاعی علامه امینی سمنان در جشن سوادآموزی، الفبای مهربانی و همدلی را به نمایش گذاشتند



تقدیر دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از بنیاد نیکوکاران راه آسمان برای همراهی و همکاری در اجرای یوپی‌سی ملی کنترل فشار خون



دیدار مدیر عامل راه آسمان با رئیس دانشکده پزشکی جناب آقای دکتر مجید جدیدی



همکاری راه آسمان با کمپین ملی فشارخون



# اعضای هیأت امناء بنیاد راه آسمان

به ترتیب حروف الفبا



- 1- دکتر حسین اعتمادی: دکترای آبخیزداری
- 2- دکتر فاطمه اعوانی: دندانپزشک
- 3- معصومه اعتمادی: لیسانس مامایی
- 4- مهندس علی اکبر بهرامی: مدیر ارشد بخش صنعت
- 5- مهندس عبدالله اکبری راد: مدیرعامل واحد صنعتی
- 6- محمدابراهیم بهرامی: لیسانس مدیریت
- 7- ایمان بهرامی: مهندس عمران
- 8- محمد بهرامی: فوق لیسانس ارتباطات
- 9- رضا بهرامی: فوق لیسانس حقوق عمومی
- 10- محمد پیرنیا: مدیریت مالی
- 11- دکتر محمدرضا تمدن: فوق تخصص کلیه
- 12- محمد رسول تجلی: فوق لیسانس حقوق جزا
- 13- دکتر جعفر جندقی: پزشکی عمومی
- 14- حاج علی اصغر جمعه ای: مدیر ارشد بازرگانی
- 15- مهندس مهدی جعفری: مدیر ارشد بخش صنعت کشور
- 16- حاج علی اصغر حاجی بابا: بنیانگذار صنایع ریخته گری و فروآلیاژ ایران
- 17- فریبرز حقیقی طلب: مدیر ارشد صنعت و بازرگانی
- 18- پروفسور علی خیرالدین: دکترای عمران، سازه
- 19- پروفسور علی رشیدی پور: دکترای فیزیولوژی
- 20- پروفسور سیف الله سعدالدین: دکترای مکانیک
- 21- دکتر محمد امیر سرابی: فوق تخصص بیماریهای خونی و سرطان
- 22- دکتر محمدعلی شریعت: دکترای مدیریت
- 23- دکتر حسن شکرالهی: پزشکی عمومی
- 24- احمد صدیقی: فوق لیسانس حقوق بین الملل
- 25- مهدی صدیقی: فوق لیسانس اقتصاد
- 26- میثم صدیقی: فوق لیسانس حقوق
- 27- حاج علی اکبر صیادجو: فوق لیسانس حقوق بین الملل
- 28- زهرا صادقی: لیسانس پرستاری
- 29- سید طاهر طاهری: مدیر ارشد بخش صنعت
- 30- محمدرضا عبدالهی: فوق لیسانس مدیریت صنعتی
- 31- دکتر فرشید فریور: پزشکی عمومی
- 32- دکتر فتح اله قدس: دکترای متالوژی
- 33- دکتر کامران قدس: فوق تخصص جراحی قلب
- 34- دکتر احمد قلعه بانی: دکترای مدیریت عالی اجرایی
- 35- دکتر فرحناز فهردانفرد: فوق تخصص خون و سرطان شناسی
- 36- طیبه کاشانی فرد: لیسانس مدیریت
- 37- ماشالله کلاهدوز: مدیریت آموزش بهداشت
- 38- دکتر علی گوهری: متخصص عفونی
- 39- حاج علاء میرمحمد صادقی: فعال امور صنایع و معادن
- 40- دکتر فرهاد ملک: فوق تخصص داخلی، ریه
- 41- دکتر عبدالحمید مهدوی: دکترای معماری
- 42- دکتر حمیدرضا محمدیان سمنانی: دکترای متالوژی
- 43- مجید محمدی نژاد: فوق لیسانس مدیریت صنعتی
- 44- سید جلال موسوی: فوق لیسانس مدیریت مکانیک
- 45- حمیدرضا نظری: مدیریت امور فرهنگی
- 46- عباس وفا: مدیریت بانکی

آیا می‌دانستید که ام دی اف غیر استاندارد می‌تواند خطرناک باشد؟

سلامتی شما در معرض خطری پنهان است  
با مطالعه این چند مطلب کوتاه نکات مهمی جهت حفظ سلامتی  
خود و خانواده و فرزندان خود خواهید آموخت  
نکاتی مهم که تاکنون شاید هیچ وقت به آن توجه نداشتید

ام دی اف چیست؟



ام دی اف MDF مخفف عبارت  
Medium Density Fibreboard  
به معنی «فیبر یا الیاف با چگالی یا  
تراکم متوسط» است که از الیاف به  
هم چسبیده چوب تهیه می‌شود  
این ذرات چوب توسط «رزین» که  
ترکیبی از «وره - فرمالدئید» و نوعی چسب صنعتی است، در  
درجه حرارت بالا و در حالی که تحت فشار زیاد قرار می‌گیرند  
به یکدیگر چسبیده و «ام دی اف» را به وجود می‌آورند

چرا ام دی اف غیر استاندارد خطرناک است؟



آن چه ام دی اف را برای سلامتی  
خطرناک می‌کند «فرمالدئید» به کار  
رفته در رزینی است که الیاف چوب  
را با یکدیگر می‌چسباند. از این رو  
سازمان‌های استاندارد و فعالان  
ایمنی و بهداشت کار، به سازندگان  
این ترکیبات توصیه می‌کنند از مقدار کمتری فرمالدئید در  
رزین‌ها استفاده کنند. فرمالدئید ماده‌ای به شکل گاز یا مایع و  
بدون رنگ همراه با بوی تند شبیه به بوی ادویه جات است  
فرمالدئید خالص در ۵۰ درجه سانتی گراد آتش گرفته و بخارات  
آن می‌تواند باعث انفجار شدیدی شود

اثرات فرمالدئید بر بدن انسان چیست؟



فرمالدئید موجب اختلالات دستگاه  
تنفسی، بروز آسم، سرطان بینی یا  
سرطان‌های دیگر در افرادی که با  
این ماده تماس دارند، می‌شود. این  
ماده در صورتی که روی پوست  
دست و صورت بрызرد موجب  
خوردگی و آسیب شدید به پوست  
می‌شود. مقدار فرمالدئید به کار رفته در ساخت ام‌دی‌اف در  
صورت بخار شدن می‌تواند هوای خانه را آلوده کند و موجب  
برخی از اختلالات تنفسی را به ویژه در کودکان فراهم آورد  
غلظت‌های بالای آن در هوای خانه باعث سوزش چشم، آسیب  
نشیانی مخاطی، سر درد و احساس سوزش در نای و ایجاد مشکلات  
تنفسی می‌شود. همچنین فرمالدئید در بدن می‌تواند موجب  
ایجاد تغییر در پروتئین‌های دی‌ان‌ای شود. حیوانات آزمایشگاهی  
که در معرض موزهای بالای فرمالدئید قرار می‌گیرند در طول  
زندگی به سرطان‌های پیشرفته نای و گلو مبتلا می‌شوند

چه کسانی بیشتر در معرض خطر هستند؟



در وهله اول تولیدکنندگان ام دی اف  
و کارگران این واحدهای تولیدی  
بیشترین تماسی را با این ماده  
خطرناک دارند که باید با رعایت  
نکات ایمنی و استفاده از ماسک و  
عینک از تماس با این ماده خودداری  
نمایند. فشر بندی که بیشتر در معرض آسیب هستند، تجاری‌ها و  
کابینت و دستمال‌سازان هستند که در هنگام برش ورق‌های  
ام دی اف در معرض بخارات فرمالدئید قرار می‌گیرند و در نهایت  
صرف کنندگان نهایی که می‌تواند کلیه اشعار جامعه باشند مانند  
کودکان که اتاق خواب آنها از ام دی اف ساخته می‌شود و یا در  
آشپزخانه‌ها که با ریختن آب و نود آن به ام دی اف، باعث آزاد  
شدن گازهای فرمالدئید می‌شود

چگونه از خطر ام دی اف در امان باشیم؟

طبق استانداردهای روز اروپا CEN، انتشار فرمالدئید در تخته‌های  
فشرده چوبی به سه دسته طبقه بندی می‌شوند

- E2 میزان انتشار ۵ الی ۱.۵ میلی گرم فرمالدئید در هر لیتر
- E1 میزان انتشار ۱.۵ الی ۰.۵ میلی گرم فرمالدئید در هر لیتر
- E0 میزان انتشار کمتر از ۰.۵ میلی گرم فرمالدئید در هر لیتر

مناصفه عرضه ام دی اف‌های بدون کیفیت و با استاندارد پایین  
علی‌الخصوص ام دی اف‌های وارداتی بی کیفیت در کشور عزیزمان  
روژ به روز در حال افزایش است که مورد توجه مصرف کنندگان و  
سازندگان مبلمان و کابینت قرار نگرفته و سلامت افراد مورد تهدید  
قرار می‌گیرد

محصولات نقطه با کدام استاندارد عرضه می‌شوند؟

یکی از مهمترین عوامل تأثیرگذار بر سلامت و کیفیت محصولات  
نقطه، استفاده از ماشین آلات پوست کن چوب است که در کمترین  
کارخانه ای یافت می‌شود. پوست کن کردن چوب علاوه بر بالا بردن  
کیفیت فنی، با بالا بردن کیفیت الیاف چوب داخل ام دی اف، میزان  
مصرف چسب و در نتیجه فرمالدئید را به مقدار قابل توجهی پایین  
می‌آورد که در آزمایشگاه تخصصی پس از بررسی متوالی و کسبی  
دقیق میزان انتشار فرمالدئید ام دی اف نقطه بین ۰.۷-۰.۸-۰.۸ اندازه  
گیری شده است که در بازه استاندارد E0 و E1 قرار می‌گیرد  
همچنین این شرکت همواره از بهترین مواد اولیه با کیفیت و  
استاندارد بهره می‌برد به طوری که حتی در سالن‌های تولید  
ام دی اف خام حتی بوی فرمالدئید هم احساس نمی‌گردد و از این  
رو حتی سلامتی همکاران خود را در خط تولید در نظر گرفته است  
کارخانه نقطه با این روش علیرغم بالا رفتن قیمت تمام شده نهایی  
محصولات و بدون توجه به فشارهای اقتصادی سعی در عرضه  
ام دی اف با کیفیت بالا و استاندارد E0 و E1 می‌نماید. تک‌گامی بزرگ  
در سلامت مشتریان مستقیم که تولیدکنندگان کابینت و مبلمان  
هستند و همچنین مصرف کنندگان نهایی که تک‌تک آحاد جامعه  
می‌باشند را بر دارد

PREMIUM  
صنعت چوب تراشه نقطه



Wood  
and MDF  
Industry  
NOGHTEH

دفتر مرکزی:

تهران-خیابان انقلاب-پل چوبی-خیابان سپاه شمالی  
کوچه سید خلیل-پلاک ۱  
کد پستی: ۱۶۱۹۹۱۳۷۴۱  
تلفن: ۵-۷۷۶۴۰۷۴۱ و ۴-۷۷۶۴۷۹۶۱ (۰۲۱)  
تلفن پنج رقمی: ۷۴۵۹۲ (۰۲۱)  
فکس: ۷۷۶۴۰۶۶۰ (۰۲۱)

فروشگاه مرکزی:

تهران-جاده خاوران-بعد از قبرستان آرامنه-مجتمع صنفی  
خدماتی خاوران-سایت چوب فروشان-انتهای خیابان بلوط  
پلاک ۳۱۱۸ و ۳۱۱۹  
تلفن: ۰۲-۳۳۲۸۳۳۳۰ (۰۲۱)

کارخانه:

سمنان-شهرک صنعتی شرق-فاز توسعه-خیابان استقامت  
کارخانه صنعت چوب تراشه نقطه  
تلفن: ۰۲۰-۱۸-۳۳۶۵۱۰ (۰۲۳)

## حامی نیکوکاران راه آسمان



سلامت فرزندان خود را  
قربانی کالاهای  
غیر استاندارد و بی کیفیت نکنید

نقطه، تولید کننده ام دی اف با استاندارد E1 اروپا

WWW.NOUGHTEH-CO.COM



راه آسمان  
بنسید نیکوکاران

مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان

۳۳۳۶۱۷۰۰ [www.raaheeseman.com](http://www.raaheeseman.com)

سمنان، خیابان طالقانی شمالی، خیابان شهید خواجهی، پلاک ۵

سرگشته  
زنده آسمان است