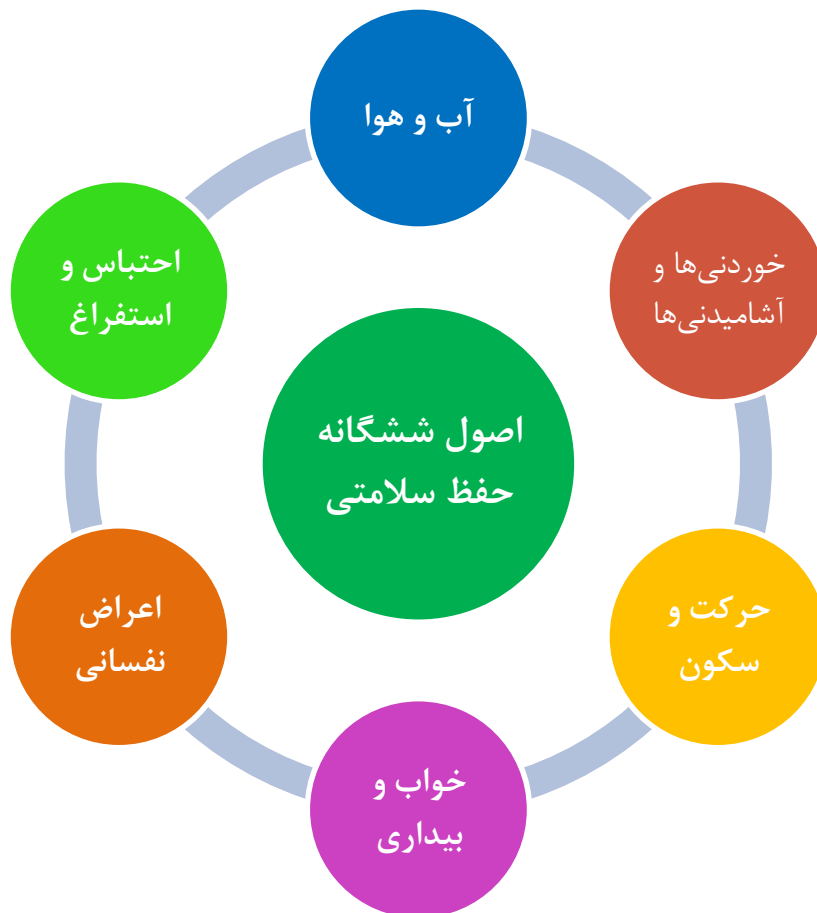


## به نام خدا

### سته ضروریه یا شش اصل ضروری حفظ سلامتی در طب ایرانی

در طب ایرانی برای حفظ سلامت و تندرستی، به پیشگیری از بیماری‌ها اهمیت زیادی داده شده و درمان بیماری وظیفه دوم پزشک است. سالم ماندن نیز همانند بیمار شدن علل و عواملی دارد که باید مورد توجه قرار بگیرند و بر اساس آموزه‌های طب ایرانی، حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری، با رعایت شش اصل ضروری حفظ سلامتی که در اصطلاح به آن‌ها "سته ضروریه" گفته می‌شود، محقق خواهد شد.

هر چند در نگاه اولیه، این شش اصل، ساده به نظر می‌رسند اما نقش بسیار ویژه و بسزایی در پیشگیری از بیماری‌ها خواهند داشت.



اگر این اصول به درستی مورد توجه قرار گیرند، موجب حفظ سلامتی می‌شوند و گرنه زمینه بروز بیماری‌های گوناگون فراهم می‌شود، در این راستا برای دستیابی به رعایت درست شش اصل ضروری برای زندگانی سالم، در آموزه‌های طب ایرانی راهکارهایی با عنوان "تدابیر حفظ‌الصحه" آمده است.

## آب و هوا

در طب ایرانی، هوا نخستین اصل ضروری برای حفظ سلامتی بدن است، هوای مناسب که از طریق ریه‌ها به قلب رسیده و عملکرد تصفیه‌ی خون را انجام دهد، باعث ترویج قلب و تعدیل روح در بدن می‌شود. هوای خوب باید دمای معتدل داشته و عاری از هر گونه آلودگی مانند گرد و غبار یا آلودگی‌های شیمیایی و عفونی باشد.

### عوامل تاثیرگذار بر آب و هوا

۱. فصول مختلف سال
۲. مجاورت و نزدیکی به دریا: منطقه‌ای که کناردریا یا نزدیک به آن باشد، رطوبت بر هوای آن غالب بوده و این رطوبت از سردی و گرمی بیش از حد هوا می‌کاهد.
۳. وزش بادهای: وزش بادهای از جهات مختلف به یک منطقه، با تاثیرات متفاوتی که دارند، می‌توانند در ایجاد رطوبت یا خشکی هوا و سردی یا گرمی آن مؤثر باشند.
۴. مجاورت و نزدیکی به کوه‌ها: وجود کوه‌ها در قسمت‌های مختلف یک منطقه، با توجه به اینکه از وزش بادهای دارای ویژگی‌های متفاوت جلوگیری می‌کند، می‌تواند در ایجاد رطوبت یا خشکی و گرمی یا سردی هوای منطقه تاثیرگذار باشد.

### آلودگی هوا

امروزه آلودگی هوا مهم‌ترین مسأله در بهداشت هواست. ارتباط طولانی با هوای آلوده مزاج اعضای بدن از جمله قلب، مغز و کبد را تحت تاثیر قرار داده و آن‌ها را دچار بیماری می‌کند.

### تدابیر حفظ سلامتی در آلودگی هوا

✓ روزهای تعطیل و آخر هفته را در پارک‌ها و فضاهای سبز بگذرانید.

- ✓ در ساعات و روزهایی که درجه آلودگی هوا بالاست، از رفت و آمد غیر ضروری به خارج از منزل بپرهیزید یا از سفر به مناطق خوش آب و هوا غفلت نکنید.
- ✓ تلاش کنید منزل مسکونی شما از محل‌های تجمع خودروها مانند گاراژها، ترمینال‌ها و نیز محل‌های تخلیه زباله دور باشد.
- ✓ اگر در حال طراحی نقشه ساخت برای منزل مسکونی خود هستید، خانه را طوری بنا کنید که سقف خانه بلند و اتاق نشیمن رو به مشرق باشد و پنجره‌های بزرگ داشته باشد که بعضی رو به مشرق و بعضی رو به شمال باز شوند.
- ✓ تهویه‌ی مناسب و تعدیل دما در فضای منزل برقرار شود.
- ✓ در فصول خشک و در صورت نیاز، با نظر پزشک از انواع بخور استفاده کنید.
- ✓ از مصرف سیگار، قلیان و سایر دخانیات و نیز در محیط منزل از استفاده از خوشبوکننده‌های شیمیایی هوا و حشره کش‌ها بپرهیز شود و خود را در معرض آنها قرار ندهید.
- ✓ از فعالیت بدنی سنگین بپرهیز کنید.
- ✓ از مصرف گوشت‌های دیرهضم مانند گوشت گاو بپرهیز کنید. اگر مایل به مصرف گوشت هستید از کباب گوشت‌های با هضم راحت مانند جوجه مرغ، کبک، بلدرچین و بزغاله استفاده کنید. بهتر است این گوشت‌ها نیز با کمی مواد ترش مانند سماق، غوره، آبلیمو، سرکه یا آب انار ترش پخته و مصرف شوند.
- ✓ از مصرف غذاهای سنگین و دیر هضم مانند عدس، بادنجان، کلم، قارچ، الویه، ماکارونی، آش رشته، مواد غذایی کارخانه‌ای، فست فودها و غذاهای آماده بپرهیز کنید.
- ✓ مصرف مغز بادام، سیب و گلابی شیرین، انار، تمره‌ندی، خاکشی، زعفران، کاهو، گشنیز و گلاب مفید است.
- ✓ از بروز یبوست در خود جلوگیری کنید.

## اهمیت تأثیر فصول مختلف بر آب و هوا

### بهار

طبیعتی معتدل یا کمی به سمت گرمی و رطوبت دارد. مناسب‌تر برای کهنسالان یا افراد با مزاج سرد و خشک است. در این فصل به دلیل هیجان و پختگی اخلاط و فضولات بدن، بیماری‌هایی مانند دمل، بثورات و خونریزی از مناطق مختلف بدن مانند بینی شایع است، بنابراین در صورت لزوم و صلاح‌دید متخصص طب ایرانی بهترین فصل برای انواع پاک‌سازی‌هاست.

### تابستان

طبیعت گرم و خشک داشته و بیشتر مناسب پیران یا افراد با مزاج سرد و تر است. به دلیل ضعف قوه‌ی هاضمه، در این فصل بیماری‌های گوارشی شایع‌تر است.

### پاییز

طبیعت آن سرد و خشک است، به همین دلیل معمولاً مناسب سن کودکان است. شیوع بیماری‌هایی مانند افسردگی، وسواس و انواع بیماری‌های پوستی در این فصل بیشتر است.

### زمستان

طبیعت این فصل سرد و تر است. از این‌رو برای جوانان مناسب‌تر است. هضم در این فصل قوی‌تر بوده، از طرفی بیماری‌هایی مانند زکام، نزله و درد مفاصل در این فصل شایع‌تر است.

## **خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها**

یکی از اصول بسیار مهم در حفظ سلامتی، رعایت تدابیر مربوط به خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها است که به دلیل امکان مداخله‌ی زیاد فردی در امر خوردن و آشامیدن، این اصل از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. غذاها مزاج‌های متفاوتی دارند و به‌جز توصیه‌ها و پرهیزات عمومی، بهتر است برنامه‌ی غذایی مناسب هر فرد با توجه به مزاج او تعیین شود. از دید کلی بهترین غذاها، غذاهایی هستند که خون صالح در بدن تولید کنند. این غذاها مانند نان گندم، گوشت گوسفند و شیرینی‌جات طبیعی مانند مویز، انجیر و انگور هستند.

بهترین آب آبی است که شیرین باشد، سردی و گرمی دما را زود قبول کند یا به عبارتی لطیف باشد، سبک باشد و بو و طعم بدی نداشته باشد.

### تدابیر خوردنی ها و آشامیدنی ها

- ✓ برای کمک به هضم مناسب غذا در دستگاه گوارش، قبل از احساس گرسنگی واقعی (اشتهای صادق) غذا نخورید، از پرخوری پرهیز کنید و قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن کشیده شود.
- علائم اصلی اشتهای صادق عبارتند از: احساس سبکی در معده، داشتن اشتها به غذا، قوی شدن حواس خصوصا شنوایی و بینایی و عدم تمایل به خواب
- ✓ رعایت ترتیب خوردن غذاها و پرهیز از درهم خوری از دستورات حفظ سلامتی است. غذاهای زود هضم را نباید همراه با غذاهای دیر هضم استفاده کنید. مثلا عادت استفاده از سالاد به همراه غذا یا خوردن سوپ بلافاصله قبل از یک غذای سنگین بسیار نادرست بوده و باید به تدریج ترک شود. سوپ یا سالاد را می توانید به عنوان پیش غذا، یک ساعت قبل از غذای اصلی بخورید.
- ✓ به همراه غذا از نوشیدنی استفاده نکنید. از خوردن میوه یا نوشیدنی بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- ✓ غذا خوب جویده شود.
- ✓ غذا را خیلی داغ یا خیلی سرد نخورید.
- ✓ محیطی آرام و با نشاط در حین غذا خوردن ایجاد کنید و در هنگام عصبانیت غذا نخورید.
- ✓ در حین غذا خوردن ذهنتان را به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کردن و...) مشغول نکنید و با آرامش و به آهستگی غذا بخورید و در هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.
- ✓ از مداومت بر مصرف یک نوع غذای خاص پرهیز کرده و سعی کنید غذاهای مختلف در برنامه غذایی هفتگی گنجانده شود.
- ✓ از مصرف غذاهای مختلف در یک وعده پرهیز شود.
- ✓ نظم در خوردن غذا باشد و مصرف وعده های غذایی در زمان مشخصی از روز باشد.
- ✓ وعده ی شام حداقل ۲-۳ ساعت با زمان خواب فاصله داشته باشد.

- ✓ بلافاصله بعد از خوردن غذا ورزش یا فعالیت سنگین نکنید پس از خوردن غذا چند قدم حرکت کرده تا غذا در قسمت انتهایی معده قرار بگیرد، سپس کمی استراحت کنید تا هضم به خوبی صورت بگیرد.
- ✓ به صورت ایستاده یا در حال حرکت غذا نخورید و از خوابیدن بلافاصله بعد از غذا پرهیز کنید.
- ✓ با توجه به توانایی هضم غذا در فصول مختلف توصیه می‌شود در تابستان غذاهای سبک و کم حجم و در زمستان غذاهای دیر هضم مصرف شوند.
- ✓ زمان مناسب مصرف غذا و نوع غذای مصرفی با توجه به شرایط دمایی فصل متفاوت است. در فصل بهار کیفیت غذا معتدل باشد و از پرخوری پرهیز شود. در تابستان غذای لطیف و معتدل مایل به سردی و با حجم کم مصرف شود و زمان تناول غذا نیز در ساعات خنک روز یعنی اول و آخر روز باشد. در پاییز غذای معتدل و مایل به رطوبت استفاده کند. در زمستان نیز می‌توان از غذاهای غلیظ با مقدار بیشتر و با طبیعت گرم و خشک استفاده کرد، بهترین زمان مصرف غذا در زمستان در میانه روز است.
- ✓ توجه شود که خوردن برخی غذاها با هم آسیب بیشتری ایجاد می‌کند و تکرار این امر، می‌تواند منجر به بیماری شود، مانند مانند انواع گوشت‌ها با لبنیات، ماهی با تخم مرغ، لبنیات با تخم مرغ،...
- ✓ به طور معمول مصرف میوه باید در حالت گرسنگی و کمتر از ۲ ساعت پس از صرف غذا نباشد. بهترین زمان مصرف میوه، بین دو وعده غذایی است و حد اعتدال در مصرف میوه حفظ شود.
- ✓ آب و سایر نوشیدنی‌ها، خیلی سرد یا خیلی گرم نوشیده نشوند. دمای مناسب آب برای نوشیدن با توجه به مزاج فرد و شرایط دمایی فصل، متفاوت است اما به طور کلی سردی آب به حدی باشد که گوارا بوده و با یخ نیز سرد نشده باشد.
- ✓ میزان مورد نیاز نوشیدن آب برای همه‌ی افراد یکسان نیست و در افراد با مزاج‌های گوناگون متفاوت است. برای مثال افراد با مزاج خشک (خصوصاً گرم و خشک مزاجان) معمولاً به بیشترین میزان آب و نوشیدنی‌ها نیازمندند و افراد با مزاج سرد و تر نیز کمترین نیاز به آب را دارند.
- ✓ آب را به یکباره سر نکشید و آن را جرعه جرعه بنوشید و در حالت خوابیده آب ننوشید.

موارد ممنوعه مصرف آب: در حالت ناشتا، بین خواب و بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب، - بلافاصله پس از نزدیکی، استحمام و ورزش - بلافاصله پس از مصرف میوه و تا یک ساعت پس از صرف غذا

### **حرکت و سکون (ورزش و استراحت)**

یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین معضلات تهدید کننده‌ی سلامتی در جامعه‌ی امروز، نداشتن تحرک و فعالیت فیزیکی مناسب است که می‌تواند منجر به بیماری‌هایی مانند پرفشاری خون، دیابت، افزایش چربی خون و چاقی شود. از دیدگاه حکمای طب ایرانی نیز بزرگ‌ترین تدبیر در حفظ سلامتی، حرکت و سکون در حد اعتدال است.

فعالیت فیزیکی مناسب یا به عبارتی ریاضت منجر به دفع فضولاتی خواهد شد که به مرور زمان و در اثر سوخت و ساز، در بدن تجمع می‌یابد. ریاضت در طب ایرانی به معنای حرکت ارادی بدن است که منجر به ایجاد تنفس‌های بزرگ و پی در پی و گرم شدن بدن می‌شود.

### آثار ورزش بر بدن

✓ برانگیخته شدن حرارت غریزی و در نتیجه گرم شدن بدن

✓ تحلیل فضولاتی که به مرور زمان در بدن تجمع یافته‌اند.

✓ بهتر کردن هضم غذا

✓ تقویت اعضا و قوا

✓ محکم کردن مفاصل و وترها

✓ آمادگی دادن به اعضا برای پذیرش غذا

### انواع ورزش

(۱) ورزش عام: دربرگیرنده‌ی حرکات کل اندام‌های بدن بوده و فایده‌ی آن به همه‌ی بدن می‌رسد. ورزش‌هایی

مانند دویدن، سوارکاری، کشتی و ورزش‌هایی که با توپ انجام می‌شود از جمله ورزش‌های عام هستند.

(۲) ورزش‌های اختصاصی: در این نوع ورزش، عضو یا اعضای خاصی فعالیت بیشتری دارند. این ورزش‌ها مانند

آواز خواندن، شنیدن نغمه‌های خوب، دیدن مناظر زیبا و تیراندازی می‌باشند.

## میزان مناسب ورزش

میزان ورزش باید به اعتدال بوده و با توجه به معیارهایی، برای هر فرد تعریف شود.

- ✓ تا زمانی که رنگ به سرخی بگراید ورزش برای فرد مناسب است، اگر رنگ چهره به زردی گرایش پیدا کرد باید ورزش را ترک کنید.
- ✓ تا زمانی که احساس سبکی و نشاط وجود داشته باشد می‌توان ورزش را ادامه داد، اگر درد در اعضا یا احساس ضعف به وجود آید باید دست از ورزش کردن بکشید.
- ✓ تا زمانی که نفس نفس زدن خیلی زیاد نشده باشد می‌توانید ورزش را ادامه دهید.
- ✓ تا زمانی که تعریق به اندازه‌ی اعتدال باشد ورزش برای فرد مناسب است، اگر میزان تعریق زیاد شد یا تعریق سرد داشتید این امر نشانه‌ی ضعف بوده و باید ورزش را قطع کنید.
- ✓ تا زمانی که ورزش منجر به بزرگ‌شدن عضلات و قوی‌شدن آن‌ها شود، میزان آن مناسب است در غیر این صورت باید میزان آن را به اعتدال برسانید.

## شرایط مناسب ورزش

- ✓ در حالت گرسنگی یا سیری همراه با پری معده ورزش نکنید. مناسب‌ترین زمان برای ورزش کردن، وقتی است که غذا از معده عبور کرده، یعنی حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف غذا می‌باشد.
- ✓ زمان مناسب ورزش در فصول مختلف متفاوت است. در فصل بهار این زمان از ۲ ساعت بعد طلوع آفتاب تا قبل از ظهر، در تابستان اوایل صبح و در پاییز و زمستان در میانه روز که هوا گرم‌تر است، می‌باشد.
- ✓ نوشیدن آب سرد بلافاصله پس از ورزش شدید ممنوع است، چرا که می‌تواند منجر به سردی اعضای بدن شود. اعضای که در اثر ورزش گرم شده‌اند، سردی را زودتر و بیشتر جذب می‌کنند.
- ✓ افراد با مزاج سرد و تر بیشترین نفع را از ورزش کردن می‌برند، افراد با مزاج گرم و خشک بهتر است در انجام ورزش‌های شدید احتیاط کرده و به ورزش‌های ملایم اکتفا کنند.



✓ ورزش و فعالیت - مخصوصاً نوع سنگین و حرفه ای آن - ابتدا با حرکات آرام آغاز شود و بعد حرکات سنگین تر انجام شود و موقع اتمام ورزش نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان ببرید و ناگهان نباید آن را متوقف کنید.

✓ بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان ورزش خارج شوید بلکه باید حوله یا ملحفه ای روی بدن عرق کرده کشیده و در همان محل بنشیند تا بدن کم کم خنک شود (۲۰-۳۰ دقیقه مطلوب است) بعد از آن لباس معمول را پوشیده و خارج شوید.

### خواب و بیداری

همه موجودات زنده برای تجدید نیرو و به دست آوردن آمادگی برای ادامه کار و فعالیت، نیاز به خواب دارند. خواب کافی و به موقع یکی از مواردی است که برای حفظ سلامتی مهم است. خواب خوب جوهر روح و قوای بدن را تقویت کرده و رطوبت بدن و بویژه مغز را حفظ کرده و به هضم غذا کمک می کند و منجر به بازیابی توان بدنی می شود.

در طب ایرانی، خواب خوب در یک فرد سالم شرایط خاصی دارد که برخی از آنها در سنین و مزاج های مختلف متفاوت است.

#### ویژگی های خواب خوب

✓ زمان و میزان خواب: بهترین طول مدت خواب ۶-۱۰ ساعت است. البته مدت ذکر شده برای بزرگسالان است و کودکان و نوزادان نیاز به خواب بیشتر از ۱۰ ساعت در روز دارند. اما در بزرگسالان هم میزان خواب با توجه به مزاج و سن فرق می کند بیشترین میزان خواب را افراد با مزاج سرد و تر و کمترین میزان خواب را افراد با مزاج گرم و خشک دارند. بهترین زمان خواب از اوایل شب تا صبح زود (بین اذان صبح تا طلوع آفتاب) است. کسانی که به خواب بعد از ناهار عادت دارند، بهتر است به تدریج زمان آن را کمتر کرده و این عادت خود را ترک کنند. البته در روزهای بلند تابستان خواب کوتاه (در حد ۲۰ دقیقه) قبل از ناهار (قیلوله) توصیه شده است.

✓ آمادگی بدنی: بهتر است خواب پس از گذشتن غذا از سر معده باشد (حدود ۲-۱/۵ ساعت پس از صرف غذا) چرا که خواب در هنگام پر بودن معده از غذا باعث اختلال هضم، ایجاد نفخ و دیدن خواب های ترسناک می شود. خواب در حالت گرسنگی و خالی بودن معده نیز خوب نیست. قبل از خواب حتما باید مثانه و روده ها از ادرار و مدفوع خالی باشد. حتی الامکان باید مدتی قبل از خواب مغز را در آرامش نگاه دارید .

برای این کار سه روش پیشنهاد می شود :

۱. پاها را گرم تر از سر نگاه دارید

۲. رختخواب یا تشک را طوری قرار دهید که سرتان کمی بالاتر از پاهایتان قرار گیرد.

۳. وسایلی که باعث تحریک فعالیت مغزی می شود مانند سر و صدا و نور شدید را برطرف نمایید.

لباس خواب باید نرم و گشاد باشد تا در هنگام خواب بر اعضای بدن فشار نیآورد و مانع جریان طبیعی خون در آن ها نشود. هنگام خواب باید حداکثر فاصله را از وسایل سرمایشی یا گرمایشی منزل رعایت نمود و خوابیدن زیر سرمای مستقیم کولر یا حرارت مستقیم بخاری و شوفاژ توصیه نمی شود. همچنین بعد از بیدار شدن از خواب باید مراقب باشید که بلافاصله در معرض هوای سرد قرار نگیرید. چه در تابستان و چه در زمستان باید هنگام خواب ملافه یا پتویی روی بدن کشیده شود و لحاف نباید آنقدر سنگین باشد که باعث تعریق زیاد شود. لحاف را بر سر کشیدن و تنفس در زیر لحاف مضر است.

✓ مکان خواب: محل خواب باید وسیع و خشک، بدون سرو صدا و بوی تند، پاک و تمیز و به دور از گزند حیوانات باشد. در هنگام خواب کاملا تاریک باشد و در طی روز نورگیری مناسب داشته باشد. زیر نور مستقیم ماه یا خورشید یا در معرض باد بسیار گرم یا بسیار سرد نباشد و دارای دمای معتدل و تهویه مطلوب باشد.

## احتباس و استفراغ

### (دفع مواد زائد از بدن و حفظ مواد ضروری در بدن)

پاک سازی بدن از سموم و مواد زائد، که در طی روند هضم و جذب در بدن ایجاد می شوند، نقش مهمی در حفظ سلامتی بشر دارد. همچنین نگهداری مواد حیاتی و ضروری در بدن، برای سلامتی اهمیت دارد.

اگر فردی به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع، ادرار یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل خواهد شد. همچنین، اگر فردی غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه دفع مدفوع، ادرار و یا تعریق داشته باشد، او هم به زودی دچار مشکل خواهد شد.

### انواع پاک‌سازی بدن:

(۱) پاک‌سازی طبیعی: مانند دفع گازهای سمی از طریق ریه، دفع مدفوع، دفع ادرار، عرق کردن، عادت ماهیانه، عطسه، سسکه، دفع باد، اشک، جمع شدن ترشحات در گوشه چشم هنگام بیدار شدن از خواب صبحگاهی، ترشحات واژن و دفع منی.

✓ این موارد، هر کدام باید به اندازه و متعادل انجام شود و افزایش و کاهش هر کدام می‌تواند به بیماری منجر شود.

(۲) پاک‌سازی ایجاد شده توسط پزشک: در این مورد پزشک متوجه می‌شود که مواد زاید و سموم در بدن ذخیره شده‌اند و قوای طبیعی بدن نتوانسته به طور کافی آنها را دفع نمایند و پزشک با ایجاد اسهال، تعریق، افزایش ادرار و یا تدابیر روحی و روانی و تدابیر دیگر به یاری طبیعت می‌شتابد و به سیر طبیعی دفع مواد زاید و سموم کمک می‌کند.

## **اعراض نفسانی**

### **(وضعیت روحی و روانی)**

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. تاثیرگذاری آنها بر بدن سریع‌تر از ۵ مورد قبلی است. مثلاً با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است رنگ انسان بپرد. هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی‌گذارند.

### تأثیر اعراض نفسانی

حالات روانی مختلف هر یک مزاج خاص خود را دارند. خشم و شادی مزاجی گرم و خشک دارند، مزاج ترس سرد و تر و مزاج غم سرد و خشک است. بروز هر کدام از این حالات عاطفی در حالت تعادل خود در طول

زندگی هر فردی قابل انتظار است ، اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز نمایند ، تاثیرات مخرب و زیان باری بر جسم خواهند گذاشت .

بر طبق نظریه حکمای طب سنتی ، شادی در حد تعادل باعث فریبهی ، تقویت حرارت غریزی و گلگون شدن گونه ها می گردد و زمینه چیره شدن بدن بر بیماری را فراهم می آورد ولی شادی به افراط که تبدیل به هیجان شدید شود، برای بدن - به خصوص برای افراد با مزاج گرم و خشک - مضر است. خشم بیش از اندازه نیز برای بدن مضر است و ضرر آن در افراد دارای مزاج گرم و خشک بیشتر است. ترس و غم نیز برای همه افراد زیان آور هستند ، به خصوص برای افراد با مزاج سرد ضرر آن بیشتر هویدا می شود.

### تدابیر مدیریت اعراض نفسانی

✓ دل ها با یاد خداوند آرام می گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند به وسیله عبادت و مناجات تقویت نمایید و در مشکلات و سختی ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی های دانشمندان ربانی به آن دست خواهد یافت.

✓ عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آنها را با نزدیکان و دوستان شفیق در میان بگذارید.

✓ به موقع بخندید و به موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخارات و مواد نامناسب از بدن می شود.

✓ تماشای تلویزیون - مخصوصاً فیلم های خشن و پرهیجان - را محدود کنید و قسمتی از وقت خود را به مطالعه و گوش دادن به صوت زیبای قرآن و موسیقی های آرام بخش اختصاص دهید.

✓ زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.

✓ از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.

✓ در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذارید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و سینه های خود را از هوای تمیز پر نمایید. به مدت ۵ ثانیه نفس خود را حبس نموده، سپس آرام آرام طی حدود ده ثانیه هوا را بیرون دهید. دستور فوق را ۱۰ بار تکرار نمایید.

- ✓ در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می شود، بسیاری از تنش های روحی شما را کم خواهد کرد.
- ✓ توانایی های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- ✓ روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید. مثلا اگر ذوق هنری و نقاشی دارید، با کمی آب چغندر پخته و کمی زعفران بر روی یک لباس سفید ساده خود نقشه های زیبا طراحی کنید.
- ✓ عشق و امید را در زندگی مشترک خود زنده نگهدارید. مثلا بدون مناسبت خاص به همسرتان گل هدیه کنید. ناگهانی و بی دلیل برای همسرتان پیامهای عاشقانه بفرستید و از گفتن جمله "دوستت دارم" به او دریغ نکنید.
- ✓ لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آنها شکر کنید.
- ✓ از حسادت، خیانت، دروغگویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید چرا که این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می دهد.

## منابع:

- ۱) ارزانی محمد اکبر؛ مفرح القلوب (شرح قانونچه چغمینی)، نسخه چاپ سنگی لاهور
- ۲) ناصری محسن، رضایی زاده حسین، چوپانی رسول، انوشیروانی مجید؛ مروری بر کلیات طب سنتی ایران. انتشارات طب سنتی ایران ۱۳۹۰.
- ۳) گیلانی محمد کاظم؛ حفظ الصحة ناصری. انتشارات طب سنتی ایران ۱۳۹۳.
- ۴) بعیری نسرین، بهادری شهناز، فتاحی معصوم سید محمود، مهدوی جعفری جمیله، نبی میبدی راضیه؛ اصول سبک زندگی سلامت محور. چوگان ۱۳۹۷.
- ۵) معینی ریحانه، گرجی نرجس؛ پاسداشت تندرستی با پزشکی ایرانی. ایرانیان طب ۱۳۹۷.