



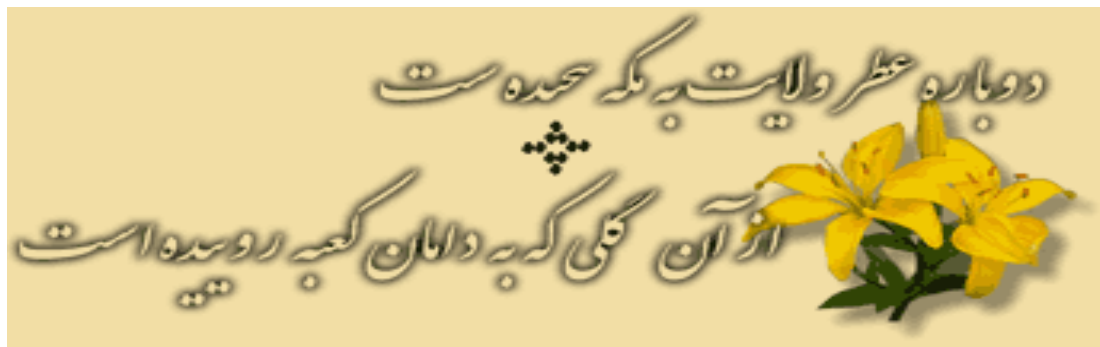
گاهنامه بیمارستان تخصصی روانپزشکی و توانبخشی شهید رجایی
شماره ششم - گاهنامه علمی فرهنگی

پیامبر اکرم (ص) :

دوستی علی ابن ابی طالب گناهان را نابود می کند همانگونه که آتش چوب را .

حضرت علی (ع) :

فرصت همانند ابر گذراست، پس فرصتهای خوب را غنیمت بشمارید.



شاکر و شادمان از آنیم که کعبه شکافت و عدالت، شکوفا شد. مباحث ماست که دیوار دل هایمان نیز بشکافتد و ذره ای از آفتاب عنایت مولادر آن حلول کند. یاران! به شکرانه ی نزول عشق از سحاب رحمت، سر به آستان دوست سایید و اجلال امیر حماسه را به محفل خاکیان، خوش آمد گوید. شکر که آفتاب فتوت از افق کعبه دمید و شبنم شرافت بر گلبرگ هستی نشست. همراز نبوت، آغوش احمد می کاود و محراب مسجد کوفه را از کعبه تا بیت المعمور را با قلب شیعیان آذین بسته اند. ولایت کل آمد و کل ولایت ظهور کرد. مولای ما با ولادت خویش کربلا را به ارمغان آورد و سمند حماسه را راهی میدان خلوص و مجاهدت نمود. شعف را به شیعه بخشید و گل تبسم را به رسول یار و فخر آفرینش اهدا کرد. بدر سخاوت تایید. هستی، دوباره بهار را تجربه کرد و بر شانه های خسته زمین، همای سعادت نشست و سایه ی سبز عدالت بر کویر تفتیده ی تاریخ، گسترده شد. حُسن یوسف و اعجاز مسیح و بیضای کلیم و سطوت خلیل و رحمت احمد، جلوه ی مکرر یافت. ای عاشقان و مستغفران در اسحار و معتکفان درگاه یار! سجاده ی سپاس بگسترانید و نماز نیاز ادا کنید و یا علی گویان به استقبال بهار ایمان بیایید و بدر رجا در مزرع سبز رجب بیفشانید و با مقیمان مقام قدس، همنوا شوید و دل در دست مهر آگین مولا به ودیعت سپارید، که آنک صلاهی سرخوشان باده پرست است فنای در فتوت حیدر و بقا بر ولای ساقی کوثر. چه خجسته صباحی است زادروز رادمرد میدان عباد؛ آنگاه که از آسمان، فلق می بارد و از هور، سپیده می تراود. امروز در بیاله ی لاله به ناز، نور ناب می ریزند. غنچه ی دل به عشو به شبنم شوق، رخسار می آراید. از بزم باده نوشان، آوای دف و نوای شعف می آید. خلوت گزیدگان ملکوت را ببین که چه عاشقانه غزلخوانی کنند. تمامت نور عرش را به یکباره به اهل خاک عطا کرده اند. امروز، آیین دار فضائل احمد و وارث خصائل انبیاء آمد. امیر غدیر و مولای خداجویان، چونان آیات عشق بر کعبه نازل شد. توحید و ولایت و نور در خانه ی یار به هم برآمدند و به زیارت علی نایل شدند. کعبه، گلدان زیباترین یاس هستی گردید. بهار در گستره ی زمین و آیین در عرصه ی آسمان گسترده. سپاه سپیده، طلوع طلعت مهر را به نظاره نشست. یا علی! به رواق دیدگان شیعه خوش آمدی! ذوالفقار تو آیه ی عدالت بود و عدالتت سوره ی سعادت. جهاد و عزت و قسط، آستانبوس سرای پاکت بودند. شهادت، مشتاق تو بود و شجاعت، خاضع درگاهت. بهشت شیعه، خال گونه ی توست یا ابوتراب! تمامی شب های قدر عاشقان، فدای لیلۃ المیبت تو باد.

بهره های هوش معنوی برای فرد و سازمان

ایمونز معتقد است که معنویت می تواند به عنوان شکلی از هوش مورد بحث قرار گیرد ، چرا که هوش معنوی نه تنها معنویت بلکه میزان انطباق پذیری افراد را پیش بینی می کند و قابلیت هائی را به فرد می دهد که او را برای حل مسائل و دستیابی به اهداف قادر می سازد . در واقع ایمونز معنویت را از زاویه هوش مود توجه قرار میدهد و بیان می کند که : " هوش معنوی ، چارچوبی برای شناسائی و سازماندهی مهارت ها و توانمندی های مودر نیاز است ، به گونه ای که با استفاده از معنویت میزان انطباق پذیری فرد افزایش می یابد . "

کاربرد هوش معنوی در محیط کار

به عقیده جورج مهمترین کاربرد های هوش معنوی در محیط کار عبارتند از :

۱- ایجاد آرامش خاطر به گونه ای که اثر بخشی فرد را تحت تأثیر قرار می دهد .

۲- ایجاد تفاهم بین افراد

۳- مدیریت کردن تغییرات و از میان برداشتن موانع راه

۱- ایجاد آرامش خاطر و پگونهگی تأثیر آن بر اثربفشی فرد

آگاهی از خود ، شایستگی کلیدی هوش معنوی است . رشد هوش معنوی که به معنای آگاهی عمیق تر از خود بعنوان موجودی غیر مادی است در واقع منبعی از استعداد های غیر عینی است که قبلاً کشف نشده است . هنگامی که هوشیاری فرد افزایش پیدا می کند و مورد استفاده قرار می گیرد او احساس امنیت به وجود می آید و بدین ترتیب عملکرد او در محیط کار بهبود می یابد .

2- ایجاد درک متقابل و تفاهم

یکی از بنیان های اساسی برای ایجاد رابطه سالم ، یکدلی است . توانائی شناخت ، فهم و پاسخ به احساسات دیگران ، نیازمند درک عاطفی و احساسی قوی است و این در حوزه هوش عاطفی قرار دارد . با این وجود ، لایه دیگری در زیر آن وجود دارد ؛ لایه ای که علت وجودی احساسات است و ریشه اصلی این شناخت علت ها ، در هوش معنوی قرار دارد .

3- مدیریت تغییرات و از میان برداشتن موانع راه

برای اغلب افراد ، تغییر رنج آور است . نمی توان تصور کرد زمانی که افراد در مورد چالش های محتمل و نامحتمل آینده صحبت می کنند ، کاملاً آرام باشند و بخندند . زمانی که افراد ، اشتباهات درونی خود را عمیقاً درک کنند ، آنها تکرار نخواهند کرد و از ترس و آشفتگی در برابر تغییر رها خواهند شد و این عمیق ترین سطح هوش معنوی است .

راه های پرورش هوش معنوی

ده فصل کتاب بازن با عنوان " قدرت هوش معنوی " ده عامل را معرفی می کنند که در ترکیب با یکدیگر هوش معنوی را شکل می دهند . این ده عامل به صورت ده توصیه ارائه می شود :

۱- دیدگاهی وسیع تر اتخاذ کنید که این دیدگاه در برگیرند :

- احترام به تمام موجودات زنده - تأیید اینکه شما جزئی از این جهان هستید - اعتقاد توانائی شما برای ایجاد تغییر

۲- ارزش های خود را کشف کنید ؛ ارزشهای شما رفتارتان را تعیین می کنند و تأثیر شگرفی در امکان موفقیت شما در زندگی دارند .

۳- چشم انداز داشته باشید و هدف از زندگی را بدانید ؛ با دریافت هدف زندگی ، زندگی شما معنا و جهت خواهد یافت و شما سالم تر ، نیرومند تر و مطمئن تر می شوید .

۴- دلسوزی و رحم داشته باشید ؛

۵- بدهید و دریافت کنید ؛ نیکوکاری و قدردانی مانند دم و بازدم هستند .

۶- شوخ طبع باشید ؛ شوخ طبعی از رنج های شما می گاهد و شما را در مسیر زندگی قرار می دهد .

۷- به سوی بازی های دوران کودکی حرکت کنید ؛ این توصیه به معنای داشتن ویژگی های دوران کودکی از جمله ابراز حالتنهائی مانند عشق بدون قید و شرط ، صراحت ، کنجکاوی و ...

۸- آرامش داشته باشید و از اضطراب پرهیزید ؛

۹- قدرت آداب (آیین مذهبی) را جدی بگیرید ؛ عمل به آیین مذهبی ، فرصتی برای تولد دوباره و ثبات فراهم می کند و احساس رابطه با خود و دیگران را تقویت می کند .

۱۰- عشق همه آن چیزی است که شما نیازمند آن هستید . دهمین ویژگی معنوی بیان عشق به خود ، دیگران و جهان اطراف می باشد .

قضاوت جالب حضرت علی درباره افتلاف زن و مرد در آفرینش

مردی دارای دو زن بود که هر دو نفر آنها باردار بودند. هر یک از آنها آرزو می کرد، فرزندی که به دنیا می آورد پسر باشد، تا بدین وسیله پیش شوهرش محبوبتر گردد. از قضا هر دو زن در یک شب تاریک و در یک اتاق، زایمان می کنند. یکی از آنها دختر، و دیگری پسر به دنیا می آورد. زنی که دختر زاییده بود، در یک زمان مناسب، فرزندش را با نوزاد پسر هوویش عوض می کند و وانمود می کند که او پسر زاییده و هوویش دختر. این کار باعث افتلاف و درگیری بین دو هوو شده و کسی نمی تواند در این مورد قضاوت کند. طبق معمول، برای قضاوت در این مورد، به دریای علم و حکمت، امیرمؤمنان، حضرت علی (علیه السلام) مراجعه می شود. آن حضرت دستور می دهد، هر دو مادر، مقدار معین و مساوی از شیر خود بدوشند. آنگاه آن دو شیر را در ترازوی دقیق وزن می کنند. با کمال تعجب متوجه می شوند، وزن حجمی یکی از شیرها بیشتر از دیگری است. آنگاه آن حضرت حکم می کند که فرزند پسر متعلق به همان زنی است که شیرش سنگین تر است. می بینیم به دلیل افتلاف ساختمان جسمانی زن و مرد، خداوند متعال حتی در تغذیه نوزادان نیز افتلاف قابل شده است. شیری که پسر از آن تغذیه می کند، باید از املاح و فلزات بیشتری برخوردار باشد، تا استخوان بندی و اسکلت و همچنین عضلات محکم تر و نیرومندتری را برای مردانی که وظایف سنگین تر، خشن تر و خطرناکتری به عهده خواهند داشت، فراهم سازد.

آیا میدانید :

- * مصرف نوشابه سبب اضطراب و افسردگی می شود. قند فراوان نوشابه با ویتامین B بدن به مقابله می پردازد. کمبود این ویتامین B تأثیر منفی بر سیستم اعصاب گذاشته و در نهایت افسردگی و تنش های عصبی را بوجود می آورد.
- * تقلب کردن در مدارس بنگلادش غیر قانونی است و افراد بالای 15 برای تقلب به زندان فرستاده می شوند.
- * در ورمونت، زنان تنها با اجازه کتبی همسرانشان حق استفاده از دندان مصنوعی را دارند.
- * در برمه دسترسی به اینترنت غیر قانونی است. اگر فردی با اتهام داشتن مودم دستگیر شود، به زندان محکوم می شود.

کمبود ویتامین B5 موجب استرس می شود

علائم کمبود ویتامین B5 را می توان گرسنگی، استرس و افسردگی نام برد. این ویتامین برای درست عمل کردن هورمونها نقش اساسی را برعهده دارد. این ویتامین به این دلیل ضد استرس شناخته شده است که عملکرد غده آدرنال (فوق کلیه) را تقویت کرده و بهبود می بخشد. (غده آدرنال عضوی است که بدن را در برابر انواع استرس ها حمایت می کند) این ویتامین همچنین برای عمل عضلات و اعصاب ضروری است و در کاهش علائم دردناک روماتیسم مفصلی مؤثر است.

غذاهای حاوی ویتامین B5: نان سبوس دار، غلات، ماهی قزل آلا، عدس، جوانه گندم، گوجه فرنگی، ذرت، دل و جگر، تخم مرغ، ماء الشعیر، پنیر، نخود فرنگی، تخمه آفتابگردان، سویا، لوبیا، بادام زمینی

مصرف گوجه فرنگی سبب دفع مواد سمی بدن می‌شود



به گزارش سرویس بهداشت و درمان خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه مرکزی، گوجه فرنگی ملین بوده و سنگ کلیه را دفع می‌کند. مردان می‌توانند با خوردن مداوم گوجه فرنگی خود را در مقابل سرطان پروستات محافظت کنند.

همچنین گوجه فرنگی از ورم آپاندیس جلوگیری می‌کند. از جوشانده برگ گوجه فرنگی نیز می‌توان برای دفع شته و حشرات استفاده کرد. گوجه فرنگی برای مبتلایان به نقرس و رماتیسم مفید و ورم مفاصل را برطرف می‌کند. همچنین از تصلب شرایین جلوگیری کرده و حتی مصرف آن برای این مرض مفید است. گوجه فرنگی، اوره خون را پایین می‌آورد. برای تمیز کردن خون باید از گوجه فرنگی و کرفس به نسبت مساوی و به مقدار سه فنجان در روز قبل از غذا و به مدت سه هفته استفاده کرد. برای تمیزی لکه جوهر بر روی لباس، یک تکه پنبه را در داخل آب گوجه فرنگی قرار داده و لکه جوهر را با آن مالش دهید و سپس آنرا بشویید. اگر پوست شما کک و مک دارد، هر روز آنرا با گوجه فرنگی تمیز کنید کم کم کک و مک‌ها را از بین می‌برد. گفتنی است، در بعضی از اشخاص هضم گوجه فرنگی با اشکال صورت می‌گیرد. کسانی که معده حساس دارند، نباید در خوردن گوجه فرنگی افراط کنند. همچنین بعضی از افراد نسبت به گوجه فرنگی حساسیت دارند. این نوع از افراد نیز نباید گوجه فرنگی بخورند.

ساعت طلا

قاضی: راستی موقعی که ساعت طلای این آقارا دزدیدی هیچ نتر سیدی .
دزد: چرا جناب قاضی تر سیدم که نکند ساعت طلا نبا شد .

اختلال دوقطبی

اختلال دوقطبی (Bipolar disorder) (مانیک - افسردگی) نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری دچار تغییرات شدید خلق می‌شوند. اختلال دو قطبی به صورت معمول در آخر دوره نوجوانی یا اوائل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا می‌کند. این بیماری انواع مختلفی دارد که مهمترین انواع آن اختلال دوقطبی نوع یک و اختلال دو قطبی نوع دو است. تفاوت این دو اختلال در وجود دوره مانیک است؛ در نوع یک این حالت اتفاق می‌افتد ولی در نوع دو فرم خفیف‌تری از آن که هیپومانیا یا نیمه - مانیک است، بروز می‌کند. شروع بیماری معمولاً با دوره‌ای از افسردگی می‌باشد و پس از یک یا چند دوره از افسردگی، دوره مانیک بارز می‌شود. در تعداد کمتری از بیماران شروع بیماری با دوره مانیک یا نیمه - مانیک است. دوره‌های مانیک از چند روز تا چند ماه به طول می‌انجامد و معمولاً شدت آنها باعث می‌شود که بیمار نیازمند درمان جدی به صورت بستری یا همراه با مراقبت زیاد باشد. با فروکش کردن علائم، به خصوص در اوایل سیر بیماری، معمولاً فرد به وضعیت قبل از بیماری خود برمی‌گردد و به همین دلیل بسیاری از بیماران یا خانواده‌های آنان تصور می‌کنند بیماری کاملاً ریشه کن شده و دیگر نیازی به ادامه درمان وجود ندارد. بنابراین درمان خود را قطع می‌کنند. اما قطع زودهنگام درمان خطر برگشت بیماری را بسیار افزایش می‌دهد و باعث می‌شود که بیماری در فاصله چند ماه عود کند.

افزار:

- 1- راه اندازی بخش هیدروتراپی بیمارستان
- 2- راه اندازی بخش جدید کرونیک بیمارستان
- 3- شروع عملیات بازسازی تأسیسات کل بیمارستان
- 4- برگزاری جشن پرستاری و انتخاب پزشکان، پرستاران و کارمندان نمونه

زیر نظر: مدیر مسئول، سردبیر و هیئت تحریریه