



مدرسه دانشجویی
اهل بیت (ع)
(خانواده)

يا ربّ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى فَاطِمَةَ وَ أَبِيهَا وَ بَعْلِهَا وَ بَنِيهَا
وَ سِرِّ الْمُسْتَوْدَعِ فِيهَا بِعَدَدِ مَا أَحَاطَ بِهِ عِلْمُكَ



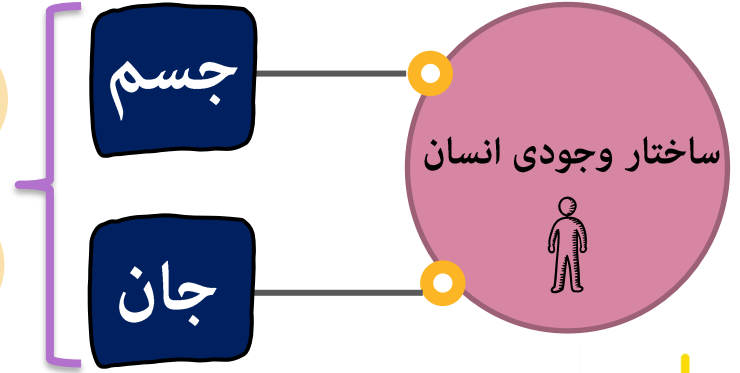
«سلامت روحی و جسمی مادران»

کارگاه‌های مهارتی خانوادگانه



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران



علم و ادراک

قوایی به عنوان گیرنده

نیروهایی به عنوان ابراز کننده

هرگونه تغییر در ورودی‌های انسان تأثیر خود را بر سایر عناصر ساختار وجودی انسان می‌گذارد.



مواظب دیدنی‌ها، شنیدنی‌ها، خوردنی‌ها، بویدنی‌ها، لمس‌کردنی‌ها و خلاصه همه‌ی ورودی‌هایت باش؛

تغییرات آن‌ها بر روی ساختار وجودیت تأثیر دارد

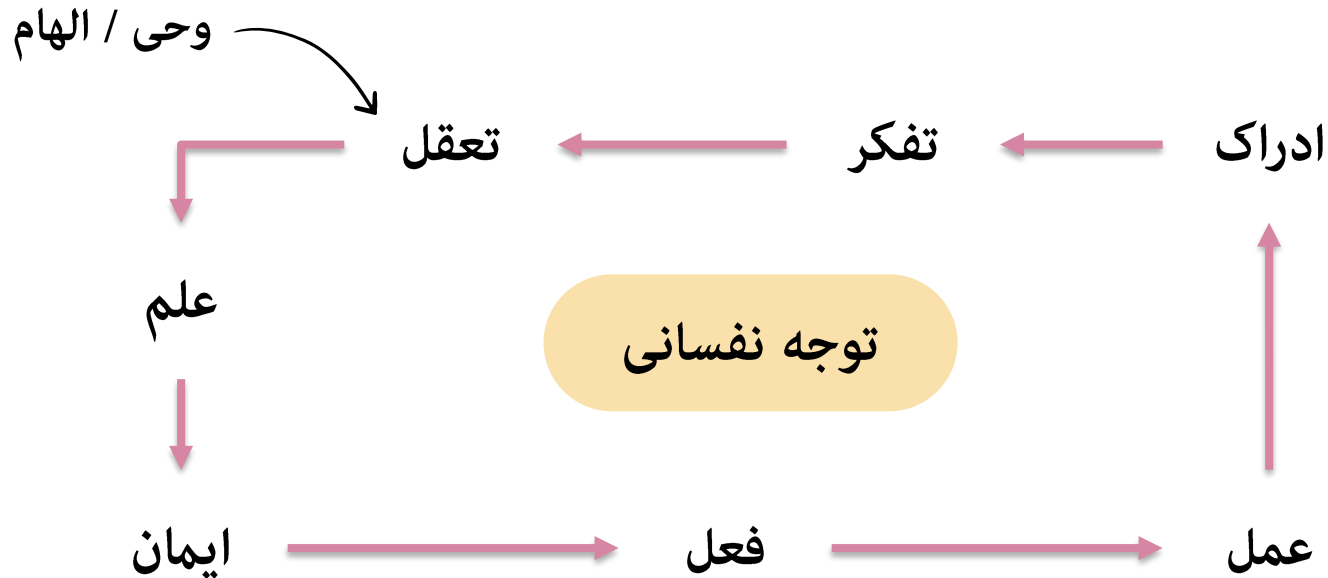
سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران



یادت باشد ورودی‌هایی که بر جسم تو مؤثر است؛ روح را نیز متأثر می‌کند.

اختلال در ورودی‌ها باعث اختلال در خروجی‌ها یا ابرازات انسان



سلامت جسمی مادران

۲

سلامت مادران

ورودی‌های طیب:

آیات ۲۴ تا ۳۱ سوره عبس

طعام

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَاكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾

طعامش



و

انسان



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران



اگر طعام مناسب باشد، متناسب با استعدادهایت به رویش می‌رسی.

هر نوع دستاوردی که موجب رشد باشد نه فقط طعام ظاهری.

طعام



طعام طیبی که در جستجوی آنی، فقط طعام مادی نیست؛ گستره‌اش خیلی باشکوه است.



انواع ورودی‌های طیب

❖ شنیدن اصوات نیک

❖ صوت قرآن

❖ علم

❖ وصف اهل بیت علیهم‌السلام

طیبات شنوایی

❖ استشمام بوهای مطلوب

❖ قرار نگرفتن در معرض

بوهای نامطلوب

طیبات بویایی

❖ مسّ و لمس کلام الهی

طیبات لمسی

❖ خوردن طیبات با طعم و

مزه و خواص مناسب

طیبات چشایی



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران

انواع ورودی‌های طیب

طیبات بینایی

- ❖ مشاهده مناظر طبیعت
- ❖ آسمان، ستاره، کوه و ...
- ❖ نگاه به چهره‌ی والدین
- ❖ نگاه به چهره‌ی علما

طیبات خیالی

- ❖ سعی در پاکی خیال
- ❖ داشتن آرزوهای جامع الهی

طیبات وهمی*

- ❖ سعی در داشتن فکرهای خیر و مثبت

طیبات عقلی و باوری

- ❖ اهتمام داشتن به باورهای توحیدی

طیبات عملی

- ❖ سعی در ترک محرمات
- ❖ انجام واجبات
- ❖ انجام اعمال خیر

* پس از این که حواس انسان، مطالب را از محیط خارج برداشته و به قوه خیال سپردند، این ک نوبت ارتباط دادن آنها باهم است، این ارتباطات ابتدا با قوه وهم صورت می‌گیرد و با گزاره‌های خبری اعلام می‌شود. ارتباطاتی که انسان لازم است بین تصاویر ضبط شده در وجود خود بدهد، با این قوه هدایت می‌شود.

سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران

اصل در طعام مادی

ایجاد اعتدال در مزاج فرد

اصل در طعام معنوی

بهره‌مندی از مواهب غیبی برای برخورداری از شادابی، نشاط، رضایت و اطمینان حقیقی

فقط از طریق ذکر خداوند

برای استفاده از طعام‌های مادی، علم به مزاج هر فرد و نگه داشتن تعادل ضروری است.

برای بهره‌مندی از طعام‌های معنوی، علم به محرمات و واجبات ضروری است.



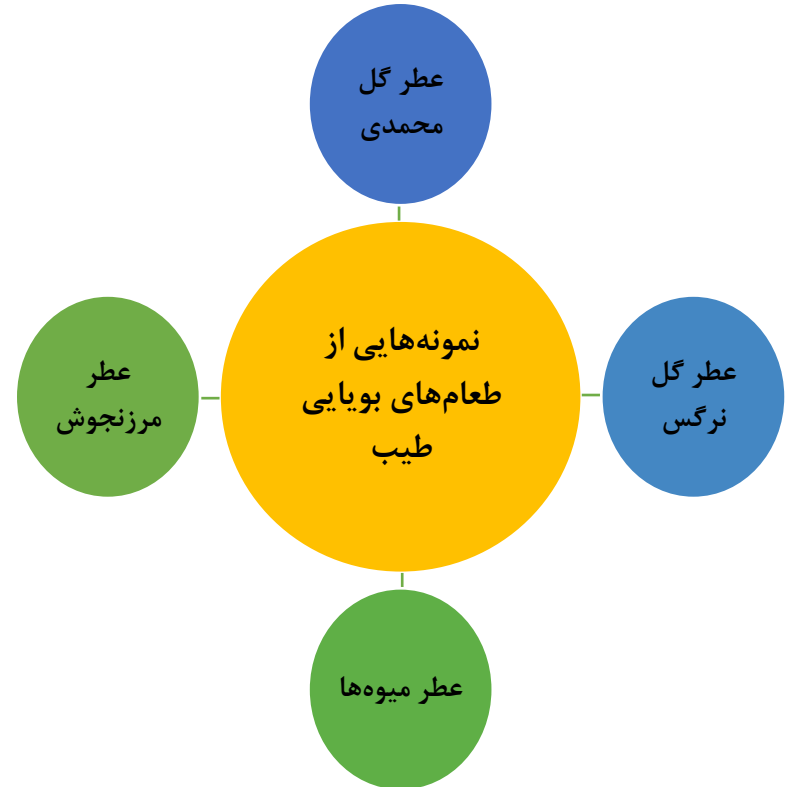
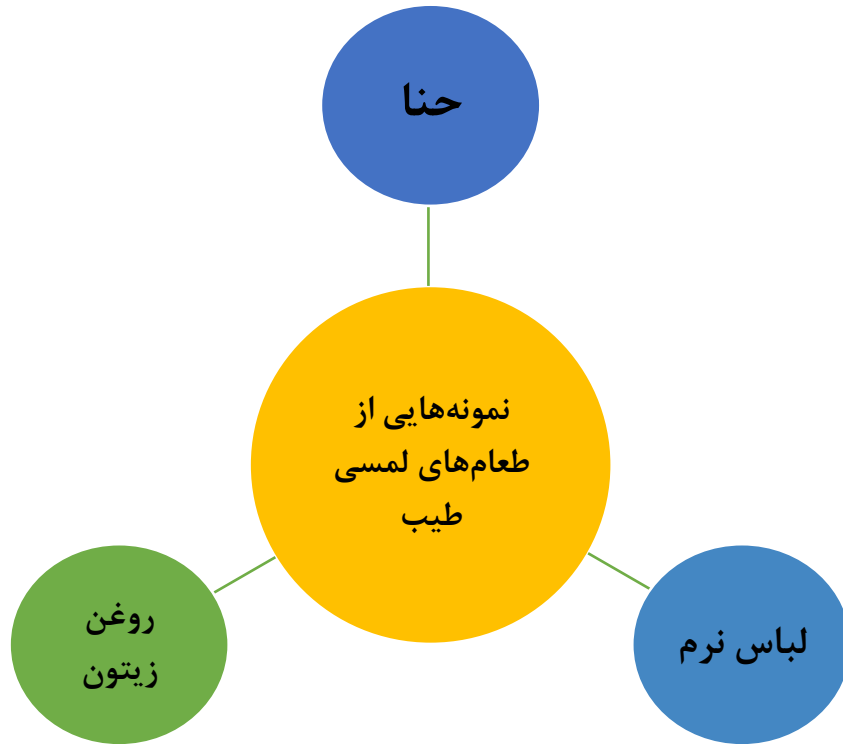
سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران



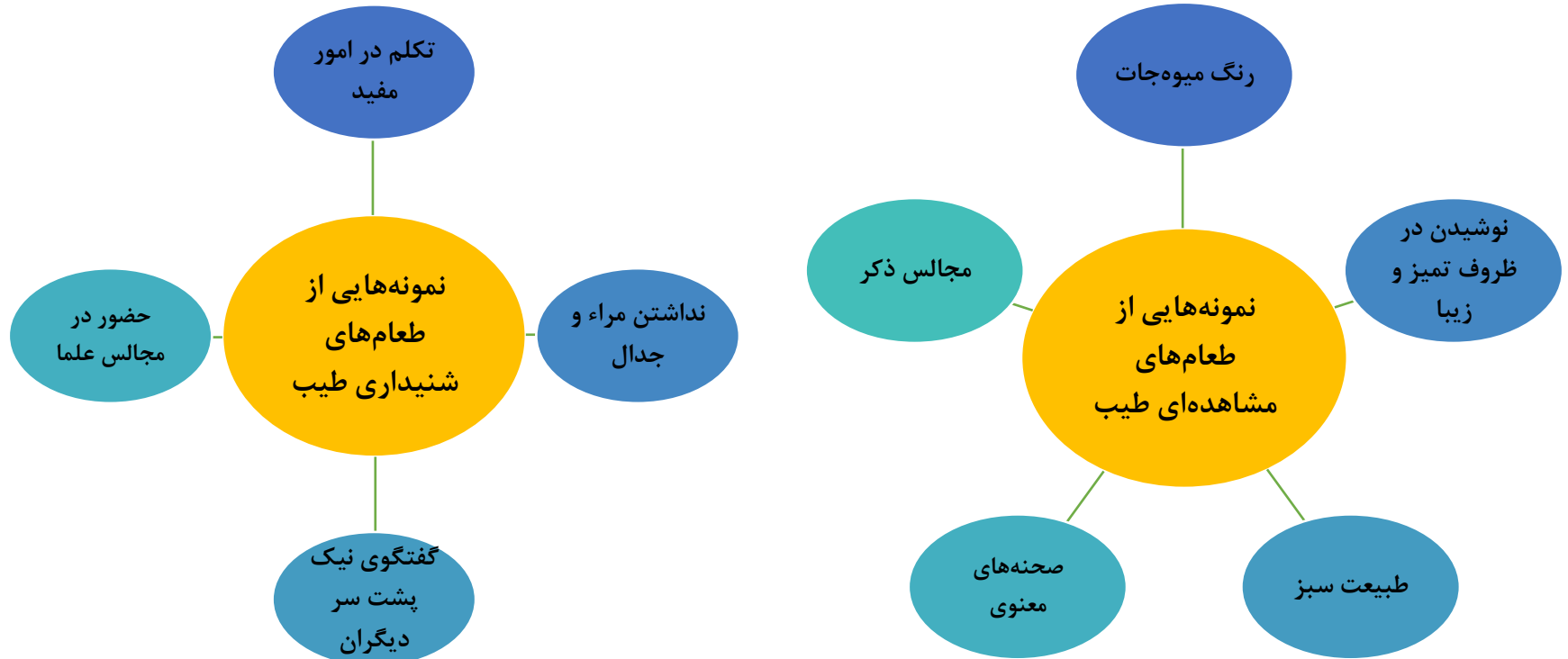
سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران

عوامل مؤثر در سلامتی

کنترل غذا خوردن

رعایت بهداشت

سفر

مادی

عوامل بیماری از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام

غیرمادی

شفا دهنده ندانستن قرآن

عدم رعایت آداب و احکام

در نظر نداشتن زمان‌های مناسب برای انجام برخی کارها

دعا نکردن

عدم پرهیز

هوس غذاهای گوناگون

پرخوری

خواستن زندگی برای خوردن

تأثیر عوامل غیرمادی بر سلامت جسمی



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران

سایر عوامل مؤثر در سلامت جسمی

توجه به طبع خوردنی‌ها و رعایت اعتدال

شناخت و اعتدال طبع انسان

فعالیت بدنی مناسب

فصول آب و هوا

تفریحات سالم

کارکردن

ورزش کردن

سلامت جسم انسان + سلامت روحی انسان

رعایت اعتدال و توجه به موارد فوق



سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران

نکات پایانی

برای تغذیه سالم و انرژی‌بخش نیازمند برنامه‌ریزی هستیم

گام اول: نیازهای بدنت را در امر تغذیه بشناس

گام دوم: بر طبق نیازها، خوراکی‌ها را در جدولی قرار بده

گام سوم: این نظم در خوراک، به بدنت هم نظم و ثبات می‌دهد

گام چهارم: بدنت در یک چرخه طبیعی قرار می‌گیرد

برنامه‌ریزی

خواب متناسب

فکر و ذهن روان

بدن قوی

سلامت مادران

۲ سلامت جسمی مادران

نکات پایانی

به دو نکته در پخت غذاها و قرار دادن آنها در جدول دقت کنیم:

۱. به طبع و اقلیمات دقت کن.

۲. سادگی غذاها مهم است.

جدول خوراکی‌ها

یعنی دقت در ترکیب مواد اولیه و توجه به اثرات آن

طبع خود را جدی بگیر؛ طبع سالم تو را راهنمایی می‌کند.

البته اگر تابع هوای نفس نباشی





۲ سلامت جسمی مادران

سلامت مادران

خاتمه

تمام مسیر را آمدم تا بدانیم و باور کنیم که تو، ای مادر، با استعدادی که خداوند در وجودت به ودیعه نهاده، می‌توانی دریافت‌کننده‌ی رحمت الهی باشی.

رحمت را از خداوند بگیری و آن را انتقال دهی.

دستی گیرنده به سوی آسمان 



و دستی دهنده به زمین





سلامت جسمی مادران

۲

سلامت مادران

خاتمه

پس تو، ای مادر، واسطه‌ی جریان رحمت الهی و هر آن‌چه جنشش از رحمت است، هستی

تو نقش مؤثری در جریان‌سازی پذیرش ولایت رسول الله که رحمت للعالمین است، داری

وقتی وظایفت را طبق دستورات خدا انجام می‌دهی، خانه و خانواده‌ات را به اهل بیت علیهم السلام نزدیک می‌کنی.

آن وقت اولویت در هر کاری با ولایت خدا و عشق به او و ولایت ولی الهی است.



صَلِّ عَلَىٰ آبَائِكَ يَا مُحَمَّدٌ



مدرسه دانشجویی
اهل بیت (ع)
(خانواده)