



سته ضروريه

آب و هوا

حرکت و سکون

خواب و بيداری

خوردن و آشامیدن

احتباس و استفراغ

بهداشت روانی

حرکت و سکون

دکتر حمید مصطفیان



حرکت و سکون

- تعریف ریاضت

- تدبیر ریاضت

فوائد ریاضت

- صلابت اوتار و اعصاب و رباطات و مفاصل
- تسخین
- معین دفع فضولات
- موسع مسام
- منعش حرارت غریزی
- مقوی قوه جاذبه غذا
- خفت و نشاط در بدن
- تقویت اعصاب

زمان ریاضت

- بعد از انحدار و انهضام غذا
- بعد از نقاء بدن از فضول غذائیه و خلطیه
- پرهیز از ریاضت حین امتلاء و خلا
- رعایت زمان معتدل در فصول مختلف

میزان ریاضت

• رنگ بدن

• نشاط و خفت

• حال اعضاء

• تعریق

انواع رياضت

• معتدله

• قويه مفرطه

• ضعيفه خفيفه

تقسیم‌بندی دیگر ریاضت

• عامه

• خاصه

انواع ریاضت عامه

- مصارعت
- دویدن
- پیاده روی
- اسب دوانی
- ترجح
- کشتی سواری

انواع ریاضت خاصه

• صدر و آلات صوت

• سمع

• بصر

• يد

• رجل

دلک و فوائد آن

- تحلیل ماده محتبس در عضو

- دفع ریح محتبس در عضو

- بزرگ کردن عضو

- جذب ماده از اعالی به اسافل

انواع دلک

- قوی صلب
- ضعیف لین
- معتدل
- کثیر
- خشن

تقسیم‌بندی دیگر دلک

- دلک استعداد

- دلک استرداد

تذیر خواب و بیداری

دکتر حمید مصطفیان



ویژگی‌های خواب خوب

- پس از گذشتن غذا از معده خواب پیش از این زمان، موجب تمدد و نفخ و رؤیاهای ترسناک می‌شود و خواب در هنگام خالی بودن معده (مثل خواب بامداد) موجب سقوط قوه و لاغری. (چرا؟)
- عمیق
- پیوسته
- معتدل المقدار: بین ۶ تا ۱۰ ساعت
- ابتدای شب
- تعریق معتدل

- بهترین زمان خواب، هنگام دوره تاریکی طبیعی یعنی شب است. آفریدگار متعال نیز در آیات متعددی در قرآن کریم به اختلاف روز و شب اشاره می‌کند و می‌فرماید که ما شب را برای سکون و آرامش، و روز را برای معاش و فعالیت قرار دادیم.
- در فاصله چند ساعت مانده به نیمه‌شب، سطح کورتیزول خون کاهش پیدا می‌کند و در صورتی که در این زمان به خواب برویم، صبح راحت‌تر و با هوشیاری بیشتری از خواب بیدار می‌شویم. از سوی دیگر، هر ساعت خواب پیش از نیمه‌شب، دو برابر خوابیدن پس از نیمه‌شب ارزش دارد.

عوارض خواب در روز

- بیماری‌های رطوبی و نزله
- سستی بدن و احساس کسالت (اسقاط قوه‌های نفسانی)
- بزرگی طحال
- بوی بد دهان
- کندی ذهن
- کاهش اشتها
- ایجاد تب
- تباهی رنگ پوست

* بیشترین ضرر خواب روز متوجه سردمزاجان است.

* خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب باشد و افرادی که به خواب روز عادت دارند باید به تدریج تغییر عادت دهند.

عوارض بی خوابی

- از بین رفتن رطوبات اصلی بدن
- خشکی مغز
- احتراق اخلاط
- مورث جنون
- اختلال هضم
- ضعف قوت
- تیرگی رنگ پوست

ویژگی‌های محل خواب

- معتدل از نظر دما (بر حسب مزاج شخص)
- آرام و کم‌نور
- * هیجان بیش از حد و یا تماشای تلویزیون ← اختلال در خواب رفتن
- * غلبه خشم و پرخاشگری، بحث و مجادله پیش از خواب ← اثرات منفی بر کیفیت خواب
- رفته و پاکیزه
- نرم و ملایم (خوابیدن در محل خیلی سفت ← آسیب به عصب)
- دوری از بوهای بد
- دوری از هوام و حیوانات موذی
- ارتفاع تخت (خواب بر زمین سرد و نمناک ← استرخاء و درد پشت)

ویژگی‌های محل خواب

- پرهیز از خواب در آفتاب (تحریک اخلاط و صفرا سبب سنگینی دماغ و سردرد)
- پرهیز از خواب در مهتاب
- پوشش مناسب (متناسب با مزاج شخص و فصل)
- تهویه مناسب (خشکی بیش از حد هوای اتاق مانع خواب مناسب است.)
- بهتر است بستر خواب فقط محل خواب و استراحت باشد، و از مطالعه یا غذا خوردن در آن پرهیز شود.

شیوه خوابیدن

- بهتر است ابتدا برای مدتی به پهلوئی راست و سپس به پهلوئی چپ خوابید.
- هنگام خوابیدن باید روی شکم را پوشاند و گرم نگه داشت (باعث تجمع حرارت و هضم بهتر غذا می شود).
- به پشت خوابیدن به علت تجمع ترشحات دماغی در منافذ مربوط به آن موجب عوارض متعدد مانند بی خوابی، کابوس، صرع، سکته، نزله، درد پشت و ... می شود.
- از خوابیدن دایم بر روی صورت نیز باید اجتناب کرد؛ زیرا موجب کاهش جریان خون صورت می شود و تغذیه پوست را مختل می کند. تکرار این رفتار می تواند سبب چین و چروک صورت گردد.

القاء خواب

- صدای پیوسته، دلنشین و معتدل مثل آواز آب، درختان و صداهای طبیعی باعث القاء خواب در انسان‌های سالم می‌گردد.
- مالش بسیار برای بی‌خوابی ناشی از خستگی مناسب است.
- خواندن کتاب (داستان، افسانه و مانند آن) بویژه در وضعیتی که فرد بنشیند و تکیه ندهد باعث رفع بعضی از بی‌خوابی‌ها می‌شود.

انواع رویا بر حسب مزاج

رویا	مزاج
خواب چیزهای زرد، آتش، حرارت، پرواز نمودن، سوختن، حمله نمودن شیر و حیوانات درنده	صفاوی
خواب چیزهای سرخ، خون، خونریزی، گرمی با تری	دموی
خواب چیزهای سیاه، سیاهی و تیرگی، شخص سیاه پوش، حمله مار یا فیل سیاه، جاهای تنگ و تاریک، سیاه شدن رنگ بدن، خوردن چیز سیاه، دفع فضولات سیاه، خواب اینکه شخص یا چیزی سیاه هولناک بر او افتاده و او را خفه می کند.	سوداوی
خواب چیزهای سرد و مرطوب مثل آب، دریا، نهرها، باران، برف، یخ، تگرگ، در آب غوطه خوردن و غرق شدن، آب بسیار آشامیدن و یاقی کردن	بلغمی
آب های کثیف متعفن فاسد به الوان مختلفه، کرمها مانند هزارپا و خراطین	بلغم عفن

نوع غذا	مثال
۱ لطیف صالح الکیموس کثیرالغذاء	زرده تخم مرغ عسلی، گوشت کبک، ماء اللحم از گوشت گوسفند یکساله
۲ لطیف صالح الکیموس قلیل الغذاء	کاهو، انار، سیب شیرین
۳ لطیف صالح الکیموس متوسط الغذاء	نان گندم خوب، انگور
۴ کثیف صالح الکیموس کثیرالغذاء	تخم مرغ نیمرو یا زیاد جوشیده، گوشت بز و گوسفند چاق و جوان
۵ کثیف صالح الکیموس قلیل الغذاء	پنیری تازه غیر کهنه
۶ کثیف صالح الکیموس متوسط الغذاء	گوشت گوساله و کبوتر بچه
۷ معتدل صالح الکیموس کثیر الغذاء	گوشت بره یکساله
۸ معتدل صالح الکیموس قلیل الغذاء	شلغم
۹ معتدل صالح الکیموس متوسط الغذاء	گوشت بچه شتر و گوسفند ماده
۱۰ لطیف ردی ءالکیموس کثیرالغذاء	ریه حیوانات (جگر سفید) و بچه کبوتر
۱۱ لطیف ردی ءالکیموس قلیل الغذاء	ترب، ترب و هر چیز تند و تیز مثل خردل
۱۲ لطیف ردی ءالکیموس متوسط الغذاء	نان فطیر تخمیر نشده
۱۳ کثیف ردی ءالکیموس کثیرالغذاء	گوشت گاو، مرغابی و اسب
۱۴ کثیف ردی ءالکیموس قلیل الغذاء	گوشت خشک شده (قدید)، بادنجان
۱۵ کثیف ردی ءالکیموس متوسط الغذاء	کلم، گوشت صید مثل آهو، فیله گاو
۱۶ معتدل ردی ءالکیموس کثیر الغذاء	کلم رومی (کلم گرد)، چغندر
۱۷ معتدل ردی ءالکیموس قلیل الغذاء	زردک
۱۸ معتدل ردی ءالکیموس متوسط الغذاء	ماهی خشک کرده و دودی

نشانه های غلبه (خلط) خون:



نشانه های غلبه (خلط) بلغم

کم تشنه
شدن

آروغ ترش و
ریفلاکس

سستی
گوشت اندام
ها

زیادی و
چسبندگی
آب دهان

ضعف هضم

سفیدی بیش
از حد رنگ
صورت

سردی و
نرمی پوست

رویای آب و
رودخانه و برف
و باران و تگرگ

پرخوابی

کند فهمی

سفیدی رنگ
ادرار

کسل بودن

نشانه های غلبه (خلط) صفرا

عطش شدید

تحریک پذیری
فوق العاده و
زودخشم بودن

تلخی دهان

خشکی بینی
خشکی پوست

لذت بردن از
نسیم خنک

زردی رنگ
پوست، زبان و
چشم ها

زبری و خشکی
زبان

بی خوابی و
سبکی خواب

دلشوره و بی
قراری

کم اشتهایی

احساس
سوزن سوزن
شدن پوست

رویای جنگ
و آتش

تنفس سریع

احساس تهوع
(غثیان)

نشانه های غلبه (خلط) سودا



دستورهای عمومی

این دستورها برای تمامی افراد یکسان اند و ارتباطی به خصوصیات مزاجی و فردی ندارد

1. خوردن غذا فقط هنگام گرسنگی مجاز است. مصرف غذا هنگامی که هنوز غذای قبلی هضم نشده، موجب فساد هضم می شود و به تدریج تندرستی را از بین می برد.
2. نوشیدن مایعات به اندازه کافی، هنگام تشنگی واقعی مجاز است.
3. فعالیت جسمی به اندازه کافی ضروری است. پیاده روی و سایر ورزش های مورد علاقه باید در برنامه روزانه و هفتگی گنجانده شود. توان جسمی افراد در انتخاب نوع و میزان فعالیت مهم است. معمولا در سنین بالا بهترین فعالیت جسمی پیاده روی است.
4. استراحت و خواب به اندازه مناسب ضروری است.
5. عواطف و هیجانات نباید سرکوب شوند، و اظهار و بیان آنها با دوستان شفیق و نزدیکان رازدار لازم است.
6. ادرار نباید حبس شود، همچنین پاک نگه داشتن روده بزرگ و تعریق به اندازه کافی برای حفظ سلامتی ضروری است.

دستورهای مخصوص هر مزاج

روش زندگی صحیح برای مزاج گرم و خشک

از هوای تازه و خنک بهره مند شوند.

در رژیم غذایی بیشتر از میوه جات و سبزیجات تازه مناسب مزاج مثل کاهو و اسفناج استفاده کنند.

مصرف آب و مایعات را به اندازه ای افزایش دهند که ادرار صبحگاهی از حد رنگ زرد لیمویی پر رنگ تر نشود.

۶-۷ ساعت خواب شبانه داشته باشند..

در شرایط فشار عصبی، دستور تنفس و تمرینات ذهنی آرامبخش را به کار ببرند.

فعالیت جسمی و ورزش را در هوای خنک، صبح زود یا شامگاه انجام دهند.

هر ۱۲ ساعت بینی را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنند.

از هوا، محیط، فعالیت ها و حالات روانی افزایش دهنده گرمی و خشکی پرهیز کنند.

از نوشیدن بیش از اندازه چای و قهوه دوری کنند.

از فعالیت زیاد و ورزش شدید که گرمی و خشکی را افزایش می دهند، پرهیز کنند.

از بی خوابی و کم خوابی (کمتر از ۵ ساعت) و دیر وقت خوابیدن دوری کنند.

عصبانیت، هیجانات روانی و زیاد حرف زدن پرهیزند.

مصرف غذاهای گرم و خشک را به خصوص در هوای گرم کاهش دهند.

مزاج گرم و خشک و استعداد بیماری ها

افراد گرم و خشک (به اصطلاح غلط، صفاوی مزاج) در صورت عدم رعایت دستورها، استعداد بیشتری برای بروز اختلالات و بیماری ها پیدا می کنند:

اضطراب و تنش

تپش قلب

هیپاتیت

انزال زودرس

تلخی دهان

بی خوابی

لاغری شدید

فکری وزوز گوش

اسهال خونی

زردی

میگرن

سرفه خشک

سوزش ادرار بدون علت

لکه بینی و افزایش خونریزی هنگام پریود

غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف مستمر یا زیاد روی در مصرف آنها برای افراد با مزاج گرم و خشک مناسب نیست.

گوشت و غذاها	گوشت مرغ و تمام پرندگان کوچک، تخم مرغ، میگو، گوشت شتر، سرخ کردنی ها، فسنجان شیرین
سبزیجات	فلفل سبز، فلفل قرمز، سیر، پیاز، خردل، جعفری، تره، شاهی، شوید، کرفس
آجیل و میوه جات	انگور، خرما، نارگیل، کشمش، موز، انجیر، گردو، فندق
دانه ها و حبوبات	نخود، سیاه دانه، بالنگو، دانه شنبلیله
روغن ها	روغن آفتابگردان
ادویه جات	دارچین، میخک، جوز، رازیانه، زنجبیل، گردو، فلفل قرمز، فلفل سبز، دانه کرفس، زعفران، دانه خردل، سس
	خردل
نوشیدنی و شیرین کننده	عسل، شربت زعفران

روش زندگی صحیح برای مزاج گرم و تر

در هوای سرد، خود را گرم و در هوای گرم، خود را سرد نگهدارند.

تقریباً از مقادیر مساوی میوه جات یا سبزیجات و گوشت استفاده کنند. غذاهای دریایی برای ایشان سودمند است.

به پیاده روی یا دویدن صبحگاهی (حدود ۳۰-۱۵ دقیقه) پردازند.

۶-۷ ساعت خواب شبانه داشته باشند. همه افراد از زود به خواب رفتن و زود بیدار شدن بهره می برند ولی افراد با مزاج گرم و تر، حتی المقدور این دستور را اجرا کنند. در تابستان نیم ساعت استراحت و چرت بعد از غذا بسیار مفید است. سعی کنند بیشتر از ۸ ساعت نخوابند.

از غذاهایی با فیبر بالا استفاده کنند تا اجابت مزاج طبیعی داشته باشند.

حجامت یا فصد برای این افراد عالی است و بهتر است این کار در فصل بهار انجام شود.

از هوا، محیط و فعالیت ها و حالات روانی افزایش دهنده گرمی و تری پرهیز کنند.

• بخصوص در هوای مرطوب، فعالیت زیاد و ورزش های سخت برای آنها مفید نیست.

نگرانی، خشم و هیجان بیش از اندازه نداشته باشند.

از مصرف مستمر یا افراط در مصرف مواد گرم و تر پرهیز کنند.

مزاج گرم و تر و استعداد بیماری ها

افراد گرم و تر (به اصطلاح غلط، دموی مزاج) در صورت عدم رعایت دستورها، استعداد بیشتری برای بروز اختلالات و بیماری های زیر خواهند داشت:

پرخوابی

خستگی

چاقی

سکته

سردرد

هماچوری

ضعف جنسی

تپش قلب

فشار خون

غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف مستمر یا زیاده روی در مصرف آنها برای افراد با مزاج گرم و تر مناسب نیست.

گوشت گوسفند، بره، بوقلمون، جگر، اردک، تخم اردک و مرغابی، رشته فرنگی، ماکارونی، کیک ها، بیسکویت ها	گوشت و غذاها
زیتون، زنجبیل، پیاز، سیر	سبزیجات
خرما، انبه، بادام، پسته، موز، فندق، انجیر، انگور	آجیل و میوه جات
گندم	غلات و حبوبات
روغن کرچک، روغن زیتون، روغن آفتابگردان	روغن ها
لفل سیاه، زنجبیل خشک شده، رازیانه، نعنا، آویشن، شوید	ادویه جات
آب گرم، عسل، شکر، نمک، چای های گیاهی با طبع گرم و اغلب غذاهای شور و شیرین	نوشیدنی و طعم دهنده

روش زندگی صحیح برای مزاج سرد و تر

حتی المقدور روزانه فقط ۲ وعده غذا میل کنند زیرا توانایی دستگاه گوارش افراد سرد و تر کم است و لازم است حداقل حدود ۱۰-۱۲ ساعت بین دو وعده غذایشان فاصله باشد.

- اگر در بین وعده های غذایی احساس گرسنگی کردند مقدار کمی میوه مانند سیب، گلابی و به یا سالاد همراه با مقدار مناسب روغن زیتون و پودر آویشن میل کنند. غذای آنان بادی سرشار از پروتئین و فیبر باشد (شامل تخم مرغ، گوشت، میگو و جگر). در زمستان و شب ها در مصرف غذاهای سردی بخش احتیاط کنند.

از مصرف آب نیم ساعت قبل از غذا تا ۲-۱ ساعت پس از غذا خودداری کنند.

ورزش و فعالیت جسمی منظم برای آنان توصیه می شود.

راه رفتن به مدت ۱۵-۱۰ دقیقه پس از شام برای این افراد مفید است.

حداکثر ۸ ساعت خواب برایشان مناسب است. این افراد باید سعی کنند هنگام سحر از خواب برخیزند تا از تولید بلغم اضافی خودداری شود.

از خواب و استراحت بیش از اندازه و کم تحرکی که موجب افزایش سردی و تری می شوند پرهیز کنند. پوشیدن لباس مناسب و گرمای کافی به خصوص در هوای مرطوب توصیه می شود.

خوابیدن در طی روز و همچنین یک ساعت قبل از غروب در همه مزاج ها، به ویژه در این افراد بسیار زیان آور است و بلغم را افزایش می دهد و موجب سنگینی سر و التهاب سینوس ها و کند شدن افعال مغزی می شود.

مصرف غذاهای سرد و تر را به خصوص در هوای سرد کاهش دهند..

مزاج سرد و تر و استعداد بیماری ها

افراد سرد و تر (به اصطلاح غلط، بلغمی مزاج) در صورت عدم رعایت دستورها، استعداد بیشتری برای بروز اختلالات و بیماری های زیر خواهند داشت:

عطسه	سردرد	کاهش حافظه
صرع	پرخوابی	آسم
سینوزیت	التهاب و بزرگ شدن لوزه ها	ضعف هضم
ریفلاکس معده به مری	شب ادراری	دردها و التهاب های
مفصلی		
ترشحات زنانه	تاخیر در پیروود.	

غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف مستمر یا زیاد روی در مصرف آنها برای افراد با مزاج سرد و تر مناسب نیست.

گوشت گاو، ماهی، آش رشته، اسفناج و ماست	گوشت و غذاها
خیار، کدو، چغندر، کاهو، اسفناج، گشنیز، گوجه فرنگی	سبزیجات
هندوانه، توت فرنگی، کیوی، مرکبات	آجیل و میوه جات
دانه کدو تنبل، تخم خیار، تخم هندوانه، تخم کدو، تخم کاهو، تخم کاسنی، نشاسته	دانه ها و حبوبات
شیر، ماست، پنیر، کشک، دانه انگور، جو	لبنیات
سماق، غوره، لیمو عمانی	چاشنی ها
دوغ، لیموناد، شربت آلبالو، شربت عناب	نوشیدنی و شیرین کننده

روش زندگی صحیح برای مزاج سرد و خشک

از پوست خود در هوای خشک محافظت نمایند. بدین منظور پوست خود را با روغن زیتون یا روغن کنجد چرب کنند.

۱۵-۱۰ دقیقه پیاده روی بعد از شام مفید است. از مایعات به اندازه کافی استفاده کنند و هر روز یا یک روز آب هویج و آب سیب میل کنند.

حمام کردن با آب ولرم و ماساژ بدن با روغن های مناسب برای این افراد مفید است.

هر ۱۲ ساعت، بینی خود را با کمی روغن بادام شیرین طبیعی مرطوب کنند.

به ورزش های خفیف مانند پیاده روی بپردازند. سفرهای کوتاه به خصوص به مناطق مرطوب معتدل برای ایشان توصیه می شود.

دستور تنفس طبی را صبح زود و بعدازظهرها انجام دهند.

حدود ساعت ۱۰ شب به رختخواب بروند.

حدود ۶-۷ ساعت استراحت کنند. نیم ساعت چرت بعد از نهار نیز اشکالی ندارد.

از هوا، محیط و فعالیت هایی که افزایش دهنده سردی و خشکی خودداری کنند.

از مصرف غذاهای یخ زده، مانده و کنسرو شده خودداری کنند.

از بی خوابی و کم خوابی خودداری کنند.

از غم، تنهایی، تفکرات دقیق، نگرانی بیش از اندازه که موجب تشدید علائم سوداوی می شوند، بپرهیزند.

از هوای سرد و خشک پائیز اجتناب کنند.

مصرف مواد سرد و خشک را (نمودار تغذیه ۴) کاهش دهند و بیشتر از غذاهای نمودار ۱ و ۲ استفاده کنند. البته مصرف زیاد مواد گرمی بخش قوی مانند فلفل، سیر، پیاز، زنجبیل و... نیز برای ایشان مناسب نیست و بهتر است از مرطباتی استفاده کنند که دارای اندکی گرمی نیز باشند.

مزاج سرد و خشک و استعداد بیماری ها

افراد سرد و خشک (به اصطلاح غلط، سوداوی مزاج) در صورت عدم رعایت دستورها، استعداد بیشتری برای بروز اختلالات و بیماری های زیر خواهند داشت:

بی خوابی

افسردگی

آترواسکلروز

لخته شدن خون

نفخ

بواسیر

یبوست

درد معده

ترک پوست

خشکی پوست

غذاها و نوشیدنی هایی که مصرف مستمر یا زیاده روی در مصرف آنها برای افراد با مزاج سرد و خشک مناسب نیست.

گوشت گاو و گوساله، خوک، شتر مرغ و ماهی (همه انواع)، سیرابی، پاچه، صدف، سوسیس و کالباس	گوشت و غذاها
کلم، گل کلم، سیب زمینی، گوجه فرنگی، قارچ، نخود سبز، لوبیا سبز، بادمجان	سبزیجات
تمام میوه جات ترش، لیمو، آب لیمو، آلو، انار ترش، پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، تمشک	آجیل و میوه جات
ذرت (بلال)، ارزن، جو، نخود فرنگی، عدس	غلات و حبوبات
شیر، ماست، کشک	لبنیات
آلو، تمر هندی، رب، آبلیمو، آب غوره، لیمو عمانی	چاشنی ها
آب میوه ترشف چای پررنگ، قهوه، شیر ترش، یخ، ترشی، سرکه، سس گوجه	نوشیدنی و شیرین کننده



تدا بیسے خوردن

• علت ضرورت خوردن چیست؟

• خوراک اصلی انسان:

- گندم خوب بدون آفت،

- برنج خوشبوی گیلان و چنپای شیراز و پیشاور هند،

- گوشت گوسفند یکساله و بزغاله ششماهه و گوساله یکساله و کبک
و دراج و تیهو و مرغبچه و خروسبچه و ماهی سفید تازه و قزلآلا و گلی
به شرط آن که در حرکت بوده باشند،

- شیرینی‌های ملایم از شکر و بادام، میوه‌های تر چون انجیر و انگور پیش
از غذا و انار ملس پس از غذا و خربزه میان دو غذا و رطب تازه به شرط
آن که در همان بلد رشد کنند.

نکات لازم در غذا خوردن

1. باید که غذا از جنس غذای مطلق باشد و نه غذای دوائی؛ مثلاً سیر که حاد است، خون را می‌سوزاند و خیار که غلیظ است، احداث رطوبت مائی می‌کند که قبول عفونت می‌نماید.

2. تعدیل مقدار غذا: زیادش باعث تخمه و فساد می‌گردد و کم آن موجب ضعف و لاغری و سقوط قوت می‌شود.

- باید موقعی که هنوز کمی اشتها هست، دست از خوردن غذا بکشد. چرا؟

- اگر زیاده‌روی در خوردن موجب فساد هضم شد ← امساک، قی، گلغند آفتابی و جوارشات هاضمه

نکات لازم در غذا خوردن

۳. سکون و آرامش پس از غذا؛ جهت توجه حرارت به معده و افزایش سرعت هضم، مگر حرکت کم در حد چند قدم. چنانچه در حدیث نبوی وارد شده: «سِرِّ بَعْدَ الْعِشَاءِ وَلَوْ بِقَدَمَيْنِ».

۴. خوردن باید در هنگام اشتهای راستین باشد؛ زیرا که در هنگام سیری و امتلا باعث تداخل و هیضه و امراض ردیه است.

- و در هنگام غلبه اشتها و گرسنگی نیز، نباید از خوردن امتناع شود چون باعث ریختن صفرا و مواد ردیه به معده و حدوث تهوع و قی و اسهالات و هیضه.

- در صورت تأخیر در خوردن باید در حد پنج مثقال سکنجبین یا قدری آب لیمو و یا انار ترش میل نموده، آنگاه غذا میل نمایند.

نکات لازم در غذا خوردن

۵. در یک وعده نباید غذاهای مختلف خورد و روی یک غذا هم نباید غذای دیگری خورد چون باعث حیرت طبیعت و فساد هضم می‌گردد.

- بهترین مراتب خوردن برای افراد معتدل و متوسطین آن است که یک روز، صبحانه و شام و روز دیگر، نهار میل شود.

← برای کودکان و جوانان گرم مزاج: روزی ۳ بار و برای پیران و ضعیف‌کزاجان سرد: روزی ۲-۱ بار.

۶. بر یک نوع غذا مداومت نشود.

نکات لازم در غذا خوردن

۷. غذا باید در معتدل ترین اوقات روز خورده شود: در تابستان به هنگام صبح و در زمستان هنگام ظهر.

- در تابستان غذا باید سرد باشد و در زمستان گرم. وگرنه در تابستان موجب هضم ضعیف می شود و در زمستان باعث خاموش شدن حرارت غریزی. در دو فصل دیگر نیز باید غذا معتدل باشد.

۸. کثرت غذای بی مزه باعث سقوط اشتها است، کثرت غذای ترش باعث سرعت پیری، کثرت خوردن شیرینی ها باعث سستی اشتها، و مداومت به غذای شور موجب لاغری بدن.

- دفع ضرر غذای شیرین به ترش، غذای ترش به شیرین، غذای بی مزه به شور و ترش و غذای شور به بی مزه است.

نکات لازم در غذا خوردن

۹. پرهیز و تلطیف غذا و تقلیل غذا در حالت صحت چندان شرط نیست چنانچه استاد بقراط می‌فرماید: «الحمیه فی الصحه کالتخلیط فی المرض» یعنی پرهیز در تندرستی مانند ناپرهیزی در ناخوشی است.

۱۰. رعایت عادت در کیفیت و کمیت غذا واجب است. بدین جهت بقراط فرموده که عادت در حکم، مثل طبیعت ثانیه است، مگر این که از غذاهای ردیه باشد که ترکش لازم است اما به تدریج؛ زیرا که بالاخره و به مرور ایام از این غذاها، بیماری‌های مزمن لاعلاج حادث می‌شود.

نکات لازم در غذا خوردن

نصیحت امام رضا (ع) در آخر رساله ذهبیه به مأمون: التفات مکن به قول جمعی از جهال که می‌گویند مکرر خوردیم فلان غذا و شربت را که می‌گویند مضر است و هیچ مضرت نیافتیم، پس محتاج به عمل کردن به قول اطباء و مسائل طب نیستیم و به دستوری که همیشه غذاها و شیرینی‌ها خورده‌ایم عمل می‌کنیم. شخصی که این قسم می‌گوید مثل حیوانات شعوری ندارد و تمیز میانه نافع و ضار نمی‌تواند کرد و حکایت او شبیه است به حکایت دزدی که یک مرتبه دزدی کرد و گرفتار نشد و مورد سیاست و تنبیه نگردید، پس حریص در دزدی گردید و پی‌درپی دزدی نمود تا آخر گرفتار و به سیاست‌های عظیم از دست و پا بریدن یا کشتن مبتلا شد. اگر مرتبه اول دزدی، گرفتار می‌گردید جزای سهلی او را می‌دادند. پس چنانچه دزد در نگرفتن دزدی اول، دلیر در دزدی و آخر به سیاست‌های عظیمه گرفتار می‌شود آدمی نیز از این که چند مرتبه از غذاها و شیرینی‌های مضر ضرر نیافته دلیر می‌گردد و آخر الامر به امراض عظیمه مهلکه که به هیچ وجه قابلیت علاج ندارند، گرفتار می‌شوند.

لطيف	لطيف	لطيف
صالح الكيموس	صالح الكيموس	صالح الكيموس
متوسط الغذاء	قليل الغذاء	كثير الغذاء
نان گندم جيد	انار، سيب، كاهو	زرده تخم مرغ نيمبرشت
كثيف	كثيف	كثيف
صالح الكيموس	صالح الكيموس	صالح الكيموس
متوسط الغذاء	قليل الغذاء	كثير الغذاء
گوشت گوساله	پنير تازه	تخم مرغ نيمر و
معتدل	معتدل	معتدل
صالح الكيموس	صالح الكيموس	صالح الكيموس
متوسط الغذاء	قليل الغذاء	كثير الغذاء
گوشت بچه شتر	شلغم	گوشت بره

لطيف	لطيف	لطيف
فاسد الكيموس	فاسد الكيموس	فاسد الكيموس
متوسط الغذاء	قليل الغذاء	كثير الغذاء
نان فطير ردىء الطبخ	ترب پياز	شش حيوان
كثيف	كثيف	كثيف
فاسد الكيموس	فاسد الكيموس	فاسد الكيموس
متوسط الغذاء	قليل الغذاء	كثير الغذاء
كلم	گوشت قديد	گوشت گاو
معتدل	معتدل	معتدل
فاسد الكيموس	فاسد الكيموس	فاسد الكيموس
متوسط الغذاء	قليل الغذاء	كثير الغذاء
ماهى خشك كرده	زردك	كلم رومى

نکات لازم در غذا خوردن

۱۲. رعایت ترتیب غذاها بسیار مهم است: اول غلیظ و سپس لطیف؛ به جهت اینکه قوه هاضمه در قعر معده بیشتر است و اول غلیظ را هضم می‌نماید و سپس لطیف را و بعضی پزشکان گفته‌اند تقدیم لطیف بر غلیظ واجب است به جهت این که اگر غذای غلیظ را اول میل نمایند لطیف به جهت عدم نفوذ، بالا می‌ماند و فاسد می‌گردد. ← توجه به تفاوت غلظت غذاها لازم است.

۱۳. رعایت حال معده و مزاج و هیکل و سن فرد حیاتی است که باید زیر نظر پزشک زبردست انجام پذیرد.

وجعلنا من الماء كل شيء حيا

سوره انبياء - آيه ٣٠

مکتر چوبانی

اولین دوره آموزش کوتاه مدت طب سنتی ویژه پزشکان - همدان
انجمن طب سنتی ایران - شعبه همدان
موسسه طب سنتی آرین سلامت

www.itma.ir

www.irbejamat.ir | Telegram: @ASTMCI

در ضرورت آشامیدن آب

- آشامیدن آب باعث حیات و طول زندگی است.
- رقیق شدن غذا موقوف به آب است و بدون آب، غذا در اطراف و مجاری بدن نمی‌تواند نفوذ کند.
- اگر آب نباشد غذا در هنگام طبخ می‌سوزد.
- آشامیدن آب برای ترطیب بدن و ترویج حرارت غریزیه و روح حیوانی و طراوت و صفای رنگ و نرمی بدن و تسکین تشنگی و حرارت احشاء و فرونشاندن حدت و تندى تبها و منع عفونت اخلاط و جمع شدن معده و نیکویی هضم لازم است.

آب قابلیت چاره بدن شدن ندارد.

خصوصیات آب سبک و لطیف

- شیرین مزه
- صاف
- سریع الانحدار یعنی از معده زود به اعضا نفوذ می کند.
- معین بر هضم
- تقویت اشتها
- عدم ایجاد نفخ، قراقر و ثقل
- سرعت قبول سرما و گرما

بهترین آبها

(۱) آب باران بویژه باران بهاری

← خوب است که در گودال سنگی جمع شود و باد شمال و صبا به آن بوزد و آفتاب بر آن بتابد.

(۲) آب نهرهای جاری که منبع آنها دور و بلند و خاک آنها پاک یا سنگریزه یا سنگ باشد و باد شمال و صبا بر آنها بوزد و باید منبع آنها در مغرب و جنوب باشد و مجرای آنها به جانب مشرق و شمال ← نیل و الوند و چشمه رکن آباد شیراز و سپس دجله و فرات و زاینده رود.

(۳) چشمه‌های جاری عمیق شیرین صاف خوشبو و خوش طعم بویژه اگر از بلندی به زیر بریزد و اوصاف پیشین را داشته باشد.

بهترین آبها

- (۴) آبهای ایستاده مانند برکه‌های وسیع عمیق که خاک آن خوب و روی آن باز باشد و اطراف آن درخت و گیاه نباشد و باد شمال و صبا بر آن بوزد.
- (۵) آب برکه‌های کوچک، گودال‌ها، حوض‌ها، آب‌انبارها و چاه و قنات، پس از اینها و همه ثقیل و نفاخ و موجب امراض ردیه‌اند.
- ← بهترین آب چاه، چاهی است که وسیع و عمیق و پُر آب باشد.
- ← بهترین آب کاریز، آن است که سرچشمه آن دور و بلند باشد و مجرای آن از طرف شمال یا مغرب و آب آن شیرین و صاف و سبک و به سرعت جاری باشد.
- (۶) آب طلا و نقره جهت تقویت دل و دماغ و کبد و باه و و امساک بطن و دفع امراض سوداوی مانند مالیخولیا و خفقان و امثال اینها نافع است.

بدترین آبها

(۱) آب نيزارها و برنجزارها و آبهای جاری زیر درختان ردیه یا بر زمینهای کثیف و تلخ و شور موجب ضعف معده و کبد و سوءهضم و کاهش اشتها و عفونت اخلاط و یرقان و بواسیر و زردی رنگ رخسار و... می شود.

(۲) آب گداخته از برف و یخ و تگرگ، هرچند لطیف است ولی باعث تحریک نزله و سرفه می شود و مضر اعصاب و احشاء است.

(۳) آب گرم، خواه به آفتاب گرم شده باشد و خواه به آتش، مفسد هضم است مگر آن که به جهت مداوا توسط طبیب تجویز شده باشد. آب نیم گرم یعنی معتدل در سردی و گرمی، موافق سینه و معده ضعیفه و بسیار آن بد است.

اصلاح آبها

اول: تصعید و تقطیر ← آب مقطر در خواص، شبیه آب باران است.

دوم: جوشانیدن

سوم: خَضْخَضَه یعنی آب در خیک پاکیزه کردن و حرکت دادن مانند دوغ

چهارم: صاف نمودن

پنجم: جوشاندن با قدری خاک پاک و چند پارچه پشم.

ششم: استفاده از کوزه سفالی متخلخل نازک قم

هفتم: جوشاندن و بخار کردن در دیگ سنگی و جمع کردن بخار آب در

پارچه‌های پشمی سر دیگ.

زمان و آداب نوشیدن آب

✓ بهترین آبها برای مزاج معتدل در حال تندرستی، آب سرد معتدل المقدار است.

✓ بهترین است که ظرف آب را سرد کنند نه آنکه جرم برف و یخ را در آب اندازند که کمال ردائت و بدی را دارد.

✓ ظرف آب:

- بهترین ظروف، پیاله و کاسه چینی و یا قدح سفالی صاف پاکیزه است که سر آن گشاد و داخل آن معلوم باشد و اگر سفید باشد بهتر است. باید که ته آن تنگ و دهن آن گشاد باشد که آب کمی در آن بگنجد و به نظر بسیار آید. آشامیدن آب در ظرف طلایی و نقره‌ای هرچند مقوی قلب است ولی موجب خفقان است و در حدیث و شرع نیز منع شده است.

زمان و آداب نوشیدن آب

- ✓ آب باید پس از نزول غذا از فم معده نوشیده شود. علاومت نزول غذا، سبکی بالای شکم است و نوشیدن آب پیش از نزول غذا موجب نقصان هضم است چون سردی آب، حرارت معده را اطفاء می کند.
- ✓ آب را باید دست کم به سه نفس نوشید و میان جرعه ها نفس کشید.
- ✓ نوشیدن آب بین غذا مضر است چون بین غذاها فاصله می اندازد و مانع جمع شدن آنها در پایین معده می شود که هضم در آنجا قوی تر است؛ بویژه در افراد سردمزاج سردمعده که بلغم زیاد دارند؛ مگر در افراد گرممزاج که آب حرارت معده را معتدل می کند.
- ✓ گرم مزاج باید به وقت عطش راستین حتما آب بنوشد ولی سردمزاج باید به تأخیر بیاندازد.

زمان و آداب نوشیدن آب

- ✓ نوشیدن آب در افرادی که به خاطر حرارت زیاد، اشتهايشان کم است موجب تقویت اشتها می‌شود و امساک از آب موجب سوختن غذا و خفقان و ضعف قلب و حرارت کبد و بی‌اشتهایی و لاغری.
- ✓ در عطش به جهت خلط مالح یا بلغم لزج یا سودای احتراقی یا خوردن غذای سرد و تر و لزج مانند ماهی، با نوشیدن آب تشنگی زیاد می‌شود. ← آشامیدن کمی آب گرم یا چیزهای گرمی چون عسل یا زنجبیل پرورده یا استنشاق هوای خنک و مضمضه آب خنک.
- ✓ آشامیدن آب ناشتا بد است چون غذایی در معده نیست که با آن مخلوط شود و سردی آن به اعضای رئیسه نفوذ می‌کند و موجب ضعف حرارت غریزی، دردهای مفاصل و ... می‌شود.

زمان و آداب نوشیدن آب

- ✓ آشامیدن آب پس از حرکت زیاد و حین و پس از حمام مضر است چون طبیعت آب را خیلی زود جذب می‌کند و موجب اطفاء حرارت غریزی و ضعف قوا می‌شود.
- ✓ آشامیدن آب پس از جماع: به جهت گرم شدن اعضا و دفع منی، آب زودتر و بیشتر جذب می‌شود ← ضعف حرارت غریزی.
- ✓ نوشیدن آب بین و پس از خواب: به همان علل فوق موجب حدوث بیشتر امراض مغزی چون استرخاء و رعشه و خدر و درد مفاصل است ← در صورت اضطرار: مضمضه یا امتصاص.
- ✓ آب سرد پس از شیرینی یا ترشی و پس از میوه‌های تر مفسد معده است.

مضرات مصرف آب زیاد

- ضعف و سستی اعصاب و معده و کبد
- فساد رنگ رخسار و بدن
- نسیان و بلادت
- نزله‌ها
- تهیج اطراف و زیر چشم
- استسقاء

بہداشت روانی

دکتر حمید مصطفیان



اعراض نفسانی

اعراض نفسانی شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و **اندیشه کارهای مهم و علم‌های باریک** و هر یک را اندر تن مردم اثری ظاهر است **فزون از اثر طعام و شراب و غیر آن**، از بهر آنکه طعام و شراب و دیگر اسباب بدان زودی اثر نکند که اعراض نفسانی کند،

نبینی که اثر سخنی یا چیزی خوش و یا ناخوش که مردم بشنود یا اندیشه که بر خاطر او بگذرد چگونه زود، بی‌هیچ مهلت، بر رنگ روی او پدید آید و حرکت و آواز مردم اندر حال بگردد»

الاعراض الطبییه و المباحث العلابیه

اعراض نفسانی

- شادی
- غم
- خشم
- لذت
- ترس و اندوه
- خجالت
- اندیشه کارهای مهم
- امید و ناامیدی

اعراض نفسانی

- **غضب** ☠️ حرارت را ناگهانی به بیرون می راند.
- **لذت** 😊 حرارت را کم کم به بیرون می راند.
- **ترس** 😬 حرارت را ناگهانی به داخل می راند.
- **اندوه** ☹️ حرارت را کم کم به داخل می راند.

طب روحانی

تدبیر حاصل کردن منفعت آنچه نافع است

و

دفع مضرت آنچه مضر است

از

اعراض نفسانی

منفعت و مضرت اعراض نفسانی

شادی و لذت در حد اعتدال:

- ▶ حرارت غریزی را برمی افروزد.
- ▶ مزاج را گرم و تر می کند.
- ▶ باعث قوی تر شدن قوت ها می شود.
- ▶ بدن از غذا بهره بیشتری می یابد و فربه می شود.
- ▶ رنگ روی تازه و شاداب می گردد.
- ▶ مواد زائد و دفعی و بیماری ها از تن دفع می شود.
- ▶ اثر پیری ظاهر نمی گردد (به تأخیر می افتد).

شادی مفرط: می تواند سبب مرگ و هلاکت شود (شادی مرگ).

منفعت و مضرت اعراض نفسانی

غم و اندوه، ترس:

- خون و حرارت غریزی را به داخل تن می راند.
 - مزاج را سرد و خشک می کند.
 - رنگ و روی را زرد می کند و شادابی و تازگی پوست را می برد.
 - همه قوت‌ها را ضعیف می کند ← ایجاد بیماری
 - موجب پیری می شود.
- * سرد کردن ترس، قوی تر از سرد کردن غم و اندوه است.

فواید غم و اندوه:

- ایجاد اعتدال در مزاج‌های خیلی گرم
- ساکن شدن خشم‌های عظیم
- رفع سبکساری ناشی از شادی زیاد

منفعت و مضرت اعراض نفسانی

خشم و غضب:

خون را در بدن می‌گستراند و قوت روح و حرارت را به ظاهر تن می‌رساند.

خشم به اعتدال

در بیشتر مزاج‌ها سود دارد (بویژه در کسی که سردمزاج باشد و کمتر ورزش کند)

* گرم کردن خشم، قوی‌تر از گرم کردن شادی و سایر اعراض است.

خشم به افراط:

برای افراد صفراوی **زیان دارد** چون صفرا را می‌سوزاند و در تن می‌پراکند و رنگ روی را زرد می‌کند.

برای افراد تر و سردمزاج و کسانی که حرارت غریزی‌شان ضعیف شده و رنگ رویشان رفته و قوت‌هایشان کم شده **سود دارد**.

منفعت و مضرت اعراض نفسانی

اندیشه کارهای مهم (هم)، مردم را از درد و بیماری‌ها غافل می‌کند.

* خالی بودن از اندیشه کارهای مهم، کندی خاطر می‌آورد، قوت‌ها را ضعیف می‌کند و دردها و بیماری‌ها را زیاد می‌کند.

منفعت رسیدن به **امید و ایمن شدن** از کاری همچون منفعت شادی معتدل است.

مضرت **یأس** همچون مضرت غم و اندوه و ترس است.

تدبیر اعراض نفسانی

روش نخست:

بایستی بنگریم هر یک از اعراض نفسانی در تن مردم چه اثری دارد و آن را به ضد آن تدبیر کنیم.

دفع زیان خشم:

- شنیدن عذرها و سخن‌های خوب و حکایت‌های خنده‌دار.
- حاضر کردن دوستان و کسانی که فرد با آنها انس و الفتی دارد.
- انجام بازی‌های جالب.
- دادن شربت‌های خنک.

تدبیر اعراض نفسانی

دفع زیان ترس و اندوه:

- به امیدهای قوی، سماع و آوازهای بلند و مجلس دلگشا.
- خواندن و شنیدن افسانه‌ها و داستان‌ها.
- برای کودکان: شعبده و بازی‌های عجیب و رقص‌های سرگرم‌کننده.
- دادن شربت‌ها و مفرح‌ها.

به طور کلی باید دید در نظر هر کسی چه چیزی خوب‌تر است و برایش چه چیز خوش‌تر و پسندیده‌تر است، و تلاش کرد تا آن چیزها به دست آید.

تدبیر اعراض نفسانی

روش دوم: توجه به ارزش‌های انسانی

آن است که مردم **قدر خویش بزرگ** دارد و همت بلند دارد.

- در هر چه پیش می‌آید از شادی و لذت و اندوه و ترس **خویشتن‌داری** کند.
- در حادثه‌ها به چشم حقارت بنگرد و آن حادثه را خُرد و بی‌ارزش قلمداد کند تا بدان سبب تغییری در وی پدید نیاید و حوادث نفسانی در وی اثر نکند.

توکل

اعتماد کردن و مطمئن بودن دل بنده به خداوند در همه امور و حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن و بیزار شدن از هر حول و قوه دیگر. **و من یتوکل علی الله فهو حسبه.**

توکل به معنای صحیح کلمه یعنی اینکه بنده در مقام بندگی، تلاش و کوشش خود را به کار گیرد و کار خدایی را به خدا واگذار کند و سررشته و غایت امور را به دست او ببیند. **توکل مایه توانمندی روانی و استقامت و امید است.**

حضرت علی (ع) می فرماید:

هر کس بر خدا توکل کند، سختی‌ها بر وی آسان می‌شود و اسباب‌ها برای او فراهم می‌شوند **و در جایگاه راحت و وسعت و کرامت جای می‌گیرد.**

تدبیر و برنامه‌ریزی صحیح در زندگی:

حضرت علی (ع) می‌فرماید:

هر کس تدبیرش بد باشد هلاکتش در همان تدبیر بد او خواهد بود.

در یک برنامه‌ریزی صحیح در زندگی، **مشورت با اهل فن** و به‌گزینی از یافته‌ها جای خاصی دارد و از افراط و تفریط، حرص و زیاده‌خواهی، توهم، دنیاپرستی، درگیری بیجا با مردم، بدخلقی با دیگران و بی‌اعتنایی به سلامت جسمانی و **اندوه و نگرانی بسیار، پرهیز خواهد شد.**

تلقین رضامندی به خود:

احساس رضایت، به معنای توقف در فعالیت نیست بلکه انسان ضمن آنکه برای ارتقاء وضع زندگی تلاش می‌کند، **هیچ‌گاه به خاطر آنکه همه‌چیز یکجا مهیا نشده، دچار اندوه و یأس نمی‌شود.**

این رضایت، لذت خوشبختی را احساس کردن و به دور از هرگونه تشویش و نگرانی به سوی جلو شتافتن را در پی دارد.
در آن صورت انسان چیزی را که مایه دوری انسان از رضای خدا شود طلب نخواهد کرد.

امید:

انسان با امید زنده است، امید را باید همواره در دل به عنوان نیروی حرکت آفرین و زداینده نگرانی‌ها، نگه داشت.

رسول اکرم (ص) فرمود:

امید مایه رحمت برای امت من است و اگر امید نبود مادری کودک خود را شیر نمی‌داد و باغبان نهالی نمی‌کاشت.

قناعت و انتظارات منطقی:

قناعت سرمایه‌ای است که با وجود آن، انسان از زیاده‌خواهی و خواستن چیزهایی که قابل دستیابی نیست بی‌نیاز می‌شود.

رسول اکرم (ص) می‌فرماید:

ای فرزند آدم! هنگامی که صبح کردی در حالی که تن تو سالم و خاطرت آسوده بود و هزینه روز خود را داری، دیگر غم مخور.

رسول اکرم (ص) همچنین می‌فرماید:

وقتی یکی از شما با کسی که در مال و جسم بر او برتری دارد روبرو شد به وضعیت کسی بنگرد که از او در این زمینه‌ها پایین‌تر است تا به نعمتی که خود دارد توجه کند و به برتری دیگران اندوهگین نشود.

کنترل خشم و غضب:

آدمیان همه خطاکارند بنابراین این انتظار درستی نیست که آدمی بخواهد در شرایطی زندگی کند که هیچ کار ناخوشایندی اتفاق نیفتد، در این صورت کنترل خشم آسان‌تر خواهد بود.

این‌که شیطان به هنگام خشم از هر زمان به انسان نزدیک‌تر است و این‌که زمان غضب برای اخذ تصمیم مناسب نیست و این‌که در هنگام غضب با تغییر وضعیت گامی در جهت کنترل خشم برداشته شود، نمونه‌هایی از ده‌ها رهنمود اسلامی برای این بالای بنیان برانداز است.

و بالاخره قرآن کریم **کظم غیظ** یعنی فرو خوردن خشم را از نشانه‌های نیکوکاران می‌شناسد.

تفریح و شوخ طبعی:

مؤمن با تاسی به پیامبر اکرم (ص) و ائمه هدی علیهم السلام، گشاده‌رو و متبسم است و در چهره او هاله‌ای از شادمانی دیده می‌شود حتی اگر در دل اندوه فراوانی باشد.

شوخی طبعی، شکننده حالت کبر و غرور است و انسان را از حالت خشکی و خیلی جدی به حالتی که قادر به تخلیه فشارهای روحی باشد سوق می‌دهد. هم **خنده** و تبسم و هم در جای خود **گریه** کنترل شده داروی آرام‌بخشی برای مقابله با استرس‌ها است.

