

## رابطه زبان با فکر و اخلاق

فانزل الله، بل کذبوا بما لم يحيطوا بعلمه، و قلت قیمة کل امرء ما یحسن. فانزل الله فی قصص طالوت ان الله اصطفاه علیکم و زاده بسطه فی العلم والجسم، و قلت القتل یقل القتل. فانزل الله و لکم فی القصص حیاة یا اولی الالباب، من چهار سخن (در عهد رسول خدا صلی الله علیه و آله) گفتم و خداوند (این افتخار را به من داد که) تصدیق آن را در کتابش نازل فرمود. من گفتم (شخصیت) انسان زیر زبانش نهفته شده است و هنگامی که سخن بگوید ظاهر می شود، خداوند متعال در این زمینه چنین نازل فرمود: آن ها (منافقان) را از طرز سخنانشان می شناسی (ولتعرّفنهم فی لحن القول، من گفتم هر کسی نسبت به چیزی جاهل است، دشمن آن است، و خداوند نازل فرمود: بلکه آن ها تکذیب کردند چیزی را که بر آن آگاهی نداشتند.

(بل کذبوا بما لم يحيطوا بعلمه، من گفتم قیمت هر کسی به اندازه کار خوبی است که می تواند انجام دهد، و خداوند در قصه طالوت چنین نازل فرمود: خداوند او را از میان شما برگزیده، و او را در علم و توانایی جسمی وسعت بخشیده است. (ان الله اصطفاه علیکم و زاده بسطه فی العلم والجسم، من گفتم کشتن سبب می شود که کشتن کم شود(قصص سبب کاشش آدم کشتی است.)، خداوند چنین نازل فرمود:

برای شما در قصص حیات و زندگی است ای صاحبان عقل! (ولکم فی القصص حیاة یا اولی الالباب

۴- در حدیث دیگری از همان حضرت آمده است: یستدل علی ع-قل کل امرء بما یجری علی لسانه، آنچه بر زبان هر کس جاری می شود، دلیل بر میزان عقل اوست!

باز از همان امام بزرگوار علیه السلام جمله گویا و پر معنی دیگری در این زمینه وارد شده است آنجا که می فرماید: «ایاک و الکلام فی مالا تعرف برقیته ولا تعلم حقیقته فان قولک یدل علی عقلک و عبادتک تنبؤ عن معرفتک؛ بر حذر باش از این که درباره چیزی سخن بگویی که راه و رسم آن را نمی دانی و روشن آن، ابراز و دشمنی با آن حضرت

می باشد.) و ما منافقان را در عصر پیامبر صلی الله علیه و آله از کینه توزی آن ها با علی علیه السلام می شناختم. در روایات اسلامی بطور گسترده به رابطه این دو اشاره شده است از جمله:

۱- در حدیث معروفی از امام علی بن ابیطالب علیهما السلام می خوانیم: «ما اضر احد شیئا الا ظهر فی فلتات لسانه و صفحات وجهه، هیچ انسانی چیزی را در درون خود پنهان نمی کند مگر این که در سخنانی که از دهان او می برد، یا آثاری که در چهره و قیافه او منعکس می گردد، آشکار می شود!» این سخن که می تواند یکی از پایه های روانکاو و روانشناسی را تشکیل دهد گویای این حقیقت است که زبان آینه تمام نمای روح آدمی است.

۲- در حدیث دیگری از همان حضرت می خوانیم: الانسان لیه لسانه، خلاصه وجود انسان در زبان اوست!

۳- در حدیث جالب دیگری از همان بزرگوار آمده است که فرمود: قلت اربعا، انزل الله تصدیقی بها فی کتابه، قلت المرء مخبوء تحت لسانه فاذا تکلم ظهر. فانزل الله تعالی و لتعرفنهم فی لحن القول، قلت فمن جهل شیئا عاده،

بی شک زبان دریچه روح آدمی است، یعنی از لابه لای کلمات هر کس بخوبی می توان به اعماق درون او پی برد، و بعکس سخنان و کلمات هر کس در روح و جان او اثر می گذارد و تدریجا آن را به رنگ خود در می آورد و به این ترتیب این دو در یکدیگر تاثیر متقابل دارند.

از میان آیات قرآن مجید، ۳۰هـ سوره محمد صلی الله علیه و آله گواه بر این است که میان زبان و فکر و اخلاق، رابطه خاصی است به گونه ای که با توجه به کلماتی که بر زبان جاری می شود می توان اعماق ضمیر انسان را کاوش کرد، و با استفاده از همین رابطه از قدیمترین ایام و بویژه امروز، برای پی بردن به نیات، افکار و اسرار درون اشخاص از بازجویی های ماهرانه و حساب شده استفاده کرده و می کنند.

در این آیه که درباره منافقین آمده چنین می خوانیم: «و لو نشاء لارینکم فلعرفتمهم بسیمایم و لتعرفنهم فی لحن القول و الله یعلم اعمالکم؛ اگر بخواهیم آن ها را به تو نشان می دهیم، تا آن ها را با قیافه هایشان بشناسی (ولی این کار لزومی ندارد) تو می توانی آن ها را از سخنانشان بشناسی، و خداوند اعمال همه شما را می داند.»

به گفته «راغب» در «مفردات»، «لحن» به معنی منحرف ساختن سخن از قواعد و سنن خاص آن است؛ یا اعراب غلطی به آن بدهند و یا از صورت صراحت به کنایه و اشاره بکشانند، و منظور از «لحن القول» در آیه شریفه همین معنی اخیر است، یعنی از کنایه ها و تعبیرات دو پهلو یا موزیانه منافقان می توانی آن ها را بشناسی و به اسرار درون آن ها پی ببری!

در حدیثی از ابوی سعید خدری آمده است که می گوید: «لحن القول بغضهم علی بن ابیطالب، و کنا تعرف المنافقین علی عهد رسول الله یغضهم علی بن ابیطالب، منظور از لحن قول کینه و عداوت علی بن ابیطالب علیه السلام است (یعنی یکی از مصداق های روشن آن، ابراز و دشمنی با آن حضرت

می باشد.) و ما منافقان را در عصر پیامبر صلی الله علیه و آله از کینه توزی آن ها با علی علیه السلام می شناختم. در روایات اسلامی بطور گسترده به رابطه این دو اشاره شده است از جمله:

۱- در حدیث معروفی از امام علی بن ابیطالب علیهما السلام می خوانیم: «ما اضر احد شیئا الا ظهر فی فلتات لسانه و صفحات وجهه، هیچ انسانی چیزی را در درون خود پنهان نمی کند مگر این که در سخنانی که از دهان او می برد، یا آثاری که در چهره و قیافه او منعکس می گردد، آشکار می شود!» این سخن که می تواند یکی از پایه های روانکاو و روانشناسی را تشکیل دهد گویای این حقیقت است که زبان آینه تمام نمای روح آدمی است.

۲- در حدیث دیگری از همان حضرت می خوانیم: الانسان لیه لسانه، خلاصه وجود انسان در زبان اوست!

۳- در حدیث جالب دیگری از همان بزرگوار آمده است که فرمود: قلت اربعا، انزل الله تصدیقی بها فی کتابه، قلت المرء مخبوء تحت لسانه فاذا تکلم ظهر. فانزل الله تعالی و لتعرفنهم فی لحن القول، قلت فمن جهل شیئا عاده،

## علت خواب رفتن دست و پا چیست؟

قسمت اول

همین فشار موجب فلج موقت آن می گردد. در بعضی مکان ها که عصب بیشتر در نزدیک پوست بوده و فاصله آن با استخوان کم است این اتفاق بیشتر می افتد مانند محل عبور عصب اولنار از پشت آرنج و یا عبور عصب رادیال از پشت بازو و یا عبور عصب پروناتل از کنار زانو این حالات طبیعی بوده و بیماری محسوب نمی شوند ولی اگر مکررا تکرار شوند باید به فکر مشکل زمین های بود که آن را ایجاد میکند. بطور مثال کم خونی، خستگی، استرس و اضطراب می تواند موجب تشدید این خواب رفتگی ها شوند.

۲ - خواب رفتن بدنیاال فشار داخلی روی اعصاب محیطی همانطور که گفته شد عصب در مسیرش از پوست تا نخاع ممکن است در نقاطی تحت فشار قرار گیرد. یکی از این ها تونل های بافتی هستند.

تونل هایی که معمولا یک طرف آن را استخوان و طرف دیگر را بافت های همبندی مانند رباط یا عضله تشکیل داده است.

در حالات معمولاً این تونل ها به اندازه کافی فضا دارند و عصب به راحتی از درون آن ها عبور میکند ولی گاهی اوقات فضای درونی تونل به عللی تنگ شده و به عصبی که از درون آن عبور می کند فشار وارد می شود. این فشار می تواند موجب فلج شدن عصب گردد.

یکی از شایعترین بیماری هایی که با این مکانیسم موجب خواب رفتگی دست و پا میشود سندرم کانال کارپ یا تشنگان تونل میج دستی است. در این بیماری عصب مדיان که از درون تونلی در میج دست به نام تونل میج دستی عبور میکند تحت فشار قرار می گیرد.

علت این فشار در غالب اوقات تورم تاندون های است که همراه با عصب را درون تونل عبور می کنند. این تورم میتواند به علت کار زیاد یا فعالیت مکرر و تکراری یا میج دست یا انگشتان باشد و یا به علت تغییرات هورمونی در زمان بارداری یا باشکگی ایجاد شود. به علت فشار به عصب مدیان علائمی مانند خواب رفتن انگشتان دست و گزگز در انگشتان سیاه و مبیانی دست ایجاد می شود که معمولا بیمار را شب ها از خواب بیدار کرده و وی با حرکت دادن انگشتان و باز و بسته کردن آن ها سعی در رفع این خواب رفتگی می کند. بیماری دیگر با این مکانیسم، فلج تاخیری عصب اولنار است. در این بیماری عصب اولنار در آرنج و در حین عبور از پشت زاندهایی کندیل میانی آرنج تحت فشار قرار می گیرد. تغییر شکل استخوان آرنج در این ناحیه به علت بد جوش خوردن شکستگی های آن و یا ایجاد استخوان های اضافه به علت آن ترور می تواند موجب فشار به عصب شود.

نتیجه آن اختلال در کار کرد عصب اولنار و احساس خواب رفتگی و گزگز در انگشت کوچک و انگشتی دست است. این خواب رفتگی بخصوص وقتی که بیمار آرنج خود را مدت زیادی در حالت خم نگه داشته و یا در حین خوابیدن ایجاد می گردد. با همین مکانیسم اعصاب شبکه گردنی می توانند در حین عبور از نزدیکی دنده اول قفسه سینه تحت فشار قرار گیرند.

حس لمس یا حس لامسه از حواس پنج گانه انسان است. گرچه از میان این پنج حس اصلی، حس بینایی شاید پیچیده ترین و مهم ترین آن ها باشد ولی حس لامسه از اساسی ترین آن ها است. حس لامسه ارتباط انسان را در تماس با محیط خارج مهیا میکند. به توسط همین حس است که ما می توانیم اجسام را شناسایی کنیم. میتوانیم شکل آن ها، دمای آن ها، سختی یا نرمی، زبری یا لطافت و بسیاری دیگر از خصوصیات اجسام را شناسایی کنیم. حس لمس کمک میکند تا بتوانیم بدون آنکه داخل کیف یا جیب خود را ببینیم جسم مورد نظر را در داخل آن شناسایی کرده و بیرون بکشیم. حس لامسه به ما کمک میکند تا از خطر دوری کنیم. به کمک همین حس است که اجسام خیلی داغ یا تیز را شناسایی کرده و از آن دوری می کنیم. حس لامسه لذت بخش است. بدون این حس چگونه می توانیم لذت لمس صورت نرم فرزندمان یا بوسیدن روی او را احساس کنیم.

اختلال در حس لمس میتواند خود را بصورت های زیر نشان دهد:

۱- کاهش توانایی لمس و احساس خواب رفتن پوست و یا از بین رفتن کامل حس لمس  
۲- احساس گزگز و یا سوزن سوزن شدن پوست و یا احساس ناخوشایند در هنگام لمس یک جسم  
شایعترین این حالت ها همان خواب رفتن یا سر شدن است که بیشتر از همه در انتهای اندام ها یعنی در دست ها و پاها تظاهر می کند.

خواب رفتن دست و پا علل زیادی دارد. بعضی از آن ها مشکلاتی ساده و بعضی دیگر بیماری های مهمی هستند ولی در همه آن ها اشکالی در مسیر انتقال حس لمس از پوست به مغز ایجاد شده است. این اشکال ممکن است در تحریک گیرنده های حسی پوست یا در عصبی باشد که حس را از پوست به نخاع منتقل میکند. ممکن است در محل ورود عصب به نخاع یا در خود نخاع یا مغز باشد.

مهم ترین عللی که موجب فلج شدن عصب و در نتیجه خواب رفتن دست و پا میشوند تحت فشار قرار گرفتن عصب است.

انتقال اطلاعات لمسی در طول عصب به صورت انتقال جریان الکتریکی از درون آن است. وقتی عصب تحت فشار قرار می گیرد انتقال پیام های الکتریکی در طول آن متوقف شده و عصب دیگر نمی تواند اطلاعات حسی را از درون خود منتقل کند. در این حال حس لمس مختل شده و فرد احساس خواب رفتگی در دست یا پا می کند.

مهم ترین عللی که باعث خواب رفتن دستها و پاها میشوند عبارتند از:

۱- خواب رفتن بدنیاال از فشار خارجی به عصب محیطی  
حتما تا به حال برای شما پیش آمده است که در موقعی که مدت زیادی به حالت چهارزانو یا دو زانو نشسته اید یا وقتی روی صندلی نشسته و یک پا را روی پای دیگر گذاشته اید یک پاتان خواب می رود.

یا وقتی که نیمه شب از خواب بلند می شوید و می بینید یک دستتان کاملا خواب افتاده و اصلا توانایی حرکت دادن آن را هم ندارید. علت این وضعیت ها تحت فشار قرار گرفتن اعصاب اندام است. در این حالات عصب بین استخوان و جسم خارجی برای مدت طولانی فشرده می شود و

## شکمی صاف با یک تمرین شگفت انگیز



امروزه تمرینات شکمی اساسی ترین تمرینات تناسب اندام هستند چرا که با وجود عادات غذایی نامناسب و فعالیت های بدنی بسیار پائین اکثر افراد با مشکل بزرگ شدن شکم خود مواجه هستند.

در صورتیکه با تقویت عضلات معده و شکم میتواند جلوی بسیاری از مشکلات و بیماریها را بگیرند. علاوه بر این می توان با انجام تمرینات مناسب و حفظ سلامتی و عملکرد درست بدن از بسیاری از بیماری های نظیر بیماری قلبی جلوگیری کرد و همچنین اندامی متناسب و زیبا داشت.

مرحله اول : بر روی زمین دراز بکشید و پاهایتان را خم کنید. همچنین دست ها را کنار گوش خود قرار دهید.



مرحله دوم :

پاهای خود را بر زمین ثابت نگه دارید و سر خود را به طرف بالا بیاورید لازم به ذکر است که در حین انجام این حرکت باید بسیار دقت کنید که به گردن شما فشار وارد نشود.

سر خود را ۵ ثانیه در بالا نگه دارید و سپس بر روی زمین قرار دهید. این حرکت را میتوانید از ۱۵ بار در روز شروع کنید و کم کم به دفعات آن اضافه کنید.



## آشنایی با سبزیجات سحر آمیز

در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید.

کلم بروکلی :

در خانواده کلم ها، بروکلی بیشترین مقدار آهن گیاهی را دارد و چون این سبزی دارای ویتامین C و بتا کاروتن نیز هست، جذب آهن موجود در آن نیز بیشتر می شود پس به کسانی که کم خونی دارند توصیه می شود بروکلی بخورند.

کلم بروکسل :

در میان کلم ها بیشترین مقدار ویتامین C، اسید فولیک و بتاسیم در این سبزی یافت می شود بنابراین به منظور تقویت سیستم دفاعی بدن، کاهش فشار خون بالا و البته پیشگیری از بروز بیماری های قلبی توصیه می شود که این سبزی در سهم روزانه سبزیجات به چشم بخورد.

هویج :

هویج فیبر بسیاری دارد پس آن هایی که بیوست دارند باید آن را در برنامه غذایی روزانه شان بگنجانند. ماده مغذی دیگری که در هویج یافت می شود، بتا کاروتن است که البته مقدارش بیش از مقدار موجود در سایر مواد مغذی است.

کلم قرمز :

رنگ ارغوانی این سبزی به وجود لیکوپن برمی گردد که خاصیت آنتی اکسیدانی قوی دارد و یک ماده مغذی ضد پیری است. البته کلم قرمز منبع مناسبی از بتاسیم نیز هست بنابراین کسانی که فشار خون بالایی دارند، بهتر است آن را در رژیم روزانه خود قرار دهند.

کوجه فرنگی :

این ماده غذایی منبع ویتامین C، بتا کاروتن و لیکوپن است، آنتی اکسیدان هایی قوی که از بروز سرطان، بیماری های قلبی و سکنه جلوگیری می کنند. پس اگر هدف تان داشتن سیستم دفاعی قوی است چه بهتر که کوجه فرنگی بیشتر بخورید.

خیار :

خیار، آب فراوانی دارد بنابراین در روزهای گرم خوردن آن توصیه می شود منبع ویتامین K و بتاسیم است بنابراین کسانی که به خونریزی های طولانی مدت دچار می شوند یا از فشار خون رنج می برند، بهتر است که آن را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

سبزیجات یکی از گروه های غذایی ارزشمندی هستند که در این روزگار پراسترس خوردنشان بیش از پیش توصیه می شود. به طوری که متخصصان تغذیه توصیه می کنند تا ۳ تا ۴ واحد از آن ها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

حتما می پرسید هر واحد این سبزی ها معادل چیست؟

در پاسخ باید بگویم که در صورت خرد کردن سبزی های خام یک لیوان آن ها، یک واحد و البته نصف لیوان پخته، پوره یا آب آن ها نیز یک واحد محسوب می شود.

لفل دلمه ای :

در صورتی که نوع رنگی این سبزی به مصرف برسد بتا کاروتن فراوانی دریافت خواهد شد. همچنین فلفل دلمه ای منبع عالی ویتامین C است به طوری که با خوردن ۱۰۰ گرم از آن ۱۴۰ میلی گرم از این ویتامین دریافت خواهد شد.

پیاز :

پیاز سرشار از کوئرستین ترکیبی در خانواده فلاونوئیدهاست که

خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. به این دلیل دریافت آن از بروز بیماری های قلبی جلوگیری می کند و احتمال ابتلا به انواع سرطان ها به خصوص سرطان مثانه در سیگاری ها را به حداقل می رساند.

گل کلم :

گل کلم منبع خوبی از بتاسیم است پس چه بهتر که فشارخونی ها به آن توجه بیشتری کنند. به علاوه اسید فولیک نیز دارد بنابراین کسانی که سابقه بیماری قلبی دارند بهتر است گل کلم بیشتری بخورند.

سیر :

سیر، منبع بتاسیم است به طوری که با خوردن ۱۰۰ گرم از آن ۶۲۰ میلی گرم از این ماده معدنی دریافت می شود علاوه بر این سیر منبع سلنیوم و روی است به همین دلیل به سیر خاصیت ضد باکتریایی و ضد ویروسی را نسبت می دهند.

مارچوبه :

یادتان باشد که خوردن ۵ ساقه مارچوبه، تامین کننده نیاز روزانه به اسید فولیک است پس خانم هایی که قصد بارداری دارند بهتر است آن را در سید روزانه شان بگنجانند. در ضمن، مارچوبه ترکیب هایی دارد که از بروز نفخ در بدن جلوگیری می کند بنابراین اگر زیاد نفخ می کنید بهتر است مارچوبه را

## علت بروز حساسیت به بدلیجات

کمبود روی و نیز کمبود ویتامین های A و B منجر به بروز درماتیت در افراد می شود.

انواع حساسیت های پوستی تحت عنوان درماتیت نامیده می شود که شایع ترین نوع آن درماتیت تماسی است و از مهم ترین عوامل بروز آن می توان به تماس با نیکل، کروم و کبالت اشاره کرد که ایجاد آلرژی و درماتیت در پوست می کند و اصطلاحا درماتیت تماسی نامیده می شود.

درماتیت های تماسی خود به دو نوع تقسیم می شوند که یک دسته از آن در اثر تماس با نیکل، کروم و کبالت و... در برخی از افراد منجر به بروز آلرژی می شوند و در نوع دیگر مواد تحریک



کننده ای مثل مواد شوینده موجب بروز این بیماری در افراد می شوند.

تفاوت این دو نوع در این است که درماتیت در اثر شوینده ها در اکثر افراد بعد از تماس مداوم بروز می کند اما در نوع دیگر درماتیت که همان درماتیت تماسی در اثر تماس با نیکل و کروم و کبالت است تنها در تعداد محدودی از افراد بروز می کند.

کمبود برخی از ویتامین ها موجب بروز درماتیت در افرادی می شود که شایع ترین آن کمبود روی در بدن فرد است همچنین کمبود

ویتامین A و نیز کمبود ویتامین های گروه B نیز موجب بروز درماتیت در افراد می شوند که کمبود ویتامین B۲ موجب بروز

بیماری پلاگرا می شود و خود را با درماتیت نشان می دهد