

# مضرات پیامک بازی برای سلامتی



تحلیل می شود. طبق بررسی ها کار کردن طولانی با تلفن همراه به اندازه ۲۸ کیلوگرم فشار بر روی ستون فقرات وارد می کند در حالیکه وزن طبیعی سر بسیار کمتر از این عدد است. در واقع ستون فقرات طوری قرار داده شده است که بتواند وزن طبیعی سر را تحمل کند اما با خم شدن سر این فشار بسیار افزایش خواهد یافت و نتیجه ی آن چیزی جز درد نیست.

حالی که در هنگام استفاده از تلفن همراه و یا پیامک زدن با آن استرس نیز به سراغتان بیاید نتیجه کردن درد، درد شانه ها و کمر درد به علاوه ی سوزش دست ها و بازوها خواهد بود. بنابر این همیشه حواستان به وضعیت بدنی تان باشد. در هنگام نوشتن پیامک و یا استفاده ی زیاد

از گوشی های تلفن همراه شانه هایتان را به عقب بکشید، به جای خم کردن سر گوشی را به چشم هایتان نزدیک کنید، دست هایتان را بر روی دسته صندلی قرار دهید و چانه تان را بالا نگه دارید تا از بروز درد جلوگیری نمایید. این نکته نیز حائز اهمیت است که باید استفاده از تلفن همراه را محدود کنید تا فشارهای عصبی را نیز کاهش دهید.

## خطر در هنگام رانندگی

اغلب رانندگانی که در هنگام رانندگی شروع به نوشتن پیام های تلفنی می کنند حتما دچار تصادفات رانندگی گاهها غیرقابل جبران می شوند. متأسفانه استفاده از تلفن همراه در هنگام رانندگی دلیل حجم زیادی از تصادفات محسوب

استفاده ی متعادل و مناسب از هر وسیله ای از جمله وسایل الکترونیکی مدرن مانند موبایل نه تنها ضرری ندارد بلکه مفید نیز هست. ولی استفاده ی نابجا و زیاد از جمله ارسال و نوشتن زیاد پیامک عوارضی برای سلامتی انسان در پی دارد.

## گردن درد

آیا در زمان ارسال پیامک گردنتان رو به جلو خم می شود؟ آیا در این حالت شانه هایتان رو به جلو می آید؟ اگر پاسخ شما به این پرسش ها "بله" است، بدانید که در معرض خطر گردن درد هستید. سر یکی از بخش های سنگین بدن است و زمانی که شما سرتان را رو به جلو خم می کنید فشار بسیار زیادی بر گردن و شانه هایتان

می شود، تصادفاتی که گاهها بسیار دلخراش بوده اند. برای حل این مشکل از رانندگان خواسته می شود که تلفن همراه خود را دور از دسترس قرار دهند تا هنگام رانندگی وسوسه نشوند. همچنین در مواقع ضروری ابتدا اتومبیل را در یک مکان مناسب متوقف کنند و سپس به کار کردن با موبایل بپردازند.

## دردهای مزمن

اغلب افرادی که روزانه زمان زیادی را صرف نوشتن پیام از طریق تلفن همراه می کنند از دردهای مزمن رنج خواهند برد. درد انگشتان به ویژه انگشت شست، دردهای مچ، آرنج، گردن، اعمال فشار بر ساعد دست و عضلات و رباط های دست و گردن از جمله ی این دردهای مزمن هستند. گاهی رگ به رگ شدن عضلات مخصوصا در کودکان نیز گزارش شده است. برای جلوگیری از این دردها همان تمرین های جلوگیری از گردن درد به اضافه ی نگاه کردن گاه به گاه به جایی غیر از صفحه ی موبایل، حرکت دادن دست ها و مچ دست و کاهش زمان استفاده از موبایل پیشنهاد می شود.

## بی خوابی

مطالعات نشان می دهد که تابش نور موبایل در هنگام خواب باعث ایجاد اختلال در خواب می شود. تابش نور آبی گوشی های هوشمند نیز سبب ارسال پیام بیدار باش به مغز می شود و بی خوابی را به دنبال می آورد. علاوه بر این ها استرس و فشاری که با ارسال و دریافت پیام ها به فرد وارد می شود ایجاد بی قراری خواهد کرد. تمام این بی خوابی ها نیز در نهایت چاقی، افسردگی و بیماری های قلبی را به دنبال می آورد. برای جلوگیری از این مشکلات بهتر است استفاده از تلفن همراه در اتاق خواب را ممنوع کنید و یا حداقل یک ساعت قبل از خواب استفاده از گوشی همراه را کتا بگذارید.

## خستگی چشم ها

استفاده ی طولانی مدت از تلفن های همراه مشکلات چشمی مانند تاری دید، خستگی چشم، سردرد و خشکی چشم ها را سبب می شود. فاصله ی نامناسب تلفن با چشم ها و نور بسیار ضعیف یا بسیار زیاد صفحه ی گوشی ها از علل این گونه مشکلات هستند.

## آشنایی با قرآن



متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

## تفسیر سوره اعلی

صفات سلویه آن چیزهایی است که باید خدا را از آنها منزه شمرد، چون حمایت از یک نقص می کند. نقص یعنی آنچه که به نیستی و به محدودیت (بازی می گردد). هر چه که از محدودیت وجود ناشی شود بازگشتش به نیستی و عدم است و نقص است. در همان سوره قل هو الله بعد از الله الصمد می گویم لم یلد او نزائیده است، والد نیست.

اعم از این است که پدر نیست یا مادر نیست. ولد یلد منزه از زبان عربی، هم درباره پدر می گویند هم در باره مادر. در فارسی به مادر «والده» به معنای زاینده می گویم ولی به پدر همان لفظ «پدر» را می گویم و لفظی نداریم که به پدر بگوییم زاینده. اما در عربی به پدر می گویند والد، یعنی زاینده فرزند، به مادر می گویند والده، یعنی زاینده، چون زایش از هر دو است.

اصلا معنای زایش این است که یک چیزی از درون چیز دیگر بچوسد و از او جدا شود و بیرون بیاید. مثل اینکه می گویم آب از زمین زایش می کند، یعنی در درون زمین و در لابلای اعماق زمین هست، بعد بیرون می آید.

نطفه ابتدا از وجود پدر زایش می کند و می رود در رحم مادر، بعد از رحم مادر باز زایش می کند، متولد می شود و بیرون می آید پس هم پدر زاینده است هم مادر.

خدای تعالی لم یلد است، نه پدر است و نه مادر برای هیچ موجودی و هیچ مخلوقی. آنهایی که یک مخلوقی را فرزند خدا می دانند، از تنزیه به دورند. خدا خالق موجودات است نه والد موجودات؛ یعنی خداوند با اراده خودش موجودات را ایجاد می کند نه اینکه از وجود خودش چیزی را بیرون می تراواند. اگر خدا از وجود خودش چیزی را بیرون می تراواند و چنین چیزی معنی می داشت، خداوند والد موجودات بود ولی این جور نیست.

اگر ما نسبت پدری به خدا بدهیم خدا را تسبیح نکرده ایم. زاینده به هر معنایی، از مختصات اجسام و موجوداتی است که این محدودیت جسمانیت را دارند. «ولم یولد» زاینده شدن هم همین طور است. هم زاینده باید جسم و محدود باشد هم زاینده شده.

خدا نه زاینده است، پس پدر نیست، و نه زاینده شده است، پس فرزند نیست. پس آنهایی که آب و این می گویند و همه را هم یک چیز حساب می کنند، خدای پدر، خدای فرزند؛ (باید به آنها گفت) خدا نه پدر است و نه فرزند. غرض اینکه اینها را ما تنزیه می گویم. نسبت عجز دادن ضد تنزه است. همین طور ظلم و جهل. اینها همه از نقص و نیستی است.

## معنی آیه

حال، اینجا فرمود: سبح اسم ربك الاعلی، نفرمود: سبح ربك الاعلی. اگر این طور می فرمود معنای دیگری داشت، مثل «سبحان ربك رب العزه عما یصفون» و «سبحان ربی العظیم و بحمده» و «سبحان ربی الاعلی و بحمده» بود.

ولی اینجا فرموده است: سبح «اسم» ربك الاعلی اسم پروردگار خودت را تسبیح و تنزیه کن. اینجا «اسم» را چه به معنی لفظ بگیریم (همین الفاظی که در باره خدا به کار می بریم، لفظ الله، رحمن، رحیم) و چه به معنای حقیقت اینها بگیریم که صفات پروردگار است، هر دو باید تسبیح شود.

پس صفات پروردگار را که تسبیح می کنیم یعنی برای خداوند صفتی را که لایق ذات او نیست و صفت سلبی است اثبات نکنیم. در این مورد در قرآن زیاد آمده، مانند: و ذروا الذین یلحدون فی اسمائه. الحاد در اسم خداوند، منحرف کردن در اسم خداوند، ضد تنزیه است.

## مقصود آیه تسبیح اسماء لفظی است

ولی در اینجا بعضی از مفسرین - و تفسیر المیزان بالخصوص - نظری داده اند که نظر خوبی است. ایشان می فرمایند به قرینه اینکه این آیه در مقام این است که به پیغمبر دستور می دهد تبلیغ کن و چگونه تبلیغ کن، اینجا مقصود از تسبیح اسم، تسبیح خود همین الفاظ است، یعنی تنزیه کردن خود همین الفاظ، همین اسم الله، اسم رحمن، اسم رحیم.

اگر چه اینها لفظاند ولی چون لفظهایی هستند که برای آن معنای مقدس و منزله به کار برده می شوند، اینها هم باید از یک سلسله آلودگی ها منزله و مقدس باشند، چطور؟

بعضی آلودگی ها را که شاید مورد عنایت این آیه نباشد عرض می کنم برای اینکه مطلب روشن شود. مثلاً به ما می گویند دست بی وضو به اسم «الله» زنید، یعنی او را مقدس بشمارید، با اینکه اسم «الله» لفظی است که مثلاً روی کاغذ با مرکب نوشته شده است و یک کاغذ و مرکب بیشتر نیست ولی خود همین کاغذ و مرکب چون نمایانگر آن معنای مقدس است احترام دارد. زیر دست و پا نیندازید، دست بی وضو به آن زنید. این در مقام کتابت.

## آغاز کار، فقط با نام خدا

در مقام بیان، دستوری است برای کسانی که تبلیغ می کنند، که اسم خدا را مقدس و محترم بشمارید. یکی از شئون محترم شمردن اسم خدا - که در قرآن زیاد آمده - این است که چیزی را با اسم خدا مقرون قرار ندهید. ما از مقدس ترین اسم های دیگر شروع می کنیم، به ما گفته اند هر کاری را که شروع می کنید با اسم خدا شروع کنید: بسم الله الرحمن الرحیم، در فارسی می گویم: به نام خدا. حال کسی نبوتش در اینجا به جوش بیاید، بگوید من می خواهم این جور بگویم: به اسم خدا و اسم پیغمبر خدا.

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴											