

"اللهم صل علي محمد و اله و عافني عافيه كافيه شافيه عاليه ناميه تولد في بدني الافيه، عافيه الدنيا و الخره و امنن علي بالصحه و الامن و السلامه في ديني و بدني و البصيره في قلبي". (صحيفه سجديه)  
"خداوندا بر محمد و آلش درود فرست، و مرا عافيت بخش، عافيتي كافي و شفابخش، و برتر و روزافزون، عافيتي كه در بدنم عافيت توليد كند، و دريك كلمه: عافيت دنيا و آخرت، و بر من منت نه به تندرستي و امنيت و سلامت در دين و بدن، و بصيرت در دل."

در ادامه سلسله مباحث سلامتي و شادابي در برنامه هاي فرهنگي باشگاه، در شماره پيشين به تعريف و طبقه بندي نيازهاي انسان رسيديم و اينك ادامه آن؛ در طبقه بندي نياز هاي انسان براي سالم، موثر و مفيد زيستن، نيازهاي متعالي و معنوي گرچه در سطوح بالاي رشد و تكامل مطرح شده اند، اما به دليل محوريت آن در واقع پايه و اساس تبين و تأمين ساير نياز هاي بشري نيز هستند. به عبارتي چگونگي پاسخگويي به نياز هاي عاطفي - رواني و تحصيلي- شغلي افراد و از جمله اعضاي باشگاه پژوهشگران جوان از ديدگاه معنوي مي تواند از اعماق وجود رشد يافته خود افراد آغاز گردد، گرچه شرايط مناسب محيطي و تربيتي نيز اين فرآيند پر فراز و نشيب را تسهيل و سازماندهي مي نمايد. يكي از شكايات اصلي انسان در مسير زندگي "سختي" است. آيا مي توان سختي را از حيات حذف كرد؟ آيا نبود سختي ها معادل شادابي و نشاط است؟ دكتور غلامحسين ابراهيمي ديناني، استاد دانشگاه و چهره ماندگار فلسفه در اين مورد چنين مي گويد: "سختي كشيدين در طلب معرفت و نور، عين زيبايي است و اين از ويژگي هاي آفرينش انسان است. اگر سختي نبود، انسان در همان عقل اول باقي مي ماند و آن وقت ديگر انسان نبود و حداكثر يك فرشته باقي مي ماند. اين راهي است كه انسان به اين عالم آمده و بايد دوباره اين راه را برگردد. بعد از اين تجربه، انسان است و تنها انسان است كه اين مسير را طي مي كند". (برگرفته از هفته نامه سلامت). نتيجه آنكه رنج و سختي بخشي از ماهيت زندگيست، پس، از آن نهراسيم بلكه آن را فرصتي براي يادگيري تلقلي نمايم، يادگيري صبر، تلاش، بهره گيري از اندیشه و استحکام ايمان، اراده و اميد. شناسائي و درك مشكلات نيز مهارتي ارزنده است. گرچه برون رفت از مشكلات، ( از جمله: عاطفي، رواني، مالي، تحصيلي و شغلي)، هر کدام راه و رسم خود را دارد كه در شماره هاي بعد به آن ها خواهيم پرداخت. ادامه دارد....