

## ایمان، شفا بخش است.

اهمیت معنویت، مذهب و دعا در افزایش سلامتی و عمر طولانی



✚ مذهب، وسیله مناسبی است که می تواند ما را مجهز به نگرش کند تا

خود و خانواده تان به زیبایی و نشاط زندگی پی ببرید. (ص ۶۳)<sup>۱</sup>

✚ در درون هر انسانی یک نیروی الهی جای دارد. این نیرو در تمامی وجود

ما نفوذ کرده و به ما اجازه انجام همه کارها را می دهد. کارهایی که شامل

فضای بزرگی از ذخایر فکری و رفتاری انسان ها است.<sup>۱</sup>

✚ اساساً در زندگی چه فردی و چه اجتماعی ما انسان ها، بایستی

خدا محور باشیم. تا بتوانیم به آرامش دست یابیم. به طور کلی آرامش در

پناه یاد خدا به دست می آید، یعنی کسانی که از یاد خدا فاصله گرفته اند،

معمولاً در زندگی خود مضطرب و نگران به نظر می آیند.<sup>۲</sup>

زندگی با باور به حضور خداوند بزرگ، مانند گوهری است که در اختیار تمامی انسان ها قرار داده شده است؛ کافی است به درون مان بازگردیم و با اندکی تأمل و دقت متوجه می شویم که بذر خداجویی در فطرت ما، نهاده شده است و این نعمت بزرگ توسط پروردگار به ما عنایت شده است. ۲

✚ اگر چه نور خداوند را نمی توانیم با چشم های خود ببینیم، اما با عمق وجودمان قادر هستیم صدای او را در تپش های قلب خود بشنویم. به خدا توکل و اطمینان داشته باشیم. (ص ۶۲)<sup>۱۱</sup>

✚ ایمان، آن چیزی است که به شما حیات، قدرت و عمل می بخشد. دانشمندان اعلام کردند اعتقاد به خداوند، یک باور درونی و قلبی است.<sup>۱</sup>

✚ ایمان، مبنای اعجاز است. مبنای رازهایی است که آن را با کمک قانون علم نمی توان تحلیل کرد.<sup>۱</sup>

✚ رابطه معنویت، دین و پزشکی از دوران باستان شناخته شده است. جوامع بشری علیرغم تفاوت های فراوان در تاریخ، جامعه، اقتصاد و فرهنگ های شان، اعتقاد مشترکی داشتند، مبنی بر اینکه معنویت و مذهب نقش مهمی در بهبود بیماری ها ایفا می کنند.

سلامت روان خوب، ارتباط زیادی با مشارکت مذهبی دارد.

اعمال مذهبی به طور قابل توجهی به سلامت جسمی و روانی کمک

می کند. اعمال مذهبی منظم افسردگی را کاهش می دهد، عزت نفس را

تقویت می کند و شادی خانوادگی و زناشویی را ایجاد می کند. همچنین

عبادت مذهبی، طول عمر را افزایش می دهد، شانس بهبودی فرد از بیماری

را بهبود می بخشد و بروز بسیاری از بیماری ها را کاهش می دهد.<sup>۱۰</sup>

یک مطالعه جدید نشان می دهد که اگر به نیروی برتر اعتقاد دارید،

ممکن است طولانی تر زندگی کنید. داشتن ایمان مذهبی، ممکن است

عمر شما را تا ۴ سال افزایش دهد.<sup>۵</sup> پژوهشگران به سرپرستی لورا

والاس، پژوهشگر دکترای روانشناسی در دانشگاه ایالتی اوهایو در کلمبوس،

دو مطالعه انجام داده اند که نتایج آن ها نشان می دهد که دین، می تواند به

مؤمنان طول عمری ۴ ساله بدهد.<sup>۵</sup> این یافته هادرمجله Social

Psychological and Personality Science منتشر شد.<sup>۵</sup>

گناهکاران و مجرمان، از نظر روانی و رفتاری دچار اضطراب، افسردگی و

پشیمانی می شوند.<sup>۱</sup>

تعدادی از مطالعات ارتباط بین شرکت در مراسم مذهبی و زندگی

طولانی مدت را نشان داده اند. یکی از جامع‌ترین آن‌ها که در JAMA Internal Medicine در سال ۲۰۱۶ منتشر شد، نشان داد زنانی که بیش از یک بار در هفته به هر نوع مراسم مذهبی می‌روند، ۳۳ درصد کمتر از هم‌تایان سکولار خود در طول مطالعه ۱۶ ساله، جان خود را از دست می‌دهند.<sup>۸</sup>

مذهبی باشید تا بیشتر عمر کنید! اطاعت از دستورات ایمنی، با ترشح

هورمون خاص در بدن موجب بالا رفتن سیستم دفاعی، سلامتی و طول عمر می‌شود.<sup>۱</sup>

اعتقاد به خدا، عمر را طولانی می‌کند. برپایی به موقع نماز، عمر را

طولانی می‌کند. تأکید بر نمازهای پنجگانه آن‌هم به صورت منظم، منجر به طول عمر و ایجاد آرامش در انسان می‌شود. تحقیقات پزشکی در مصر ثابت کرده است که ادای نماز و عبادت، عمر را طولانی می‌کند.<sup>۱۱</sup> پژوهشگران ایتالیایی ایمن در افراد بالای ۱۰۰ سال را علت عمر طولانی آن‌ها می‌دانند.<sup>۱</sup>

اعتماد به نفس و آرامش روحی و روانی ناشی از اطاعت از دستورات  
دینی، باعث بالارفتن سیستم دفاعی بدن می شود، در نتیجه باعث  
سلامتی و طول عمر می شود.

✚ **عبادت و نیایش روح را پرورش می دهد.** اعتقاد به خداوند، به انسان ها  
کمک می کند عمر طولانی تر و زندگی شادتری داشته باشند. نتایج  
بررسی های یک پژوهشگر آمریکایی (دکتر دانیل هال) نشان می دهد  
کسانی که نمازهای یومیّه خود را به صورت منظم و به موقع می خوانند،  
بیش از سایرین عمر می کنند. دکتر دانیال هال، تأکید دارد: رفتن به مسجد  
به منظور ادای نماز منجر به طول عمر شخصی می شود که نمازش را با  
نظم و به موقع می خواند.<sup>۱</sup>

✚ **یاد خداوند، تعادل دل ها را آرام و مطمئن می کند،** زیرا انسان با یاد او به  
بزرگ ترین قدرت موجود، تکیه می زند و این باعث سکون قلب و روح  
انسان می گردد و او را از تلاطم روحی خارج کرده و اضطراب او را از بین  
می برد.<sup>۴</sup>

نماز و عبادت، از مهم ترین عوامل ترشح هورمون ملاتونین یا هورمون جوانی، است که در نتیجه موجب تأخیر در پیدایش نشانه های پیری زودرس می شود.<sup>۱</sup>

✚ آرامش روحی و روانی، در نتیجه عبادت و دوری گزیدن از هیجان ها و عادت های رفتاری بد فراهم می شود.<sup>۱</sup> انسان با توجه و انجام دستورات و قوانین مذهبی، جسم و روح خود را تقویت کرده و با ایمان و یاد همیشگی خداوند، دلی آرام و مطمئن و بی دغدغه ای خواهد داشت.<sup>۴</sup>

✚ با اعتقاد و ایمان داشتن به نیروی پروردگار، در دست یابی به آنچه از زندگی می خواهید، موفق شوید.<sup>۱</sup>

✚ تحقیقات روی بیمارانی که در انتظار پیوند کلیه به سر می برند نشان می دهد افرادی که واقعا به خداوند اعتقاد دارند با احتمال بیشتری بعد از عمل جراحی زنده می مانند و عمل آن ها نیز با موفقیت بیشتری انجام می شود. دانشمندان متوجه شدند برخی بیمارانی که اعتقاد قوی به خداوند دارند با احتمال ۳ برابر بیشتر نسبت به افرادی که به هیچ منبعی به عنوان آفریدگار متصل نیستند نجات پیدا کرده و بهبود می یابند.<sup>۲</sup>

ایمان، پازهر شکست است! <sup>۱</sup> عمل مثبت در حالی که به وسیله اعتقادی قوی حمایت شده باشد و عشق به خداوند آن را هدایت کند، هیچ گاه در نبرد زندگی شکست نخواهد خورد؛ بنابراین ایمان، پادزهر شکست است.

۳

✚ هنگامی که نور الهی در درون انسان پیدا می شود، جلایی به زندگی

می بخشد؛ و رای آنچه می توان با لحن و کلمات و تصور بیان کرد. <sup>۱</sup>

✚ ایمان به خدا، عامل مهمی در آرامش انسان است؛ بنابراین هرگز ایمان

خود را به پروردگار رها نکنید. ایمان به قدرت خداوندی، می تواند آرامش و

هماهنگی را به زندگی شما برگرداند. البته چنانچه تصمیم بگیرید آن را باور

درونی خود قرار دهید. اگر به عقاید مذهبی و معنوی پای بند باشیم، به یکی

از با افتخارترین روش های رسیدن به آرامش خاطر رسیده ایم. <sup>۲</sup>

ایمان به قدرت خداوندی، می تواند آرامش و هماهنگی را به زندگی ما

برگرداند، البته چنانچه تصمیم بگیریم آن را باور درونی خود قرار دهیم. <sup>۲</sup>

✚ خداوند، مرکز نشاط و آرامش است. کسی که با او قطع رابطه کند به

طور یقین آرامش و نشاط خود را از دست خواهد داد و روحیه او، منفی و

افسرده خواهد شد. فرصت آرامش و شادی، هنگامی با اعتبار می شود که

خدا را به یاد داشته باشیم. <sup>۱</sup>

کسی که از رحمت الهی ناامید شود بهره ای جز احساس یاس و

ناامیدی نخواهد داشت؛ از این رو، از رحمت خدا مأیوس نشویم. (ص ۶۴)<sup>۱</sup>

هر بار که با خدای خود در تماس می شویم دگرگون می شویم.<sup>۲</sup>

تحقیقات نشان داده است که ایمان بالا، به ما کمک می کند تا ناراحتی

های روحی را تسکین دهیم.<sup>۱</sup>

افراد با ایمان محکم، اغلب می گویند قدرتی برای مواجه شدن با مشکلات عظیم و ناراحتی ها دارند که از اعتقادان شان ناشی می شود. به یقین هنگامی که وابستگی مذهبی وجود داشته باشد، به آسانی می توان از دشواری ها و ناراحتی های زندگی، گذشت. همچنین این باور به پیشامدهای کوچک روزانه، نیز ارزشمند است.<sup>۱</sup>

از نظر فیزیولوژیکی ثابت شده است که هنگام انجام عبادات مذهبی

، چه در اسلام و دیگر ادیان الهی، جسم و روان آرام می گیرد.

(ص ۶۵)<sup>۱</sup>

هر بار که با پروردگار خود پیوستگی می یابیم، به حال و احساس

بهتری می رسیم.<sup>۲</sup>

✚ عبادت و راز و نیاز با پروردگار، تأثیر هورمون های تولید فشار روحی (مانند آدرنالین و نورآدرنالین) را در بدن کاهش می دهد. خواندن نماز و دعای صمیمانه، یکی از بهترین راه های کاهش ناراحتی های روحی است.

۱۱

✚ هنگامی که یاد می گیریم که ناراحتی های روحی خود را به وسیله تقویت و تکیه کردن بر خصوصیات اعتقادی خدایی کنترل کنیم، پس جلوگیری از فشار روحی ما و مقابله با آن هم از جایی عمیق در درون مان خواهد آمد. (ص ۶۷) ۱۱

اعتقادات مذهبی و معنوی، زمینه و مفهومی با ارزش تر از خودمان به ما می دهد. (ص ۶۵) ۱۱

✚ اگر در زندگی تان با ناراحتی های روحی مواجه شدید، به خدای یکتا پناه ببرید و تقاضای کمک کنید. هر بار که با پروردگار خود پیوستگی می یابیم، به حال و احساس بهتری می رسیم. اعتقاد داشته باشید که خدا شما را به سوی راه راست هدایت خواهد کرد. ۱

مطالعات روی بسیاری از عروق قلب نشان داده است که دعای شفاعت آمیز، ممکن در واکنش بیماران نسبت به درمان نقش داشته باشد. (ص ۶۶)<sup>۱</sup>

بهبتر است بدون این که از زندگی و اهداف اجتماعی خود دوری کنید، یک زندگی روحانی و دایمی را در پیش بگیرید.<sup>۱</sup>

تحقیقات بیانگر این امر است که افراد مذهبی کمتر طلاق می‌گیرند، کمتر شغل شان را تغییر می‌دهند و نسبت به افراد دیگر از سلامتی بیشتری نیز برخوردارند.<sup>۲</sup>

عمل مثبت در حالی که به وسیله اعتقادی قوی حمایت شده باشد و عشق به خداوند آن را هدایت کند، هیچ گاه در نبرد زندگی شکست نخواهد خورد!<sup>۲</sup>

در میان گذاشتن خواسته‌ها و نیازهای خود با خداوند، مراقبت از خود و توجه به خویشتن است.<sup>۲</sup>

پروردگار می‌خواهد که همه ما سرشار از نیرو و اشتیاق باشیم، جسم، ذهن و روحی سالم داشته باشیم.<sup>۲</sup>

به پروردگار عالم اعتماد کنیم و بدانیم که او به واقع به همهٔ خواسته های ما رسیدگی می کند. بی تردید زندگی پر از شادابی و جنب و جوش، منظور پروردگار است.<sup>۲</sup>

ایمان به خدا باید در قلب و دل انسان ریشه دوانیده باشد، تا بتوانید در سختی ها و کاستی ها، پناه اصلی برای او باشد.<sup>۴</sup>

ایمان، عنصری است که وقتی با نیایش همراه شود، انسان را در ارتباط با خواست الهی قرار می دهد.<sup>۴</sup>

هر قدر ایمان تان قوی باشد، بهتر واقعیات را درک خواهید کرد.<sup>۴</sup>  
بگذاریم ایمان و اعتقاد به خداوند در سختی ها یاور ما باشد. یادتان باشد که با ایمان و توکل به خدا می توان با مشکلات زندگی مواجه شد.<sup>۱</sup>

با دعا و نیایش با آن قدرت متعالی، یعنی پروردگار در ارتباط هستیم و به رشد معنوی می رسید.<sup>۱</sup>

برای این که در زندگی موفق شویم، همیشه به خدای یکتا توکل نماییم و صحیح ترین راه ها را با صداقت کامل برای ادامه زندگی خود انتخاب کنیم و مطمئن باشیم بهترین ها برای ما فراهم می شود.<sup>۱</sup>

مشخص است که در میان مردان و زنان مسن امروزی، اعتقاد مذهبی اغلب منجر به رفتارهای پرخطر کمتری مانند مصرف کمتر الکل و سیگار می‌شود. کارشناسان می‌گویند که باورهای مذهبی یا احساس قوی معنویت خارج از ادیان سنتی، ممکن است توانایی فرد را برای مقابله با استرس‌های زندگی روزمره و مصیبت‌های ناشی از پیری بهبود بخشد.<sup>۷</sup>

بالدوین وی، دانشیار روانشناسی در دانشگاه ایالتی اوهایو، می‌گوید که معتقدان مذهبی ممکن است از اعمال ناسالم مانند مصرف مواد مخدر و الکل خودداری کنند.<sup>۵</sup>

دعا، بزرگترین پناه در برابر نگرانی و آشفتگی است.<sup>۲</sup>

برخی مطالعات کوچک تر نشان داده‌اند که معنویت ممکن است مفید باشد: افرادی که در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند یا احساس می‌کنند معنوی هستند، سطوح پایین‌تری از افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند. نشان دادن علائم سلامتی بهتر، مانند فشار خون پایین و سکتة مغزی کمتر. همچنین می‌گویند که آن‌ها به طور کلی احساس سلامتی می‌کنند.<sup>۷</sup>

افرادی که دید مذهبی و روابط اجتماعی خوبی دارند، کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. شناخت درمانگرها، معتقدند افرادی که دید

مذهبی دارند به دلیل داشتن روابط اجتماعی بالا، کمتر دچار افسردگی می شوند. دیدگاه مذهبی، در جلوگیری از ابتلا به افسردگی موثر است.<sup>۶</sup>

برای بهبود ذهن و روان و انتخاب راه درست زندگی، همیشه از خدای بزرگ کمک بخواهیم.<sup>۳</sup>

✚ دکتر هارولد کونینگ از دانشگاه دوک، معتقد است که وقتی مردم دعا

می کنند و از خدا راهنمایی می خواهند، احساس کنترل بر موقعیت خود

می کنند و به آنها کمک می کند تا با افسردگی و اضطراب کنار بیایند.<sup>۹</sup>

✚ یک فرد غیرمذهبی درباره مشکلاتش طوری فکر می کند که چند اتفاق

بد را مساوی با بدبختی می داند، در حالی که انسان با دید مذهبی، می

اندیشد با این که چند چیز بد برایش اتفاق افتاده است، اگر خدا بخواهد یا

اگر خدا نخواهد، نتیجه می تواند خوشبختی یا بدبختی او باشد.<sup>۶</sup>

✚ دلایل زیادی برای این باور وجود دارد که ایمان به یک نیروی برتر، با

سلامتی و به روشی مثبت همراه است. به عنوان مثال، پژوهشگران در

کلینیک مایو، به این نتیجه رسیدند: "بیشتر مطالعات نشان داده اند که

مشارکت مذهبی و معنویت با نتایج سلامتی بهتر، از جمله طول عمر بیشتر،

مهارت های مقابله و کیفیت زندگی مرتبط با سلامت (حتی در هنگام بیماری

لاعالج)واضطراب ، افسردگی و خودکشی کمتر در ارتباط است .چندین مطالعه نشان داده اند که پرداختن به نیازهای معنوی بیمار ، ممکن است بهبودی پس از بیماری را افزایش دهد.<sup>۹</sup>

### ایمان به خدا ،امنیت خاطر می آورد.<sup>۴</sup>

از جمله جدیدترین یافته‌ها در این زمینه: افرادی که حداقل یک بار در هفته در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، نسبت به افرادی که کمتر در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند، کمتر در معرض خطر مرگ در یک دوره زمانی معین، هستند .این نتایج که در شماره آگوست ۱۹۹۹ مجله Gerontology: Medical Sciences منتشر شد ، از مطالعه ای حاصل شد که تقریباً ۴۰۰۰ ساکن کارولینای شمالی ۶۴ تا ۱۰۱ ساله را مورد بررسی قرار داد.<sup>۷</sup>

هارولد جی. کونینگ، سرپرست تیم تحقیق، از مرکز پزشکی دانشگاه دوک در دورهام، کارولینای شمالی، می‌گوید افرادی که حداقل یک بار در هفته در مراسم مذهبی شرکت می‌کردند، ۴۶ درصد کمتر در معرض مرگ در طول این مطالعه شش ساله بودند .او می‌گوید: "وقتی مواردی مانند سن، نژاد، میزان بیماری و سایر عوامل بهداشتی و اجتماعی را

کنترل کردیم، هنوز ۲۸ درصد کاهش مرگ‌ومیر وجود داشت.<sup>۷</sup> کونیگ، روان‌پزشک، می‌گوید که افرادی که به کلیسا می‌رفتند، نسبت به افرادی که سیگار نمی‌کشیدند، میزان مرگ و میرشان در مقایسه با افرادی که سیگار نمی‌کشیدند، کاهش یافت.<sup>۷</sup>

ایمان به خدا، عامل مهمی در کاهش عصبانیت در انسان است؛ بنابراین

هرگز ایمان خود را به پروردگار رها نکنید.<sup>۲</sup>

در حدود ۸۰ درصد تحقیقات در زمینه معنوی، مذهب و سلامت، بر سلامت روان تمرکز دارد. این به این دلیل است که بیشتر تداعی‌های ایمان مربوط به نحوه نگرش فرد در مورد جهان و نقش او در آن است.<sup>۹</sup>

کلماتی که اغلب با باورهای مذهبی مرتبط هستند عبارتند از: پیوند، امید، خوش بینی، اعتماد و هدف. ثابت شده است که همه آن‌ها سلامت روان را افزایش می‌دهند. شفقت، بخشش و شکرگزاری نیز ویژگی‌هایی هستند که به شدت با افراد روحانی و مذهبی مرتبط است. تصور می‌شود که تمرین این ویژگی‌ها، با استرس مُرده و افزایش تاب‌آوری مرتبط است.<sup>۹</sup>

برای بهبود ذهن و روان و انتخاب راه درست زندگی، همیشه از خدای  
بزرگ کمک بخواهیم.<sup>۱</sup>

الهی‌دانان، دانشمندان و رهبران فکری قرن‌ها تلاش کرده‌اند تا  
تأثیری که دین می‌تواند بر انسان بگذارد را درک کنند. هم از نظر  
روحی و هم جسمی. عموماً در سراسر جهان پذیرفته شده است که دین و  
معنویت یکی از مهمترین عوامل فرهنگی هستند، ساختار و معنا دادن به  
رفتارها، سیستم‌های ارزشی و تجربیات.<sup>۹</sup>

یک بررسی قبلی از ۲۵۰ مطالعه تحقیقاتی همه‌گیر شناسی سلامت،  
نشان داد که خطر ابتلا به کولیت، انواع مختلف سرطان، و مرگ نا به  
هنگام در میان افرادی با سطوح بالاتر تعهد مذهبی، کاهش می‌یابد.  
خطرات مرگ ناشی از سیروز کبدی، آمفیوزم، تصلب شرایین (سخت شدن  
دیواره شریان‌ها) و سایر بیماری‌های قلبی عروقی و احتمال بیشتری برای  
خودکشی وجود دارد، طبق بررسی قبلی که توسط هیئت علمی دانشکده  
بهداشت عمومی دانشگاه جان هاپکینز انجام شد. مهم‌ترین مسیر شیوه  
زندگی که از طریق تشویق یک شبکه حمایتی در میان خانواده و دوستان،

که به حفظ الگوی مراقبت‌های گروهی کمک می‌کرد، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عفونی و دیابت (بیماری قند) را کاهش داد.<sup>۱۰</sup>

**ایمان به خدا، ایمان به خوبی هاست؛ ایمان به پشتیبان واقعی است.<sup>۴</sup>**

✚ با کمک خدا می‌توان بر مشکلات پیروز شد و زندگی نیرومند و با طراوتی داشت. هیچگاه کمتر از این، از زندگی متوقع نباشید، زیرا وقتی که نیروی نهفته در درون شما فرا خوانده شود، از قدرت فراوان رویارویی توفیق آمیز با هر گونه مشکلی برخوردار خواهید بود. اگر ذهن خودآگاه خویش را از کلام و ایمان قدرتمند کتاب الهی پر کنید، به طور یقین بر مشکلات خود پیروز خواهید شد.<sup>۱۲</sup>

### منابع :

- ۱- در پناه خدا، بیشتر عمر کنید. وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- ۲- در پناه خدا با آرامش زندگی کنید. وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))
- ۳- حال خوب، گامی موثر در افزایش سلامتی و عمر طولانی: روش‌های موثر برای داشتن حال خوب در زندگی، وحید عرفانی، (کتاب در دست چاپ)
- ۴- دوباره و دوباره با خدا سخن بگویید!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

5-Religious Belief May Extend Life By 4 Years,  
2023, Healthline Media UK,  
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

۶-شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! اقدامات موثر در پیشگیری از بروز  
افسردگی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

7-Spirituality May Help People Live Longer, 2023,  
WebMD, (<https://www.webmd.com/>)

8-Tyler VanderWeele: Do Religious People Live  
Longer? , 2023 The President and Fellows of  
Harvard College, (<https://projects.iq.harvard.edu>)

9-Science Says: Religion Is Good for Your Health,  
Forbes, 2019, (<https://www.forbes.com/>)

10-Effects of Religious Practice on Health,(  
<https://marripedia.org>)

۱۱-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

۱۲-چگونه با مشکلات واقع بینانه برخورد کنید؟ وحید عرفانی

([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)) ،



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)