



## سرمقاله

دکتر علی اکبر سیاری  
معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و  
آموزش پزشکی

# سخنی با شما

آغاز سال نو فرصت و سنت حسنه‌ای برای برقراری ارتباط مؤثر، تبادل اطلاعات و احساسات، همدلی و آشنایی با شادی‌ها، غم‌ها، اندیشه و نوآوری‌های یکدیگر است، لذا فرصت را مغتنم شمرده ضمن تبریک سال نو و آرزوی سلامتی برای همه مردم ایران، از شما می‌خواهم برای دلنشین کردن هر چه بیشتر زندگی در سال ۱۳۹۶ با هم تلاش کنیم و مروج فرهنگ «شهروندی سالم، مسؤول و اثرگذار» باشیم که تضمین کننده سلامت روان در جامعه است.

◀ بیایید با هم از خدای بزرگ امنیت، سلامت، رفاه اجتماعی، عافیت و عاقبت بخیری برای خودمان، مردم کشورمان و مردم جهانی که در آن زندگی می‌کنیم طلب کرده و دست کسانی که برای حفظ و حراست، امنیت و تمامیت ارضی کشور در این منطقه آشوب زده، در تلاش هستند را به نشانه قدردانی بفشاریم و دعاگوی آنان باشیم.

◀ بیایید با خود و خدای خود عهد کنیم که دست همدیگر را بگیریم، همدلی، صفا و صمیمیت، مهر و محبت و کمک به همنوع را تمرین کرده و به همدیگر هدیه کنیم، فداکاری و از خودگذشتگی را سرلوحه کارمان قرار دهیم و گوهر و جودمان را با عشق به خدا و تفکر درباره خودمان، پدیده‌های هستی، اسما و صفات او پرورش دهیم.

◀ بیایید معاشرت، حشر و نشرمان را با اشخاص شایسته، صالح، موفق و سالم بیشتر کنیم و درصدد توسعه دوستی‌های خوب مان باشیم.

◀ گذشت و محبت و کمک به دیگران را تمرین کرده و کینه‌ورزی را کنار نهیم. همیشه خصلت‌های خوب افراد را بازگو کنیم و آن‌ها را در خود به وجود بیاوریم، با دیگران خوب صحبت و مراد کرده و سعی کنیم ارزش خود و همکاران مان را بالا ببریم و از تحقیر و سرزنش خود و دیگران پرهیز کنیم. همیشه در همه حال از خود بپرسیم، امروز چه کمک و خدمتی به دیگران و کشورم کردم؟

## توصیه‌ها

### الف. توانمندسازی و صیانت از سلامت خودمان و

#### خودمراقبتی از طریق:

◀ ارتباط با خدا که شامل: ذکر (نماز و قرائت قرآن)، فکر (تفکر و تعقل)، استغفار، شکر، تسبیح، دعا و نیایش است را همواره تمرین و ترویج کنیم.

◀ ارتباط با خود، پدر و مادر، همسر و فرزندان، همکاران و دوستان و مردم کوچک و بازار را تقویت کرده و خدمت به آنان را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

خالق سلامتی مان باشیم و سررشته زندگی را در دست خود بگیریم و در این عرصه ماندگار؛ پرهیز از دروغ‌گویی و فریب، خیررسانی به مردم، وفای به عهد، لبخند و صبوری را الگوی عملی و اخلاقی خود قرار دهیم.

◀ قدر و اهمیت سلامتی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی خود را بدانیم و جهت حفظ، تأمین و ارتقای آن تلاش کنیم.

◀ برای دستیابی به قله موفقیت به جای اسراف، تبذیر و کم‌کاری تلاش کنیم که سختکوشی، نظم و انضباط، تعقل، صرفه‌جویی و قناعت را در کشور ترویج دهیم.

◀ نشاط و شادابی روح تازه‌ای به جان انسان می‌دهد. یکی از راه‌های رسیدن به شادی، محبت‌کردن به دیگران است، پس مروج آن باشیم و آن را تمرین کنیم.

◀ با تحکیم نهاد خانواده که عامل اصلی انسجام جامعه و پیوندهای زناشویی سالم و ایمن، لذتبخش، قانونی و شرعی، توأم با رضایتمندی از زندگی مشترک است، از فروپاشی خانواده‌ها پیشگیری کرده؛ سازگاری و تفاهم در خانواده، جامعه و قومیت‌ها در کشور را تمرین و ترویج کنیم.

◀ روش تفکر منطقی و حل مسأله را بیاموزیم و به دیگران آموزش دهیم.

◀ تجربه؛ مؤثرترین روش برای یادگیری است، از تجارب دیگران استفاده کنیم.

◀ همواره دفتر و قلمی برای ثبت تجربیات روزانه، مشاهدات، برداشتها، لطیفه‌ها، رؤیاهای، آرزوها و اهداف و مطالب مورد علاقه‌مان به همراه داشته باشیم.

◀ مطالعه مستمر و کنج‌کاو در یادگرفتن را، در برنامه‌های خود قرار دهیم. اهداف خیلی بزرگ دور از دسترس و غیرممکن ما را به ورطه ناامیدی می‌کشاند. داشتن یک ایده خوب کافی نیست (به عمل کار برآید). باید همچون یک عمل‌گرای بیندیشیم و همچون یک متفکر عمل کنیم.

## ب. باب مذاکره و ارتباط با دیگران را باز بگذاریم و اصول زیر را در مذاکره تمرین کنیم:

۱. تهدید و ارباب نکنیم.
  ۲. عصبانی نشویم، لحن آرام و مهربان داشته باشیم.
  ۳. کسی را ملامت، سرزنش و تحقیر نکنیم.
  ۴. یکدندگی و لجبازی نکنیم.
  ۵. به جای احساسات، از عقل خود کمک بگیریم.
  ۶. به حرف‌های طرف مقابل گوش جان داده و احساسات او را درک کنیم.
  ۷. موضوع صحبت را منحرف نکنیم.
  ۸. از خودبینی و خودشیفتگی پرهیز کنیم.
  ۹. طرف مقابل را به اعتراف وادار نکنیم.
  ۱۰. عجول نباشیم و صبر پیشه کنیم.
- به میانسالان کشور توصیه می‌کنم، در سال ۱۳۹۶ به پویش خطرسنجی سگته‌های قلبی، مغزی و سرطان که شایع‌ترین علت

مرگ در کشور هستند، پیوندند. تقاضا دارم به نزدیک‌ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود مراجعه کرده و از خدمات برنامه ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیر واگیر (خدمات نوین سلامت) بهره‌مند شوند.

## ج. برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:

◀ بزرگترین سرمایه بشریت فکر و اندیشه اوست که در صورت عدم استفاده از ظرفیت مغزی خود، آن را از دست می‌دهیم، پس باید مغزمان را در جهت فکرکردن و قربات با الگوی فکری و رفتاری انسان‌های موفق به کار بگیریم و تمایل به یادگیری مادام‌العمر، مستمر و پیوسته را در خود به وجود بیاوریم و آن را تمرین و ترویج کنیم.

◀ تلاش در حد رفع تکلیف را از سر بیرون کنیم. اهداف روشنی را برای خود بنویسیم و روی امکانات موجود تمرکز کرده و با تمام توان مان تلاش کنیم. برای موفقیت، نظم و انضباط، دقت و توجه و برنامه‌ریزی را جدی بگیریم.

◀ ارزش زندگی به طول آن نیست بلکه در بهره‌ای است که از لحظات آن می‌بریم. لحظه‌ها را فراموش نکنیم. زمان، فاتح‌نهایی است که نه می‌توان آن را به بند کشید و نه ذخیره کرد. هیچ سرمایه‌ای گران‌بها تر از وقت و زمان ما نیست، زمان را در این سال باید بدرستی مدیریت کنیم. از کسانی نباشیم که همه وقت‌شان را بیهوده تلف می‌کنند. برای انجام کارها و مسؤولیت‌های خود، مرز قابل نشویم و تا رسیدن به نتیجه مطلوب تلاش مان را ادامه دهیم. این کلید و رمز موفقیت ما است اگر با تمام توان تلاش کنیم، شکست نخواهیم خورد.

◀ برای رسیدن به کمال مطلوب در زندگی شخصی، الگوی زیر را سرلوحه زندگی مان قرار دهیم و در این برنامه‌ها سعی کنیم تعادل برقرار کنیم تا همه ابعاد وجودمان رشد کرده و به کمال مطلوب برسیم. کسانی در زندگی موفق خواهند بود که این چرخه کمال را در همه ایام زندگی و عمرشان داشته باشند. رمز و راز موفقیت در زندگی، ایجاد تعادل در این برنامه‌ها است و باید هفته‌ای یکبار این برنامه‌ها را مرور کرده و درصد تحقق همه موارد باشیم. با در نظر گرفتن اولویت آن و با رصد کردن مستمر، پیگیری و اقدام عملی مسیر موفقیت و رسیدن به کمال را در همه ابعاد فردی و اجتماعی فراهم کنیم:

۱. برنامه ارتباط با خدا و امور معنوی
۲. برنامه امور خانوادگی
۳. برنامه رشد و کمال شخصی، حرفه‌ای و شغلی
۴. برنامه امور اجتماعی
۵. برنامه امور اقتصادی و رفاهی زندگی
۶. برنامه سلامتی جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی
۷. برنامه ارتباط و کمک به مردم بویژه نیازمندان، اقوام، دوستان و همکاران
۸. برنامه اوقات فراغت، تفریح و سرگرمی
۹. برنامه کمک به حفظ محیط زیست سالم و صیانت از آن

## د. موفقیت و خوشبختی:

◀ موفقیت واقعی، تصادفی نیست بلکه با پشتکار، تلاش، سختکوشی، نظم و انضباط، هدفمندی، درایت و دوراندیشی، تدبیر و موقعیت‌شناسی به دست می‌آید. به وضع موجود رضایت ندهید. افراد موفق پذیرای وضع موجود نبوده و سختکوشی را سرلوحه کارها قرار می‌دهند. نشاط و امید در زندگی، لازمه موفقیت است، مروج آن در جامعه باشیم.

◀ افراد فعال و اهل عمل، به موفقیت می‌اندیشند. برای کسب آن سختکوشی، استمرار، تمرکز، پافشاری و استقامت می‌کنند و به آن ایمان دارند. به تلاش‌های خود احترام می‌گذارند و فعالیت و تلاش دیگران را راج می‌نهند.

◀ باید عواملی که در خوشبختی و موفقیت مان در زندگی مؤثرند را به شرح زیر ترویج کرده و بهبود بخشیم:

۱. برخورداری از سلامتی
۲. امنیت در جامعه و کشور
۳. تأمین مالی
۴. همدم سازگار، شایسته و درستکار (پدر، مادر، همسر، همکار، همسایه، فرزند، دوست و...)
۵. حسن خلق
۶. آرامش درونی و آسودگی خیال
۷. قناعت پیشگی و بی‌نیازی و توان کنترل حرص و طمع
۸. شجاعت، شهامت و غیرت
۹. توانایی بخشش، عفو و گذشت کسی که به ما بدی کرده است
۱۰. احسان به هم‌نوع و کمک‌کردن به دیگران و سخاوتمندی
۱۱. توانایی کنترل خشم، عصبانیت، شهوت، هوای نفس و استرس
۱۲. مسؤولیت‌پذیری
۱۳. مثبت‌اندیشی و لذت‌بردن از داشته‌ها و موفقیت‌های خودمان و ایجاد امید و نشاط و پرهیز از منفی‌گرایی و ترویج ناامیدی و یأس
۱۴. پرهیز از مقایسه خود با دیگران
۱۵. صداقت و راستگویی، امانتداری و وفای به عهد

◀ شکوه و گلایه کار بسیار ساده‌ای است و باید با افکار و اعمال مثبت و درست و با تلاش درکار و حرفه مسیر درست را بیابیم. تفاوت‌ها را باید پذیرفت و از کار خوب دیگران تعریف کرد. مشاهده اشتباه دیگران از دیدن اشتباهات خودمان آسان‌تر است اما باید تلاش کنیم، اشتباهات خودمان را بیشتر ببینیم و پیدا کنیم و درصدد یافتن راه‌حل برای آن باشیم. گوش شنواداشتن، پذیرش انتقادات و پیشنهادها، منطقی، عقلانی و عالمانه را تمرین کنیم و از مسؤولان جامعه و کشور آن را مطالبه کنیم.

◀ بیابید در سال جدید با مشکلات منطقی برخورد کنیم. مشکلات کوچک و مسایل کم‌اهمیت را بزرگ نکنیم، با این کار از زندگی و ارتباط با دیگران بیشتر لذت خواهیم برد و احساس خوشبختی خواهیم کرد. برای بهبود وضعیت در جامعه باید، از خودگذشتگی

نشان دهیم تا زندگی برای همه ارزشمند و شادی‌آفرین شود.

## ه. مسؤولیت‌های اجتماعی:

◀ در مقابل نیازمندان و دردمندان کشور احساس مسؤولیت کنیم و بدون منت تکیه‌گاهی برای همدیگر بویژه نیازمندان و دردمندان جامعه باشیم. همه افراد جامعه به توجه، محبت، حمایت، تحسین، احترام، احساس تعلق داشتن، نشاط، روحیه مثبت، تفریح سالم، امنیت و تأمین مالی نیاز دارند، پس در فراهم‌کردن آن‌ها تلاش کرده و حامی باشیم.

◀ به نقاط مشترکی که با دیگران داریم، توجه کنیم تا احساس تنهایی نکنیم.

◀ مسؤولیت‌پذیری را تمرین کنیم. ببیندیشیم که چه جمعیت بزرگی از کشور ما را فقرا و نیازمندان، جوانان تحصیل‌کرده بی‌کارجویای کار، بازماندگان از تحصیل، معتادان، کودکان کار و خیابانی، زنان و مردان با رفتارهای جنسی پرخطر و آسیب‌رسان به سلامت خودشان و جامعه، زنان سرپرست خانواده، حاشیه‌نشینان شهرها که جمعیت بزرگی از شهرهای پنهان و نمادی از فقر شهری هستند، افراد بی‌خانمان و بی‌سپناه و کارتن‌خواب‌ها را تشکیل می‌دهند و نسبت به این آسیب اجتماعی در کشور بی‌تفاوت نباشیم. سرنوشت آنان را در سرنوشت خودمان و کشورمان دخیل بدانیم. آن‌ها را از خود بدانیم و دستشان را گرفته و با توانمندسازی، آنان را به آغوش خانواده و جامعه برای کار و تلاش سالم برگردانیم تا در فراهم‌کردن حداقل استانداردهای زندگی و بهبود شرایط زندگی سالم، توأم با امید به آینده و نشاط در همه گروه‌های سنی، امنیت کشور را تقویت کنیم. مشکلات روانی اعضای این خانواده‌ها را جدی بگیریم و برای درمان آن‌ها اقدام کنیم.

## سخنی با مدیران و مسؤولان کشور

◀ تلاش کنیم برای مفاسد اقتصادی، آسیب‌های اجتماعی، فقر و نابرابری‌های اجتماعی که از عوامل عمده و بازدارنده توسعه و امید در کشورند؛ راه‌حل عملی پیدا کنیم. سیستمی فراهم کنیم که به شکل کمی این امور را رصد کرده و گزارش‌گیری مستمر از روند بهبود داشته باشیم. آنچه از ثروت، قدرت، شهرت داریم که از جامعه به ما رسیده است با حفظ امانتداری، وفای به عهد، صداقت و راستگویی این منابع را در خدمت به جامعه به کار ببریم.

◀ در مقابل قانون‌گریزی، ریا و تزویر، بی‌عدالتی، فساد و خرافه‌پرستی بی‌تفاوت نباشیم و آزاداندیشی و نقد منطقی را تحمل، تمرین و ترویج کنیم.

◀ کارآفرینی که مشکل‌گشا و گره‌گشای امور جامعه، مردم و کشور است را با جدیت هرچه بیشتر، سرلوحه برنامه‌های حرفه‌ای خود قرار دهیم. روش و تکنیک آن را یاد بگیریم و به دیگران هم بیاموزیم و مروج این امور در کشورمان باشیم. هرکار و مسؤولیتی را که قبول

کردیم، در آن غوطه‌ور شویم و هوش و ذکاوت، آگاهی و درک خود را صرف آن کار کنیم. تلاش کنیم، خدمات یا محصول مان از دیگران بهتر باشد. پس از شروع هر کار و اقدامی، بهترین عمل، پیگیری آن کار تا حصول نتیجه نهایی است. در پیگیری کارها حداکثر تلاش را انجام دهیم و درصدد بهبود مستمر کیفیت کالا و خدمت مان باشیم.

جامعه موقعی دچار مشکل می‌شود که افراد آن جامعه بدرستی در جای خودشان قرار نگرفته باشند. اگر نایبانی، نایبانی دیگری را هدایت کند، خطر سقوط هر دو وجود دارد. تلاش کنیم خودمان و دیگران در جایگاه مناسب قرار بگیریم تا بتوانیم تولید ناخالص ملی را بالا برده و به توسعه در کشور کمک کنیم. تلاش کنیم برای لشکر بیکار و جویای کار که در دوران طلایی جمعیت کشور به سر می‌برند، ایجاد اشتغال کنیم. این سرمایه انسانی مولد، اگر منطبق با توانایی و مهارت لازم شغل پیدا کنند، دوران طلایی جمعیت کشور را از دست نخواهیم داد. چون از طول عمر این دوره ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته و فقط ۲۰ تا ۳۰ سال دیگر باقی است.

نسبت به دیگران بخشنده و نسبت به خودمان سختگیر باشیم. باید نبوغ خفته خودمان و جامعه را پیدا کنیم و زمینه شکوفایی، رشد و پیشرفت همه را فراهم و بر این امور نظارت داشته باشیم.

از شکست و اشتباه نهراسیم. زندگی سراسر تجربه است. هر بار که شکست می‌خوریم، قدرتمندتر از جای خود برخیزیم و از اشتباهات خود درسی جدید بیاموزیم، مشروط به این که آن‌ها را دوباره تکرار نکنیم. هر شکستی پیش درآمد موفقیت‌های بعدی است. با هر بار شکست، یک قدم به موفقیت نزدیکتر می‌شویم و این‌گونه پیشرفت مستمر و دایمی را تضمین می‌کنیم. هرگز برای رسیدن به آنچه می‌توانستیم، برسیم و نرسیدیم، دیر نیست. بالاترین عزت و شایستگی انسان رسیدن به مراحل بالای رشد، کمال و تعالی انسانی و حرفه‌ای است.

سرمایه اجتماعی، اعتماد عمومی و سلامت جامعه در گروی درستکاری، صداقت و راستگویی، امانتداری، وفای به عهد، مدیران، مسؤولان و مردم است. از لذت‌ها و موفقیت‌های زودگذر ناپایدار باید گذشت و به بهبود مستمر و پایدار جامعه و کشور باید اندیشید و کمک کرد. تلاش کنیم، خدمات و کالای پایدار، پردوام و باکیفیت مطلوب را به مردم کشورمان ارایه کنیم.

از تزویر و ریا برای کسب قدرت، ثروت و شهرت بپرهیزیم و به مروجان آن کمک نکنیم.

و. انتخابات سال ۱۳۹۶

برای از بین بردن فساد و ناامیدی و یأس در کشور باید دامنه مشارکت مردم در تصمیم‌گیری‌ها و واگذاری مسؤولیت‌ها را گسترش دهیم و در توسعه کشور آنان را سهیم کنیم. اگر همه خود را در این امر سهیم بدانیم در حفظ و نگهداری آن احساس مسؤولیت بیشتری می‌کنیم. شرکت در انتخابات سرنوشت‌ساز است. پس شرکت در انتخابات را تشویق و ترویج کنیم. انتخابات فرصتی است تا امید، تدبیر، عقلانیت، علم، فناوری و تخصص،

قانون‌گرایی و نظم‌پذیری و مسؤولیت‌پذیری را در کشور توسعه بخشیم و از روش‌های غیرعقلانی، احساسی و هیجانی پرهیز کرده و با ملاک‌های عاقلانه، عالمانه، آگاهانه و مسؤولانه این وظیفه ملی را به نحو احسن به انجام برسانیم.

انقلاب اسلامی به مسیر خود ادامه می‌دهد. با انتخاب درست‌مان در انتخابات کشور مسیر درست را باید ادامه دهیم تا به مشکلات مدیریت گذشته کشور که هنوز آثار آن در سطح ملی و بین‌المللی لاینحل مانده، دوباره دچار نشویم. هوشیار باشیم که فرصت مشارکت و انتخاب درست به تهدید برای کشور تبدیل نشود.

راستگویی، امانتداری و وفای به عهد برای مسؤولان و دست‌اندرکاران انتخابات، تضمین‌کننده مشارکت حداکثری مردم در انتخابات است. باید منافع و مصالح بلندمدت جامعه و کشور و انقلاب را بر منافع و مصالح صنفی، گروهی، حزبی، مسلکی، جناحی، قومی و قبیله‌ای در اولویت قرار دهیم.

باید به این باور اعتقاد داشته باشیم که نابرابری‌های اجتماعی در کشور مسأله مرگ و زندگی است. به آن بیندیشیم و با انتخاب‌های درست‌مان آن را بهبود بخشیم؛ چون اصل و اساس در کشور حفظ تمامیت ارضی، استقلال، آزادی، امنیت، توسعه و پیشرفت و آبادانی و رفاه اجتماعی است و نباید لحظه‌ای از تفکر درباره مهیا کردن زمینه‌های پیشرفت در این امور و بهبود زندگی مردم بازمانیم.

کشور در دوران طلایی جمعیت جوان بسر می‌برد؛ این فرصت را نباید از دست بدهیم. باید آن را تبدیل به موتور محرکه توسعه پایدار، خودشکوفایی جوانان و افزایش توان ملی در کشور کنیم.

### مناجات مان در سال ۱۳۹۶

خدایا؛ تو ما را بالقوه قائم مقام خود در این هستی قرار داده‌ای، کمک‌مان کن تا در فرصتی که به‌عنوان ایام عمر در این هستی به تک تک ما داده‌ای، از خودمان انسانی بزرگ، اهل تفکر، هدف‌دار، با شخصیت محکم و استوار و درستکار و پرهیزگار در تراز خلیفه الهی بسازیم.

خدایا به آرامی به ما یادآوری کن تا از تو، به خاطر آنچه برای مان مقدر کرده‌ای، سپاسگزار باشیم.

خدایا ما را از امراض بی‌درد، تکبر، خودبزرگ‌بینی، خودستایی، حسادت، دروغ، تزویر و ریا، تهمت و غیبت‌رهایی بخش.

خدایا ما را یاری ده تا در همه حال متوجه باشیم که هر آنچه داریم، از تو داریم.

پروردگاری که همواره حاضر و ناظر، دست‌گیر نیازمندان و هدایت‌گر و روشنی‌بخش دل‌ها، شفادهنده درد و رنج و بیماری‌هاست. از او کمک بخواهیم.

یار ما را در پناه خود محفوظ بدار و در همه امور زندگی موفق بدار. آمین