

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اضطراب‌زدایی از جامعه ایرانی





سرشناسه	: گرجی، علی، [پروفیسور]
عنوان و نام پدیدآور	: اضطراب‌زدایی از جامعه ایرانی / تالیف علی گرجی؛ [به سفارش] بیمارستان خاتم‌الانبیاء و مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء.
مشخصات نشر	: تهران : میرماه ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۴ ص: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۳۸-۶-۶ ریال: ۱۴۸۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۴۴.
موضوع	: اضطراب -- اختلالات -- درمان
موضوع	: اضطراب
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص)
شناسه افزوده	: بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص). مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ الف۶/۴-۵۷۵/BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۸۵۶-۴

اضطراب‌زدایی از جامعه ایرانی

تألیف:

پروفسور علی گرجی

مرکز تحقیقات صرع دانشگاه مونستر آلمان

مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان خاتم الانبیاء (ع)



میراث

۱۳۹۴ شمسی



اضطراب زدایی از جامعه ایرانی

تألیف: پروفسور علی گرجی

ناشر: میرماه

گرافیک جلد: حسن حسینی روندی

گرافیک متن: مهدیه ناظم زاده

لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند

صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست / ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۸۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۳۸-۶

این کتاب مجموعه مقالاتی است که در روزنامه اطلاعات تحت عنوان اضطراب زدایی در جامعه در سال ۱۳۹۴ به چاپ رسیده است.

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

خیابان ولیعصر^(ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء^(ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تخریش، دزاشیب، خیابان شهید رضائی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲-۲۲۷۲۲۹۰۱ و ۴-۲۲۷۵۹۲۰۳ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

یکی از مشکلات روانشناختی که از شیوع بالایی برخوردار است و علی رغم درگیر نمودن روان انسان به جسم او نیز سرایت می‌کند، استرس (تنیدگی) و اضطراب (آسیمگی) است. تجربه استرس یک تجربه واقعی در جهت هر چه بیشتر سازگار شدن با واقعیات زندگی است؛ اما بیشتر ما در هیچ مرحله‌ای از زندگی سازگاری با آن را نمی‌آموزیم و عدم سازگاری ما با استرس‌های روزانه و رشد دهنده ما را به سوی اضطراب و اختلالات اضطرابی سوق می‌دهد. اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط تنش‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد. در این نوشتار که با هدف اضطراب‌زدایی در جامعه ایرانی ارائه می‌گردد، قصدمان این است که هر چه بیشتر شما را در کاهش تنش‌های زندگی روزمره یاری رسانیم و در ماندگار شدن و تبدیل تنش‌ها به اختلالات اضطرابی چون اختلال هراس، اختلال وسواسی جبری، ترس‌های مرضی و اضطراب اجتماعی جلوگیری نماییم. برای آن که بتوانیم تنش و اضطراب‌هایمان را کنترل کنیم و یا راه‌های ورود آن را به جسم و جانمان ببندیم، لازم است با آشنا شدن با تنش‌های متداول زندگی، راهکارهای مقابله و مدیریت آن را بیاموزیم.

پروفسور علی گرجی

۱۳۹۴ شمسی

فهرست

- از تن برون کن این تنیدگی و درشتی را ۱۱
- سخت آشفته‌ام در این شهر پر هنگامه ۱۶
- از خود فربیی تا اضطراب ۲۰
- میانه کار همی باش و بس کمال مجوی ۲۴
- مضطرب گشتیم و مضطر سوختیم ۲۷
- به فلک غلغله افتد ز هیاهوی و خروشت ۳۰
- آینه‌ها هم گاهی دروغ می‌گویند ۳۴
- تو چنین فربه و آسیمه چرایی؟ ۳۸
- خودت را بیان کن و به آرامش برس ۴۲
- «نه گفتن» هنری که بایستی آموخت ۴۵
- آبستنی و تنش ۴۸
- از خودباوری تا آرامش ۵۲
- نیمه لیوان شما خالی یا پر است؟ ۵۶
- یا رب مباد کس را مخدوم بی‌عنایت ۶۰
- هنوز اول عشق است، اضطراب مکن ۶۶
- از تلخی تنش تا شیرینی آرامش ۶۹
- سرطان و جنگ تنش‌ها ۷۲
- چون کوهی استوار ۷۶
- خوش است آن درد که باشد امید درمانش ۷۹
- ز رامش جهان بانگ خنیا گرفت ۸۳
- رایحه خوش آرامش ۸۷
- در مجمع مهر رها کن خود را ز تنیدگی ۹۰
- دستم بگیر که پریشان و مضطربم ۹۴
- رنگ آرامش ۹۹
- بدوید که اضطراب پشت سر شماست ۱۰۲

- ۱۰۵..... بیا ساکن میخانه ما باش
- ۱۰۹..... ورزشکاران مضطرب
- ۱۱۳..... لطفاً غرغر نکن
- ۱۱۷..... ز ساغر رامش جرعه ای نوشیم در بزم صیام
- ۱۲۱..... در گذر از خود و گرانی مکن
- ۱۲۶..... راحت دنیا حجاب دیده بیدار نیست
- ۱۳۰..... غمکده تشویش و اعتیاد
- ۱۳۴..... نظر کن در احوال خاندان زندانیان
- ۱۳۸..... که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل ها
- ۱۴۳..... منابع

از تن برون کن این تنیدگی و درشتی را

خشم یک گزینه طبیعی انسانی با هدف حفظ حیات و تداوم زندگی است که نظیر سایر غرایز انسانی هنگامی که به صورت غیر قابل کنترل، نامتوازن و نابجا بروز کند، نتایج منفی جبران ناپذیری بر سلامت روحی-روانی و جسمی ما خواهد گذاشت. همه ما روزانه شاهد عصبانیت، پرخاشگری و خشونت در خیابان‌های شهرمان، در محیط کارمان، در خانه، در مدرسه، در زمین‌های ورزشی و ... هستیم، پرخاشگری و خشونت‌هایی که به صورت کلامی، رفتاری و یا فیزیکی خود را نمایان می‌سازند. اگر روزی شانس بیاوریم و خودمان مستقیم شاهد نوعی از پرخاشگری و خشونت نباشیم، رسانه‌ها بیکار ننشسته و در صفحات حوادث خودشان یا در بخش‌های خبری اجتماعی به نحوی وجود خشونت در جامعه را به ما یادآوری می‌کنند. خشونت‌های جاری در زندگی روزمره ما باید بیش از هر چیز به‌عنوان یک نشانه دیده شوند. دلایل متعددی می‌توانند منجر به خشونت بیمار گونه شوند که ریشه در مشکلات فرد، ارتباطات وی با جامعه، عوامل محیطی، عوامل اقتصادی، عوامل ژنتیکی و ... دارند. یکی از عواملی که نقش مهمی در این میان بازی می‌کند، تنش و اضطراب روزانه است. عدم توجه به ارتباط پرخاشگری و خشونت با تنش و اضطراب می‌تواند خشونت‌های سرگردان فردی را در نهایت در جامعه نهادینه کند و منجر به اثرات سوء اجتماعی نظیر از هم پاشیدگی خانواده، افزایش بیماری‌های روانی، بیکاری و معضلات اقتصادی، اعتیاد و ... گردد.

ارتباط خشونت و پرخاشگری با تنش و اضطراب یک اثر دوسویه است. در زمانی که ما تحت فشار تنش‌های شدید روزانه هستیم شانس رفتارهای پرخاشگرانه افزایش می‌یابد و در مقابل هر خشونت و پرخاشگری باعث بروز تنش و اضطراب در فرد و اطرافیانش می‌شود. تحقیقات گسترده در چند دهه اخیر ثابت نموده است که تنش و پرخاشگری دست به دست یکدیگر می‌توانند منجر به ایجاد یک حلقه معیوبی شوند که در نهایت به خشونت‌های حزن‌انگیزی منجر گردد. تنش روزانه بخصوص اگر مزمّن شود زندگی اجتماعی فرد را مختل می‌کند. هنگامی که تحت فشار تنش‌های شدید و دائمی هستیم اغلب ارتباط ما با سایرین دچار مشکل شده و به دنبال آن تحریک پذیر شده و حالت تهاجمی به خود می‌گیریم. در این حالت شانس بروز خشونت در ما بالا می‌رود، حالتی که به شدت تحت تأثیر آموزه‌های دوران کودکی، طبقه اجتماعی-اقتصادی و خصوصیات ژنتیکی ما می‌باشد.



تحقیقات پزشکی اجتماعی نشان داده است که تبعیض و بی‌عدالتی اقتصادی، بحران اقتصادی و هم‌چنین دمای بالای محیط شانس بروز خشونت پس از تنش را افزایش می‌دهند. هنگامی که به دنبال یک مشکل دچار تنش می‌شویم مواد شیمیایی متفاوتی در بدن ما آزاد می‌شوند. دسته‌ای از این مواد بنام گلوکوکورتیکوئیدها که به‌طور عمده از غدد فوق کلیوی ترشح می‌شوند و تحت فرمان فعالیت در مناطقی

از مغز بنام هیپوتالاموس و هیپوفیز هستند، تأثیرات شگرفی در مرحله حاد پس از تنش و هم چنین در دراز مدت بر روی مغز و هم چنین رفتارهای ما داشته و سبب کاهش انگیزه و ارتباط اجتماعی ما و بروز پرخاشگری و در نهایت خشونت می‌گردند. این رفتارهای خشونت آمیز به دنبال تنش بخصوص در زمانی که تنش‌ها به صورت مزمن در می‌آیند و یا در افرادی که در دوران کودکی دچار ضربات روحی-روانی شده‌اند، شانس بروز بیشتری دارند. تنش‌های شدید و مزمن به تنهایی اثرات زیان بار متعددی بر روی بدن ما دارند. هنگامی که حالت‌های پرخاشگری و عصبانیت به صورت یک عادت به دنبال تنش‌ها بروز کند شانس مشکلات بدنی ناشی از تنش‌ها نظیر بیماری‌های قلبی، فشارخون، تضعیف دستگاه ایمنی بدن، قند و کلسترول خون بالا، اختلال خواب و ... به شدت افزایش می‌یابد.

همه ما در طول زندگی مان کم و بیش به دنبال تنش‌ها به پرخاشگری و شاید گاهی به خشونت روی آورده‌ایم. خیلی از ما پس از چنین رخدادی مکدر و پشیمان شده‌ایم و از خود پرسیده‌ایم که چگونه شد که من کنترل خود را از دست دادم؟ و شاید پس از آن نگران باشیم که بار دیگر به دنبال تنشی دیگر رفتار زشتی از ما نسبت به سایرین سر بزند. راهکارهای متعددی وجود دارد که بتوانیم ارتباط بین تنش و اضطراب را با پرخاشگری و خشونت در وجودمان از بین ببریم. شاید مهم‌ترین راه این باشد که تا می‌توانیم نگذاریم تنش‌ها و اضطراب در وجودمان لانه‌گزینند و به صورت مزمن در بیایند. بایستی وجودمان را از هر تنشی در حداقل زمان و در حد توانایی مان بزدا کنیم و اگر تنش‌ها ادامه دارند بایستی سعی کنیم در فواصل این تنش‌ها، با استفاده از روش‌هایی نظیر ورزش، موسیقی درمانی، هنر درمانی و ... قدری آرامش را به وجودمان برگردانیم تا بتوانیم تنش‌ها را مدیریت کنیم، از مزمن شدنشان پیشگیری کنیم و شانس بروز پرخاشگری و خشونت را پایین آوریم. حالا اگر به هر دلیلی که در بسیاری از موارد می‌تواند منطقی باشد به دنبال یک تنش احساس خشم کردیم، بایستی یاد بگیریم که چگونه این احساس خشم‌مان را بدون آزار و اذیت به دیگران ابراز کنیم، کاری که احساس بهتری به ما خواهد داد و ما را کمتر دچار مشکلات روحی یا بدنی می‌کند. مدیریت خشم و عصبانیت به دنبال یک شرایط تنش‌زا نیاز به تمرین و تفکر دارد. اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که به دنبال هر تنشی، شروع به ابراز خشم خود به صورت کلامی یا فیزیکی می‌کنید و از این موضوع ناخشنود هستید، بایستی بدانید که در قدم اول بایستی به این باور برسید که شما هم مثل بسیاری قادر به مدیریت خشم خود می‌باشید. بیشتر از اینکه تمرین کنید که

خشم خود را فرو بنشانید، سعی کنید یاد بگیرید که چگونه می‌توانید خشم خود را به‌صورت سازنده ابراز کنید. گاهی با یک نگاه عتاب‌آمیز، تکان دادن سر به نشانه تأسف، یک جمله کوتاه مؤدبانه (نظیر از شما بیشتر انتظار داشتم یا حیف از شما) یا حتی گاهی با یک تبسم یا لبخند معنادار علاوه بر ابراز خشم، از صدمه خوردن به موقعیت اجتماعی یا روابط و قضاوت اطرافیان می‌توانید جلوگیری نمایید. تلاش کنید تا روش‌های سریع آرام‌سازی را پس از یک تنش یاد بگیرید، چند نفس عمیق، نوشیدن یک لیوان آب خنک یا شمردن تا ۱۰ گاهی بسیار کمک‌کننده است. اگر تنش‌های خاصی شما را به دفعات دچار خشم کرده سعی کنید به بررسی دقیق دلایل آن بپردازید و سعی کنید نگذارید این معضل بدون راه‌حل باقی بماند. مطمئن باشید تمام مشکلات یک راه‌حل دارند. قبول کردن بعضی مشکلات به همان صورتی که هستند، می‌تواند یکی از راه‌حل‌های رایج برای ما باشد. اگر افراد یا مکان‌های خاصی باعث تنش و خشم شما می‌شوند از آن‌ها پرهیز کنید. دفتری را تهیه کنید و دلایلی که سبب تنش و خشم شما می‌شوند را بنویسید و تلاش کنید تا اگر می‌توانید آن تنش‌ها را حل کنید در آن رفتارهای جایگزینی را برای ابراز خشم‌تان بنویسید. این به شما کمک می‌کند تا همیشه راه‌حل‌های مناسبی را برای بروز خشم‌تان در چنته داشته باشید. در اطراف همه ما آدم‌هایی هستند که به خاطر مشکلات روانی خود سعی در برآشفتن و خشمگین کردن ما دارند. این افراد پس از اینکه ما خشمگین می‌شویم به نوعی احساسات دگرآزاری‌شان اغنا می‌شود. سعی کنید این افراد را شناسایی کنید و تنها چند بار در مقابل رفتار آن‌ها از خود بی‌تفاوتی نشان دهید. این باعث می‌شود که آن‌ها به دنبال طعمه‌های دیگری برای ارضاء خود بگردند. ایجاد پیوند احساسی قوی‌تر با اقوام و همکارانتان از طریق هم‌ذات‌پنداری و احساس یگانگی می‌تواند به شما کمک‌و‌الایی کند.

با عضویت در گروه‌های اجتماعی و نهادهای مدنی میزان ارتباط خود را با سایرین توسعه داده و عمیق‌تر کنید. این به شما یاد می‌دهد که چگونه به‌صورت گروهی در مقابل یک تنش واکنش منطقی نشان دهید، انضباط اخلاقی شما را ارتقاء می‌دهد، یخ خودخواهی و خود‌پسندی شما را ذوب خواهد کرد و رهنمون شما به سمت اعتدال و انصاف خواهد شد. تحقیقات نشان داده است که حضور در فعالیت‌های اجتماعی شانس مزمن شدن تنش‌ها را به‌شدت کاهش می‌دهد و به‌طور طبیعی رفتارهای پرخاشگرانه را کنترل خواهد کرد. اگر پس از همه این راه‌ها هنوز احساس می‌کنید که به کمک نیاز دارید، حتماً با یک مشاور

خبره به گفتگو بنشینید. کار این مشاورین آرام کردن شما به همراه نشان دادن راهکارهای بدیع می‌باشد. بگذارید در پایان به‌عنوان جمع بندی با هم قطعاتی از شعری زیبا، بی بدیل و تأثیرگذار از سهراب سپهری را با هم بخوانیم.

سخت آشفته و غمگین بودم ...

عیب کار از خود من بود و نمی‌دانستم،

من از آن روز معلم شده‌ام،

او به من یاد بداد درس زیبایی را

که به هنگامهٔ خشم

نه به دل تصمیمی

نه به لب دستوری

نه کنم تنبیهی

یا چرا اصلاً من

عصبانی باشم

با محبت شاید،

گرهی بگشایم

با خشونت هرگز

با خشونت هرگز

با خشونت هرگز

سخت آشفته‌ام در این شهر پر هنگامه

یکی از مهم‌ترین وجوه انسان اجتماعی بودن اوست. در طول اعصار کنش‌های هدفمند انسان باعث تکامل و بهسازی نحوه زندگی گروهی گشته است؛ به طوری که گروه‌های کوچ نشین اولیه به تدریج شکل خود را به روستاها، شهرها و در نهایت کلان شهرها تغییر دادند. مسکن‌گزینی در کلان شهرها گرایش غالب انسان امروزی است و بدین سبب حل معضلات زندگی کلان شهری از اهمیت به‌سزایی در جهان امروز برخوردار است. حل مشکلات سکنی در کلان شهرها در کشور ما نیز بخصوص با گسترش بی‌رویه در سال‌های گذشته و با نمونه برداری ناصحیح از جوامع غربی یکی از مسائل ویژه‌ای است که نیازمند برنامه‌ریزی اصولی است. یکی از معضلات شناخته شده زندگی در کلان شهرها ابتلاء به بیماری‌های روحی-روانی و از جمله اضطراب می‌باشد.

هنگامی که در تلاش هستید تا راه خود را در میان ترافیک انبوه شهر باز کنید، زمانی که سعی دارید در میان ازدحام بی‌شمار به اتوبوس و یا متروی مورد نظرتان برسید، موقعی که سرو صدای بی‌پایان خودروها شما را عاصی کرده است، لحظه‌ای که برای عبور از خیابان ترس و هیجان وجود شما را فرا گرفته است و یا لحظه‌ای که یک وسیله نقلیه دودزا ریه‌های شما را پر از گازهای سمی می‌کند، شما ناخودآگاه و به آرامی در باتلاق تنش و اضطراب فرو می‌روید. اینکه شما بایستی مرتب اطرافتان باشید تا از برخورد با سایرین اجتناب نموده و از دام خطرات سوانح ترافیکی بگریزید و به صداها و نور اطرافتان واکنش نشان دهید تأثیر عمیقی بر عملکرد مغز شما می‌گذارد.

مطالعات پرتونگاری مغز نشان داده است که نواحی از مغز که مسئولیت مقابله با تنش‌ها را برعهده دارند، در افرادی که در شهرهای بزرگ زندگی می‌کنند تحریک پذیری بالاتری نسبت به انسان‌هایی که در شهرهای کوچک یا روستاها زندگی می‌کنند، دارند. هسته بادامی مغز^۱ حس‌گر مغز ما می‌باشد و نقش برجسته‌ای در تنش و اضطراب ما بازی می‌کند. این منطقه در مغز ساکنین شهرهای بزرگ دچار بیش‌فعالی است. هم‌چنین قشر کمربندی مغز^۲ که در کنترل احساسات انسان‌ها نقش بارزی دارد در این افراد در حین مقابله با تنش‌ها فعالیت بیش از اندازه‌ای از خود نشان می‌دهد. فعالیت این منطقه از مغز در کسانی که ۱۵ سال اول زندگی خود را در شهرهای بزرگ گذرانده‌اند بیشتر از کسانی بوده که در بزرگسالی به این شهرها مهاجرت کرده‌اند. این یافته‌ها به معنای این می‌باشد که آستانه تنش و اضطراب در شهرنشینان بسیار پایین‌تر از سایرین است و این افراد بیشتر در معرض بروز واکنش‌های مخرب ناشی از تنش می‌باشند و شاید به همین خاطر باشد که شیوع بیماری‌های اضطرابی در ساکنین شهرها ۲۰ درصد بیشتر می‌باشد.



1- Amygdala

2- Cingulate cortex

گرچه تنش‌های اجتماعی که اغلب در ساکنین کلان‌شهرها به‌صورت مزمن در می‌آید عامل اصلی تغییراتی می‌باشد که آن‌ها را در معرض مشکلات روحی-روانی قرار می‌دهد؛ ولی از نقش آلودگی هوا نیز ناپیوستگی غافل ماند. تحقیقاتی که به‌تازگی منتشر شده است به وضوح نشان می‌دهد که افرادی که بیشتر در معرض آلودگی هوا می‌باشند از میزان بیشتری از اضطراب رنج می‌برند و همانطوری که آلودگی هوا شانس بیماری‌های قلبی-عروقی و سکتته مغزی را افزایش می‌دهد، شانس بروز تنش و اضطراب را نیز بالا می‌برد. ذرات ریز معلق در هوای آلوده که کمتر از ۲/۵ میکرومتر می‌باشند و اغلب ناشی از آلودگی‌های ایجاد شده از خودروها و کارخانجات هستند مطنون اصلی در افزایش شانس تنش و اضطراب ناشی از آلودگی هوا هستند. وجود هیاهو و سر و صدای دایمی در شهرهای بزرگ نیز می‌تواند عاملی باشد تا سبب تغییرات هورمونی در بدن ما گردد و بر عملکرد طبیعی سیستم عصبی ما تأثیر بگذارد. علاوه بر این عوامل، بایستی مشکلات اقتصادی بیشتر در کلان‌شهرها را نیز به‌عنوان دلیلی برای ابتلا به تنش و اضطراب در ساکنین آن اضافه نمود. گرچه ترک کلان‌شهرها و اقامت‌گزیدن در شهرهای کوچکتر یا روستاها می‌تواند آرامش بیشتری برای ما به همراه بیاورد؛ ولی با توجه به سبک غالب زندگی در اکثر نقاط جهان، نمی‌توان از آن به‌عنوان نسخه‌ای واقع‌گرایانه برای جلوگیری از تنش و اضطراب روز افزون بیشتری یاد کرد. بر آورد می‌گردد که تا حدود ۳۵ سال آینده حدود ۷۵ درصد از جمعیت کره خاکی در مناطق شلوغ شهری سکنی‌گزینند و شاید یکی از دلایل اصلی که سازمان بهداشت جهانی تنش و اضطراب را یکی از مشکلات اصلی سلامتی در قرن حاضر می‌داند همین تغییر سبک زندگی و روی آوردن به زندگی شهری باشد.

گرچه بسیاری از ما نمی‌توانیم به هر دلیلی شهرهای بزرگ را ترک کنیم؛ ولی می‌توانیم با تغییر در سبک رایج زندگی کلان‌شهری تا حدودی خود را در مقابل تنش و اضطراب مصون کنیم و هزینه و تمایل به استفاده از امکانات کلان‌شهری را با سلامتی خود نپردازیم. ما بایستی برای خودمان مشخص کنیم که چه عواملی از زندگی شهری برای روح و روانمان صدمه‌زا می‌باشند، چه چیزهایی را می‌توانیم در سبک زندگی شهری خود تغییر دهیم و چه کارهایی را می‌توانیم انجام دهیم تا نیروی روانمان را حفظ، ذخیره و بازسازی کنیم. تحقیقات نشان داده است که قدم زدن در طبیعت پاک در مقایسه با مناطق شهری می‌تواند تا ۲۰ درصد به توانایی‌های مغزمان نظیر حافظه کمک نماید. آیا شما چند ساعتی را در هفته به

خارج شدن از شهر پر هیاهو و آلوده و فعالیت فیزیکی در طبیعت آرام و دل‌انگیز اختصاص می‌دهید؟ تغذیه عامل بسیار مؤثری در پیشگیری از تنش و اضطراب است. درگیری‌های شایع در کلان‌شهرها گاهی بر روی تغذیه ما تأثیر می‌گذارند و رژیم غذایی ما را به سمت استفاده از غذاهای آماده یا فست‌فودها تغییر می‌دهند. سعی کنید با استفاده از غذاهای سالم نظیر سبزیجات تازه، میوه، خشکبار و ... به سلامتی بدن و روانتان کمک کنید. ساعتی را در شبانه روز به ورزش اختصاص دهید و سعی کنید فعالیت فیزیکی را نه در باشگاه‌های ورزشی تنگ و تاریک که در پارک‌ها و بوستان‌هایی با هوای پاک انجام دهید. از گوش دادن به موسیقی و نواهای آرام بخش در طول روز غافل نشوید، حتی هنگامی که در خودروی‌تان در یک ترافیک سرسام‌آور گیر افتاده‌اید. سعی کنید زمان رفت و آمدتان به محل کار طوری تنظیم کنید که در ساعاتی در رفت و آمد باشید که کمترین ازدحام ترافیک وجود داشته باشد، این همان زمانی است که آلودگی هوا هم به طور نسبی کمتر است. تا می‌توانید از رانندگی و استفاده از خودروی شخصی پرهیز کنید. این هم برای شما خوب است هم برای سایرین. سعی کنید چند باری در ماه به نقطه‌ای پناه ببرید که بتوانید به تنهایی در مورد خودتان و آینده‌تان بیندیشید. دور شدن از هیاهو، سر و صدا و ازدحام به سیستم عصبی شما اجازه بازتوانی و بازسازی قدرت از دست رفته را می‌دهد. مسافرت‌های گاه و بیگاه را هم فراموش نکنید.

در این شهر مزدحم و پر‌هنگامه کسی به فکر شما نخواهد بود؛ چرا که همه درگیر معضلات خودشان هستند. قبل از آن که در سرازیری مشکلات بی‌پایان شهر نشینی به دره تنش و اضطراب سقوط کنید، سبک زندگی‌تان را تغییر دهید. برای زندگی بدون آرامش بایستی نامی غیر از زندگی جست.

از خود فریبی تا اضطراب

هنگامی که در معرض مشکلات روزمره زندگی قرار می‌گیریم، تنش، دلشوره، دلواپسی و احساسات منفی وجودمان را در تسخیر خود در می‌آورند. این تنش و احساسات منفی بایستی از وجودمان تخلیه شود تا زمینه برای بروز بیماری‌های اضطرابی فراهم نگردد. روش‌های متعددی برای تخلیه تنش‌ها وجود دارد. صحبت کردن در مورد مشکلات و تنش‌های ناشی از آن روشی بسیار مؤثر در تخلیه احساسات منفی و به حداقل رساندن دلواپسی‌هایمان می‌باشد. قلم به دست گرفتن و نوشتن در مورد مشکلات و احساسات منفی و یا نقاشی کردن، شعر گفتن و کاردستی درست کردن با موضوع مشکلات روزمره و دلشوره‌های آن‌ها نیز راه‌های دیگری است که علم روانشناسی قرن‌هاست برای حفظ سلامتی روح و روانمان پیشنهاد می‌کند. اما چرا این روش‌ها باعث می‌شوند تا ما قدری آرام بگیریم و در سایه آرامش نسبی پدید آمده بتوانیم راحت‌تر و بهتر راه‌حل‌هایی از مشکلات را بیابیم. یکی از دلایل مزمن شدن بسیاری از تنش‌ها در زندگی ما این است که آن‌ها را به رسمیت نمی‌شناسیم و حاضر به قبول آن‌ها به‌عنوان مشکلی جدی در زندگی مان نیستیم. بسیاری از ما با همسرمان، فرزندانمان، همکارانمان و ... دچار اختلافات عمیق و مشکلات جدی هستیم ولی حاضر به قبول آن‌ها نمی‌باشیم. انکار این معضلات آن‌ها را به صورت غده چرکی که هر روز بزرگ‌تر می‌شود، دردش بیشتر می‌شود و درمانش مشکل‌تر می‌گردد، در می‌آورد. ادامه این تنش‌های انکار شده و به رسمیت شناخته نشده ما را به سرعت به سوی پرتگاه بیماری‌های اضطرابی می‌کشاند.

تخلیه این تنش‌ها و احساسات منفی در قالب صحبت کردن یا خلق یک اثر هنری، اولین قدم در به رسمیت شناختن آن‌ها محسوب می‌شود. شاید ما همسر یا فرزندان داریم که رفتارشان و نحوه زندگی آن‌ها خارج از عرف و مشکل‌زاست، اما ما می‌خواهیم در باورمان بهترین همسر و فرزندان دنیا را داشته باشیم. گاهی غرور بیمارگونه در وجودمان رخنه کرده است و قبول یک تنش یا مشکل در تصور ما پایه‌های صلابت شخصیت‌مان را فرو می‌ریزد. مشکل یا تنش انکار شده هر روز و هر ساعت در وجود ما جولان می‌دهد و ما با انکار آن نمی‌توانیم از آن رهایی یابیم. تنش‌ها مزمن می‌شوند بدون اینکه هیچ افق روشنی برای حل آن‌ها در پیش روی ما باشد. اولین گام در پاسخ موفق به یک تنش، دیدن آن به‌جای انکار است. تنش را با جزئیاتش برای خودتان توصیف کنید. می‌توانید کاغذی را در جلوی خودتان بگذارید. ابتدا یک تیتراژ برای تنش خود بنویسید و سپس سعی کنید تا به تمام جوانب آن فکر کنید و هر چه به ذهنتان در مورد آن می‌رسد به نگارش در آورید. گاهی چند ساعت، روز یا هفته می‌تواند برای ترسیم یک مشکل یا تنش طول بکشد. در قدم بعد می‌توانید به ریشه‌های این مشکل بیاورید و هنگامی که کاملاً به آن احاطه یافتید می‌توانید در مورد راه‌حل‌های آن به تنهایی و یا با مشورت یکی از دوستان معتمدتان تصمیم بگیرید. حالا شما تنش‌تان را به رسمیت شناخته‌اید و می‌توانید امیدوار به حل آن باشید.



تحقیقات پرتو نگاری مغز انسان نشان داده‌اند که هنگامی که فرد تنش خود را قبول می‌کند و به بررسی و تجزیه و تحلیل آن می‌پردازد، جایگاهی از مغز که حداکثر تحریک را نشان می‌دهد از مناطق احساسی مغز (آمیگدال یا هسته بادامی مغز) به مناطقی از مغز که به صورت آگاهانه و با اراده انسان کار می‌کنند (لوب قشر جلویی مغز) منتقل می‌شود. این جابجایی محل پردازش در مغز این امکان را به ما می‌دهد تا واکنش احساسی و درونی خود را کنترل نمائیم و آگاهانه‌تر به تنش‌ها پاسخ بدهیم.

شناسایی تنش‌های موجود یا پیش‌بینی معضلاتی که ممکن است در آینده برای ما بروز کند، می‌تواند ما را در طراحی آگاهانه روش‌های مقابله با آن یاری دهد. به رسمیت شناختن بعضی از تنش‌ها گرچه نمی‌تواند حتماً به معنای خلاصی یافتن از آن باشد ولی باعث می‌گردد که شرایط برای ما قابل تحمل‌تر گردد. به علاوه این باعث می‌شود که شما انگیزه و انرژی لازم برای مقابله با شرایط تنش‌زا را داشته باشید و راحت‌تر به حل آن همت گمارید. نگهداری و پرورش کودکان کار ساده‌ای نیست. ولی شما به‌عنوان یک مادر خوب احساس می‌کنید اگر این موضوع را به‌عنوان یک تنش در زندگی‌تان محسوب کنید، خودتان توانایی‌هایتان را زیر سؤال می‌برید. در صورتی که قبول کردن این موضوع به‌عنوان یک وظیفه تنش‌زا این کمک را به شما می‌کند تا با استفاده از قابلیت‌های قشر مغزتان به برنامه‌ریزی مناسب بپردازید و تنش‌های موجود را به حداقل برسانید. این کار نه تنها به خود شما بلکه به ارتقاء سلامت و کارایی تحصیلی کودکان‌تان کمک به‌سزایی خواهد کرد. تحقیقات نشان داده است که بدن ما در هنگامی که آماده مقابله با یک تنش هستیم، هورمون‌ها و مواد شیمیایی را آزاد می‌سازد که به ما قدرت کنترل شرایط دشوار را می‌دهد.

شناسایی شرایط تنش‌زا، برنامه‌ریزی برای برخورد با آن و تمرین در این زمینه به ما هم چنین این بینش و قدرت را می‌دهد که بسیاری از تنش‌های به وجود آمده را به صورت فرصتی برای رشد و پیشرفت خود ببینیم. زندگی همه ما با شرایطی ناگوار و اندوهبار همراه می‌باشد. رویارویی برنامه‌ریزی شده با این شرایط سبب می‌شود تا آگاهی عمیق‌تر نسبت به زندگی به دست بیاوریم و در سایه این آگاهی‌ها و تجربه کسب شده، چشم اندازه‌های نو در افق زندگی‌مان هویدا شود که این خود در نهایت منجر به ایجاد نوعی احساس معنادار بودن زندگی و لذت بردن از آن می‌گردد. گرچه نباید تمامی شرایط تنش‌زا را به‌عنوان یک عامل سازنده و مثبت در نظر گرفت ولی بسیاری از این شرایط را با برنامه‌ریزی دقیق می‌توان به

فرصتی جدید در زندگی تبدیل کرد. در این صورت است که امکان غلبه بر چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی را به‌شدت افزایش داده‌ایم. در محل کار رئیسی دارید بهانه‌گیر و مشکل‌ساز، او از هر موقعیتی برای ایراد گرفتن از کار شما استفاده می‌کند و تمام تلاش خود را به کار می‌گیرد تا اشتباهی کوچک در کار شما پیدا کند. این یک موقعیت تنش‌زا برای بسیاری از ماست. اما وجود چنین مسئولی می‌تواند فرصتی برای ما باشد تا دقت کار خودمان را بالا ببریم و سعی در طراحی روش‌های مؤثرتر و دقیق‌تر برای کار خودمان داشته باشیم. این فرصتی است که اگر خوب آن را بشناسیم و برنامه‌ریزی کنیم، می‌توانیم توانایی‌های شغلی خودمان را افزایش داده و تجربه ارائه کارهای بدون نقص که حتی چنین رئیسی را وادار به تحسین کند به دست آوریم. به دست آمدن این تجارب و ارتقاء توانایی‌های شغلی‌مان در حضور رئیسی آسان‌گیر که به جزئیات کار ما توجه نمی‌کند، وجود نخواهد داشت. این مثبت‌اندیشی میسر نخواهد بود اگر سعی کنیم تا با احساساتمان به مقابله با آن بپردازیم و یا با انکار مسئله از کنار آن ساده بگذریم.

به تنش‌هایتان اهمیت بدهید و به آن‌ها بیاندهشید. آن‌ها را ابراز کنید تا از آفت انکار و خود فریبی رهایی یابید. هنگامی که تنش‌ها و معضلاتتان را همان‌طور که هست شناختید، نیمی از راه حل آن‌ها را طی کرده‌اید. بسیاری از معضلات بهتر است در همان ابتدا جدی گرفته شوند. مراقب باشید، گاهی خیلی زود دیر می‌شود. راه حلی ساده که امروز راه گشاست، فردا کاری عبث و بی‌خاصیت خواهد بود.

زاهد خام که انکار می و جام کند

پخته گردد چو نظر بر می خام اندازد

میان‌ه کار همی باش و بس کمال مجوی

کمال‌جویی یکی از خصلت‌های متعالی انسان است که باعث پیشرفت و ترقی وی در زمینه‌های معنوی و مادی می‌شود. اما نظیر تمام خصایل انسانی اگر از حد اعتدال خارج شود و هماهنگ با توانایی‌ها و امکانات وی نباشد باعث به هم ریختن زندگی وی خواهد شد و روح و روان وی را آلوده به تنش و اضطراب خواهد کرد. اگر کمال‌جویی از حد خود خارج شود تبدیل به کمال‌پرستی می‌شود که به افکار، باورها و رفتارهایی خودتخریب‌گرانه منجر می‌شود. کمال‌پرستی نه تنها منجر به موفقیت‌های بیشتر ما نمی‌شود بلکه با تسخیر وجود ما با تنش و اضطراب‌های بی‌پایان ما را در معرض ناکامی‌های بیشتر قرار می‌دهد. انسان‌های کمال‌پرست همواره تحت فشار دائمی برای دستیابی به هدف‌های غیرواقعی یا غیرقابل دستیابی هستند و این دغدغه ذهنی باعث می‌شود که هیچ‌گاه پس از رسیدن به هدف در زندگی‌شان احساس رضایت نکنند. این افراد همیشه دوست دارند که بهترین باشند، نقش هنرپیشه مثبت نمایش را بازی کنند و همواره در حال ارزیابی خود در ذهنشان می‌باشند. افراد کمال‌پرست اگر مورد انتقاد قرار بگیرند به شدت برانگیخته می‌شوند و زندگی آن‌ها پر است از خاطرات خشم‌های ناگهانی و عصبانیت‌های ویران‌کننده. همیشه یک ترس درونی از اینکه کاری را که کرده‌اند درست نباشد در وجودشان موج می‌زند و اگر بفهمند اشتباهی را مرتکب شده‌اند بشدت به هم می‌ریزند. ترس از بازنده بودن یا اشتباه کردن و دلهره نرسیدن به هدف نهایی باعث پایین آمدن اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود و بسیاری از موقعیت‌های زندگی‌شان را از دست می‌دهند. افراد کمال‌پرست

معتقدند که سایرین با کمترین تلاش و حداقل خطا و احیاناً با کمک‌های غیرمتعارف به اهدافشان می‌رسند. تبیین اهداف غیرقابل دستیابی برای زندگی‌مان باعث می‌شود که در رسیدن به آن‌ها شکست بخوریم و در زیر بار فشار این ناکامی‌ها، خلاقیت و کارآیی خود را از دست بدهیم، به انتقاد و سرزنش درونی خود پردازیم و در نهایت ناخودآگاه قدم در باتلاق تنش و اضطراب بگذاریم.

حسین ۲۸ ساله دانشجویی است که مبتلا به کمال پرستی می‌باشد. وی در دوران کودکی‌اش همواره از جانب والدینش تحت فشار بوده تا به اهدافی که آن‌ها در زندگی‌شان دست نیافته‌اند برسد. والدین او همواره معتقد بوده‌اند که آن‌ها در هر حالی درست فکر می‌کنند و همیشه حق با آن‌هاست. موفقیت‌های وی را در مدرسه همیشه کوچک می‌شمردند و وی را با افراد موفق‌تر از او مقایسه می‌کردند. وی در دوران کودکی و نوجوانی نه تشویقی به خاطر موفقیت‌هایش شده بود و نه جایزه‌ای گرفته بود. وی به یاد دارد که چگونه سعی می‌کرده با رفتارهای صحیح‌تر و نتایج بهتر، رضایت والدینش را کسب کند، کاری عبث و بی‌نتیجه. او اکنون در دانشگاه ۴ سال است که درگیر نوشتن طرح دکتری خود است، بارها به پایان کار رسیده ولی انجام امتحان نهایی را به خاطر ترس از اشتباه در آزمایش‌ها به تعویق انداخته است. اکنون حدود ۶ ماه است که از لرزش دست، بی‌خوابی، تعریق و خشکی دهان و تپش قلب رنج می‌برد. وی سال‌هاست که در روابط با دوستان، هم‌کلاسی‌ها و اقوامش مشکل دارد.

اگر شما زندگی‌تان را به خاطر کمال پرستی مملو از ترس، دلهره، تنش و اضطراب کرده‌اید بایستی بدانید که بی‌نقص بودن تنها جزو خصایص ذات خداوند است و نقص و اشتباه جزئی از وجود انسان را تشکیل می‌دهد. بدون وجود نقص و اشتباه، انسان می‌تواند از پیروزی‌ها و پیشرفت به جلو لذت ببرد، چرا که این تعاریف همه نسبی می‌باشند. همه ما بایستی سعی کنیم تا توانایی‌هایمان را به‌درستی بشناسیم و به امکاناتی که در اختیارمان قرار دارد آگاه باشیم، سپس سعی کنیم هدفی را برای خودمان مشخص کنیم. با تلاش به دنبال رسیدن به آن هدف باشیم. اگر به آن رسیدیم که می‌توانیم با دوستانمان جشن بگیریم و خوشحال باشیم. ولی اگر نرسیدیم پایان دنیا نیست. ارزش ما به رسیدن به یک هدف نیست؛ بلکه به تلاشی است که برای رسیدن به آن می‌کنیم. سعی کنیم معیارهای موفقیت را خودمان برای خودمان تعریف کنیم و نگذاریم معیارهای غیرواقعی با بیمارگونه اطرافیان و یا جامعه ما را به سمت اضطراب بکشاند. تغییر شخصیت بخصوص در سنین بالا سخت است ولی غیرممکن نیست، مطمئن باشید با قدری ممارست می‌توانید بر این مشکل خود غلبه کنید.



سعی کنید ابتدا خوب مشکل خود را بشناسید. می‌توانید در مورد مشکلاتان دفتري داشته باشید و درباره آن بنویسید. به عقب برگردید و ببینید سر منشاء مشکلات کجا بوده است. در این راه می‌توانید از مشاور خبره و یا از دوستانتان که با زندگی شما بیشتر آشنا هستند کمک بگیرید. با والدینتان یا همسرتان راجع به این مشکل بدون رودربایستی صحبت کنید. کمک آن‌ها به شما می‌تواند خیلی تعیین‌کننده باشد. در دفتريتان باورهای نادرست را در یک ستون بنویسید و سعی کنید در ردیف مقابل آن راهکار درست را بنویسید. اگر هنوز ازدواج نکرده‌اید و قصد ازدواج دارید حتماً در قالب مشاوره‌های پیش از ازدواج مشکل را حل کنید یا به حداقل برسانید، قبل از اینکه با ازدواج مشکلی را به مشکلات خودتان بیفزاید. اگر ازدواج کرده‌اید و صاحب فرزندی شده‌اید، به خودتان قول دهید که هیچ‌وقت از فرزندتان نمره ۲۰ نخواهید. راحت‌تر از آنچه فکر کنید می‌توانید این مشکل را به عزیزترین فرد زندگی‌تان منتقل کنید. سعی کنید از انجام یک کار در دست اجرا بیشتر از رسیدن به هدف نهایی لذت ببرید و یاد بگیرید که بدون رسیدن به یک هدف بزرگ هم می‌شود از زندگی لذت برد. خداوند به هر انسانی توانایی‌هایی داده تا با استفاده از آن‌ها از زندگی‌اش لذت ببرد نه آنکه با فکر کردن به توانایی‌هایی که ندارد به عذاب دادن و تحقیر خود پردازد. قدر و ارزش گوهر وجود خود را بدانید و از آن لذت ببرید تا به آرامش برسید.

مضطرب گشتیم و مضطرب سوختیم

تنش جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره همه ما می‌باشد. وقتی به حساب‌های عقب‌مانده بانکی‌تان می‌رسید، زمانی که با فرزندانتان در مورد برنامه‌هایشان برای آینده بحث می‌کنید، هنگامی که در یک ترافیک سنگین گیر افتاده‌اید و یا موقعی که با همکار یا رئیس‌تان دچار اختلاف نظر می‌شوید مثال‌هایی ملموس از تنش‌هایی است که همه ما آن‌ها را هر روز تجربه می‌کنیم. این تنش‌ها می‌توانند تمامی ابعاد وجودی ما را تحت تأثیر خود قرار دهند. تنش‌ها نه تنها قابلیت تغییر در احساسات، رفتار روزانه و قابلیت تفکر را دارند بلکه سلامتی جسمی ما را نیز به درجاتی تحت تأثیر قرار می‌دهند. واکنش جسمی ما به اغلب تنش‌ها به صورت بالا رفتن ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، انقباض عضلانی و افزایش فشارخون است. این علائم موقتی بوده و پس از برطرف شدن تنش و هم‌زمان با آرامش نسبی ما به حالت عادی بر می‌گردند. این علائم بدنی در پاسخ به آزادسازی مواد شیمیایی نظیر آدرنالین در خون ما به دنبال تنش ایجاد می‌شوند و بدن ما را آماده پاسخگویی به شرایط تنش‌زا می‌کند، وضعیتی که در علم پزشکی به آن وضعیت "جنگ یا فرار" گفته می‌شود.

اگر تنش‌های ما محدود بمانند و بتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم، تأثیر چشمگیری بر روی سلامت بدنی ما نخواهند داشت. اما اگر تنش‌های روزانه بیشتر از حد ظرفیت ما باشند و یا به‌طور مزمن در زندگی ما جا خوش کنند، تأثیرات غیرقابل‌انتظاری بر روی بدن ما خواهند گذاشت. این تنش‌ها می‌تواند اثر خود

را بر روی جسم ما به صورت احساس ضعف و کم‌توانی، اختلالات گوارشی نظیر درد معده، بی‌اشتهایی یا پرخوری و حالت تهوع، درد مفاصل، کم‌درد، سردرد، درد قفسه سینه، تپش قلب، بی‌خوابی و یا کم‌خوابی، سرماخوردگی یا عفونت‌های مکرر، ناتوانی یا اختلالات جنسی، فشارخون، وزوز گوش، لرزش دست‌ها، خشکی دهان، اشکال در بلع غذا، مشکلات بهداشتی دهان و دندان و مشکلات پوستی نظیر جوش و پوسته ریزی نشان دهند. این علائم بدنی می‌توانند به‌تنهایی بروز کنند و یا با احساس دلهره، عدم تمرکز و اختلال در قضاوت صحیح همراه باشند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید تنش شدید و مزمن حتی می‌تواند قند و چربی خون شما را به‌شدت بالا ببرد.



مهرانگیز ۳۶ ساله حدود ۶ ماه پیش پس از سال‌ها درگیری شدید خانوادگی از همسرش جدا شده است. در چند ماه گذشته علاوه بر مشکلات روحی ۲ فرزند ۱۳ ساله و ۱۰ ساله‌اش، درگیر مشکلات شدید اقتصادی نیز می‌باشد. از حدود ۲ ماه پیش دچار فشارخون بالا و تپش قلب شده است. به پزشک قلب و عروق مراجعه کرده است ولی علیرغم درمان با داروهای متفاوت هنوز نتوانسته از بند بیماری‌اش رهایی یابد. حالا او علاوه بر مشکلات قبلی از وضعیت سلامتی خود نیز نگران است و به خاطر بی‌اشتهایی شدید دچار لاغری مفرط نیز گردیده است.

مشکلات بدنی ما به دنبال تنش‌های شدید یا طولانی‌مدت، هنگامی به یک معضل درمان‌ناپذیر تبدیل

می‌شود که در مراجعه به پزشکان نتوانیم از مشکلاتی که روح و روان ما را در بر گرفته صحبت کنیم و یا پزشک بی‌توجه به زمینه‌های روانی شروع به درمان‌های ما کند. استفاده از داروهای قوی و متعدد اغلب نه تنها به برطرف شدن مشکلات بدنی منجر نمی‌شوند، بلکه خود‌علایم و مشکلات جدیدی را پدید می‌آورند. آگاهی از اینکه تنش‌های اخیر در زندگی ما عامل اصلی مشکلات بدنی ما می‌باشند، نقش کلیدی در بهبود ما دارد. اینکه بدانیم اعضای مختلف بدن مان به دنبال فشارهای شدیدی روانی و به دنبال آزاد شدن مواد شیمیایی مضر به نوعی به وضعیت موجود اعتراض می‌کنند، می‌تواند بهترین انگیزه برای تصمیم‌گیری ما برای مدیریت تنش‌های زندگی مان باشد. درمان‌های ما به دنبال تنش‌ها هیچ‌گاه بدون آرام‌سازی روح و روان‌تان میسر نخواهد بود. البته این بدین معنا نیست که می‌توان از درمان‌های پزشکی رایج برای بهبود آن‌ها دست برداشت، ولی نقش اصلی در این میان را تنش‌زدایی و رسیدن به آرامش بازی می‌کند. اگر به خاطر علائمی که ذکر شد مدتی است که تحت درمان پزشک هستید و این علائم به دنبال یک تنش شدید ایجاد شده است برای پزشک خود بدون شرمساری یا رودربایستی مشکلات زندگی‌تان را با جزییات توضیح دهید. مطمئن باشید پزشک شما با آگاهی از این معضلات روحی-روانی بهتر می‌تواند به درمان شما بپردازد. اما در این میان نقش اصلی را در درمان خودتان بازی خواهید کرد. سعی کنید با تغییر نگرش‌تان به مشکلات اطراف، تنش‌های ناشی از آن‌ها را برای روان و بدنتان به حداقل برسانید. اگر احساس می‌کنید به کمک نیاز دارید حتماً از کمک یک مشاور خبره استفاده کنید. احساسات انباشته‌تان را ابراز کنید تا از شر فشار آن‌ها خلاصی یابید. می‌توانید آن‌ها را با یکی از اقوام یا دوستان قابل‌اعتمادتان در میان بگذارید یا اینکه آن‌ها را در قالب نقاشی، شعر و یا داستان بر روی کاغذ بیاورید. ساعاتی از برنامه روزانه‌تان را به ورزش اختصاص دهید. با ورزش علاوه بر آزاد شدن مواد شادی‌زا در بدنتان به رفع مواد مضر که باعث بیماری جسمی شما شده است کمک می‌کنید. به تغذیه‌تان اهمیت دهید و از غذاهای سالم، سبزیجات و میوه بیشتر استفاده کنید.

فراموش نکنید که بدنتان ظرفی است که روح و روان شما در آن‌ها گرفته است. با پالایش روانتان از موضوعات کم‌اهمیت و یا مشکلاتی که راهی جز قبول آن‌ها نیست، سلامتی را به بدنتان بازگردانید. سبک زندگی‌تان را تغییر دهید تا بتوانید از زندگی لذت ببرید. برای همه این‌ها نیاز به اراده‌ای قوی و استوار دارید. مطمئن باشید خداوند این توانایی را در وجودتان قرار داده است، فقط بایستی از آن استفاده کنید.

به فلک غلغله افتد ز هیاهوی و خروشت

اغلب شهرهای بزرگ جهان در یک خصلت مشترک هستند، آن‌ها در مناطقی پر سرو صدا هستند. این سر و صدای زیاد در شهرهای کشور ما به خاطر عدم توجه بعضی از شهروندان و عدم وجود قوانینی که باز دارنده سر و صدای اضافی باشند، اگر نسبت به شهرهای بزرگ سایر کشورها بیشتر نباشد، کمتر نیز نیست. همه ما که در این گونه شهرها زندگی می‌کنیم، به نوعی به این سر و صداها عادت کرده‌ایم ولی این بدین معنا نیست که این سر و صدای زیاد تأثیری بر سلامت ما ندارد. یکی از اثرات سوء سر و صدای زیاد ایجاد تنش است. صدای بوق خودروها، صدای مته‌هایی که آسفالت خیابان را سوراخ می‌کنند، صدای خودروهای جمع‌آوری زباله، صدای آژیر آمبولانس یا خودروهای پلیس، همه صداهایی هستند که در طول روز به نحوی سیستم شنوایی ما را تحریک می‌کنند. در این میان زندگی کردن در نزدیکی فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های قطار، بیمارستان‌ها یا کارخانجات ما را در معرض مداوم سر و صداها یا ناخوشایند قرار می‌دهد. سر و صدای زیاد نظیر سایر عوامل تنش‌زا باعث تحریک سیستم عصبی خودکار (سمپاتیک) می‌شود و سبب بالا رفتن غلظت هورمون‌های تنش‌زا نظیر آدرنالین و کورتیزول در خون ما می‌شود. سرو صدای زیاد باعث تحریک ناخودآگاه مغز ما می‌گردد و نظیر وقتی که یک صدای ناگهانی بلند می‌شنویم، بدن ما را در حالت آماده باش برای رخ دادن یک اتفاق می‌نماید و این دلیلی است که سر و صدای زیاد چگونه در دراز مدت می‌تواند به‌عنوان عامل تنش مزمن محسوب گردد.

بالا بودن مزمن سطح هورمون‌های یاد شده به این معناست که شما هیچ‌گاه نمی‌توانید احساس آرامش داشته باشید. برای بهتر متوجه شدن این موضوع وضعیت خودتان را هنگامی که در یک خیابان شلوغ قدم می‌زنید با زمانی که در یک باغ خارج از شهر در حال راهپیمایی هستید مقایسه کنید. سر و صدای زیاد به مدت طولانی قادر است الگوی طبیعی خواب شما را بر هم بزند، حتی اگر در حین خواب سر و صدایی نباشد. با بد شدن کیفیت خواب، تنش‌ها آسان‌تر قادر به هجوم به روح و روان و بدن شما خواهند بود. در یک تحقیق بر روی کودکانی که در مناطق پر سر و صدای شهر نظیر نزدیک فرودگاه‌ها زندگی می‌کنند و مقایسه آن با کودکانی که در مناطق آرام در آلمان زندگی می‌کنند، مشخص شد که کودکانی که در نزدیکی فرودگاه مونیخ زندگی می‌کنند به خاطر تنش ناشی از سرو صدای بالا، حافظه‌کاری^۱ ضعیف‌تری داشتند، نمرات دروس شفاهی‌شان پایین‌تر بود، در حین حل یک مسئله نظیر چیدن پازل زودتر دست از کار می‌کشیدند و فشارخون‌شان از گروه مقایسه بالاتر بود. مطالعات بر روی شامپانزه نشان داده است که سرو صدای زیاد و مداوم اثرات سوء پایداری بر روی رفتارهای شناختی آن‌ها می‌گذارد.

آماری که در مورد اثرات تنش زای سر و صدای زیاد در جهان منتشر شده است، این هشدار را می‌دهد که نباید اثر تنش زای آن را دست کم گرفت. حدود یک سوم قربانیان خشونت‌ها و جرائم خانوادگی در انگلستان ادعا کرده‌اند که به خاطر سر و صدای زیاد دچار اختلال خواب بوده‌اند و حدود ۹ درصد از این افراد به تنش بالا ناشی از سر و صدا به‌عنوان یکی از دلایل مشکلاتشان اشاره کرده‌اند. حدود یک سوم جمعیت انگلستان معتقد بوده‌اند که سر و صدای بالا به نحوی باعث اختلال در روند طبیعی زندگی‌شان شده است و تنها در بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۰۹ تعداد ۳۱۵/۸۳۸ شکایت رسمی از جانب شهروندان این کشور از کسانی که سر و صدای زیادی تولید می‌کرده‌اند دریافت شده است. تحقیقات گسترده دیگر نشان داده است که آلودگی صوتی می‌تواند باعث اختلالات شنوایی (نظیر وزوز گوش)، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی عروقی گردد.

طبیعی است برای رهایی از شر تنش‌های ناشی از آلودگی صوتی بهترین کار سکنی گزیدن در مناطقی است که کماکان از سر و صدای بالای زندگی به ظاهر متمدن امروزی مصون مانده‌اند. گرچه این کار برای تعداد محدودی از ما میسر است ولی به صورت نسخه عمومی کاربردی ندارد. اما روش‌هایی هستند که

همه ما قادر به انجام آن برای کاهش سر و صدا زیاد زمینه‌ای در زندگی مان هستیم. استفاده از پنجره‌های دو جداره و درب‌های استاندارد در خانه یا محل کار می‌توانند تا حد زیادی سر و صداهایی نظیر صدای عبور و مرور دایمی خودروها را از پس زمینه صداهایی که می‌شنویم حذف کند. حذف این گونه صداها بخصوص در حین غذا خوردن و خوابیدن اهمیت به‌سزایی دارد. استفاده از یک موسیقی آرام و با صدای پایین یا صداهای طبیعی نظیر صدای جریان آب یا نغمه پرندگان نیز می‌توانند اثر پوشش دهنده‌ای بر روی سرو صدای زیاد پس زمینه زندگی ما داشته باشند. اگر شغل شما در محل پر سر و صدایی است و آلودگی صوتی بالاست، همیشه از گوشی‌های مخصوص برای حفاظت از سیستم شنوایی خودتان استفاده کنید. خارج شدن از شهرها یا محیط‌های با سر و صدای بالا حتی برای چند ساعت و تمدد اعصاب در طبیعت قدرت تقابل شما را با این عامل تنش‌زا بالا می‌برد. اگر آلودگی صوتی شما را کلافه کرده است و راهی برای فرار وجود ندارد، می‌توانید این صداها را ضبط کنید و بعد در یک محیط آرام و هنگامی که احساس آرامش نسبی دارید به آن‌ها گوش فرا دهید.



سعی کنید با کشیدن نفس‌های عمیق و شل کردن عضلاتتان و با گوش دادن همزمان به یک موسیقی آرام بخش حساسیت خودتان را به این صداهای مزاحم و تنش‌زا کمتر کنید. شاید برای رسیدن به این نقطه چند روز یا چند هفته نیاز به ادامه این تمرین داشته باشید.

شما می‌توانید برای رفت و آمد در شهر در صورت امکان ساعات اولیه صبح یا آخر شب را انتخاب کنید که سر و صدای کمتری در شهر وجود دارد. بعضی از آلودگی‌های صوتی را خود ما به وجود می‌آوریم. صدای مداوم رادیو یا تلویزیونی که هیچ‌کس آن را گوش نمی‌کند یا نگاه نمی‌کند و به صورت عادت‌ی در طول روز روشن است نیز به نوعی آلودگی صوتی محسوب می‌شود. هنگامی که از این دستگاه‌های صداساز استفاده نمی‌کنید، حتماً آن را خاموش کنید. در کشور ما بوق زدن تبدیل به نوعی فرهنگ ارتباطی با سایرین شده است، در صورتی که این وسیله در وسایل نقلیه تعبیه شده است تا در هنگام خطر سایرین را آگاه سازیم. در یک شهر چندمیلیونی اگر هر کدام از ما چند بار کمتر از بوق زدن بی‌جهت پرهیز کنیم، به‌طور حتم شهر آرام‌تری را با یکدیگر ساخته‌ایم. وجود قوانین باز دارنده و جریمه‌های مناسب برای کسانی که با ایجاد آلودگی صوتی، به سلامتی دیگران صدمه می‌زنند نیز می‌تواند به ارتقاء سلامت روحی-روانی و فیزیکی در کشورمان منجر شود. توقف پروازهای فرودگاه و رفت و آمد قطارها در ساعات شبانه نیز از سایر ملزومات کاهش تنش‌های ناشی از سر و صدا می‌باشد.

آغاز یک کار اجتماعی برای کاهش آلودگی صوتی از جامعه ما با هدف آرام سازی روح و روان خودمان و فرزندانمان به نظر ضروری می‌رسد. سعی کنید خودتان را در مقابل هجوم آلودگی صوتی تا حد امکان ایمن سازید و در عین حال خودتان جزو آلوده کنندگان نباشید. به قول مناندر شاعر یونانی "هیچ چیزی سودمندتر از سکوت نیست".

آینه‌ها هم گاهی دروغ می‌گویند

گذر از دوران کودکی به نوجوانی همیشه همراه با تغییرات ناگهانی و غیر قابل پیش بینی بدنی، شناختی، احساسی و روانی می‌باشد. گرچه این تغییرات باعث رشد و تحول می‌شوند ولی همیشه منجر به درجاتی از تنش و اضطراب در نوجوان می‌گردند. در یک روند سالم رشد، نوجوان از این تنش‌ها برای پیشرفت و سازگاری با واقعیت‌های دنیای اطراف خود نفع می‌برد. اما گاهی این تنش‌ها آن قدر شدید هستند که نوجوان قادر به مدیریت آن‌ها نبوده و به ناچار در دره اضطراب سقوط می‌کند. گذر از این برهه از زندگی نیازمند به همراهی اطرافیان نوجوان، مخصوصاً والدین و معلمین می‌باشد. یکی از تنش‌هایی که می‌تواند به شدت زندگی نوجوان را تحت تأثیر خود بگذارد، تنش و اضطراب ناشی از سوء برداشت نوجوان از تصویر بدنی^۱ خود می‌باشد. مشکلی که اگر به آن درست توجه نشود تا آخر عمر همراه وی خواهد بود. تصویر بدنی یک ساختار چند وجهی از ارزیابی ذهن ما از بدن مان است که شامل ارزیابی شناختی، رفتاری و روانی از اندازه، تناسب اندام، زیبایی شناسی و سلامت می‌باشد. گاهی این ارزیابی مخصوص در دوران نوجوانی می‌تواند به درکی کاملاً متفاوت از واقعیت اندازه، شکل و زیبایی فرد منجر شود. ارزیابی اشتباه از تصویر بدنی می‌تواند باعث عواقب روانی جبران ناپذیری گردد. تنش ایجاد شده ناشی از اختلال ارزیابی در تصویر بدنی در صورت ادامه پیدا کردن می‌تواند منجر به از دست دادن اعتماد به نفس، بروز

1- Body Image

علایم افسردگی، ابتلاء به بیماری اضطراب و وسواس، گوشه‌گیری و ترس از حضور در جامعه و بی‌اشتهایی عصبی گردد. این شکل در دختران بین ۱۲ تا ۱۸ سال بسیار شایع‌تر است، گرچه پسران نیز بدرجاتی به آن مبتلا می‌شوند. بعضی از آمارها نشان می‌دهد یک دختر از ۳ دختر و یک پسر از ۵ پسر در این سنین دچار مشکلات شدید ناشی از اختلال ارزیابی از تصویر بدنی‌اش می‌شود. از مهم‌ترین علل این تصورات منفی می‌توان به فاکتورهای نورویولوژیکی نظیر اختلال در ترشح سروتونین در مغز، ویژگی‌های شخصیتی، تجربیات زندگی و تصویر ذهنی که فرد در دوران کودکی از خود ساخته است، اشاره کرد.

دیدن تبلیغات روزنامه‌ها و رسانه‌های تصویری که در آن افرادی با ظاهری مشخص نظیر قد بلند، لاغری بیش از حد، گونه‌های برجسته و چشمان درشت به‌عنوان مدل عرضه می‌شوند، می‌تواند احساس نارضایتی از خصوصیات بدنی را در ذهن ما بیدار یا تشدید کند. تبلیغات سودجویانه کلینیک‌های به اصطلاح زیبایی که افراد را ترغیب به دستکاری در بدن خود می‌کند نیز سمی است که به ذهن نوجوانان و جوانان تزریق می‌شود. والدین و معلمان نیز می‌توانند با شوخی‌هایشان یا جملاتی که در مورد ظاهر کودکان و نوجوانان به زبان می‌آورند، ماشه تنش ناشی از نارضایتی از تصویر بدنی را بکشند.

همه ما در مورد ظاهرمان و اینکه چطور به نظر می‌رسیم نگرانی‌های خاص خودمان را داریم و فکر کردن در این خصوص، گاهی می‌تواند برای سلامتی ما مفید باشد؛ اما باید دید که این تفکرات چه تأثیری بر روی سطح تنش ما می‌گذارد. وقتی باعث می‌شود از داشتن یک زندگی طبیعی و حضور در اجتماع دور شویم، در طول روز بارها خود را در آینه نظاره کنیم، مدام لباس عوض نمائیم، خود را با دیگران مقایسه کنیم و عملکرد کاری ما دچار مشکل گردد، این بدین معنی است که از حد طبیعی فراتر رفته‌ایم. بسیاری از افراد در اطراف ما از ظاهرشان راضی نیستند. بعضی از بزرگی بینی ناراحت هستند، بعضی از کوچکی چشم، قد بلند، قد کوتاه، لاغری، چاقی و یا پوست خراب و جوش‌های صورت. این دسته از افراد مدام خود را با دیگران مقایسه می‌نمایند و همیشه درصدد جلب نظر دیگران هستند.

در بیشتر مواقع این افراد احساس اضطراب، غمگینی و ناامیدی می‌نمایند و به دلیل یک خال، جای زخم قدیمی، موی کم، عضلات کوچک، خود را از حضور در مکان‌های عمومی منع می‌نمایند. افرادی که مدام تصویر ذهنی نادرستی نسبت به خود دارند در خیلی مواقع به جراحی‌های پلاستیک غیر ضروری تن می‌دهند تا تصویر ذهنی که از بدن خود دارند را بهبود بخشند، گرچه هیچ وقت از آنچه هستند راضی

نخواهند بود. هر بار که یاد مشکلات بدن‌شان می‌افتند، تمام وجودشان را تنش و افکار منفی فرا می‌گیرد. این افراد حتی هنگامی که از آن‌ها تعریف می‌شود به سختی باور می‌کنند و اکثراً خود را کمتر از دیگران می‌دانند.

بسیاری از این افراد به دلیل داشتن تفکرات منفی رابطه چندان خوبی با خانواده و دوستان خود ندارند. در بسیاری از موارد نگرانی از کم و کاستی‌های بدنی بی دلیل است و یا حداقل دلیل بسیار جزئی دارد. اگر ما اندیشه منفی وارد مغز خود کنیم، مغز آن‌ها را مانند یک فرمان می‌پذیرد. این که شما به این نتیجه برسید که ناتوان و نا زیبا هستید مغز به تمام اعضای بدن از غدد گرفته تا دستگاه گردش خون، تنفس و سیستم حرکتی فرمان می‌دهد که خود را با فرمان شکست تطبیق بدهد. اگر نارضایتی از تصویر بدنتان تنها باعث شده است که قدری بیشتر ورزش کنید تا وزن‌تان کمی کمتر شود یا با خوردن سبزیجات و غذاهای سالم سعی دارید تا سلامت پوستتان را به دست آورید، بدانید که شما از اثرات مثبت یک تنش طبیعی سود می‌برید. اما اگر به فکر جراحی در بدنتان افتاده‌اید، دچار بی‌اشتهایی عصبی شده‌اید و یا وجودتان را اضطراب و وسواس فرا گرفته است بایستی حتماً همین امروز فکری برای رهایی از دست برداشت‌های نادرست خود از بدن‌تان بکنید.



برای بهبودی این مشکل بایستی بر روی مسائل مهم زندگی تان نظیر تحصیل و روابط خانوادگی تمرکز کنید و سعی کنید با دوستانی بیشتر رفت و آمد داشته باشید که به شما احساس خوبی از ظاهر تان می‌دهند. هدف تان را سلامت بدنتان بدانید و سعی کنید با ورزش و تغذیه سالم، وجود تان را با احساس سلامتی پر کنید. در این میان هیچ چیز مهم‌تر از بالا بردن اعتماد به نفس نیست. فراموش نکنید که زیبایی و جذابیت می‌تواند خودش را در قالب‌های متفاوتی بروز دهد و اینکه ظاهر یک فرد هیچ نقشی در شخصیت و ارزش وی ندارد. به هیچ وجه اجازه ندهید تا استانداردهایی که دیگران از زیبایی می‌سازند (که اغلب با هدف سودجویی‌های مالی است) ذهن شما را به تسخیر خود در آورد. فراموش نکنید که افرادی که سایرین را به خاطر ظاهرشان تمسخر می‌کنند، خود حتماً دچار اختلالات رفتاری یا شخصیتی هستند. سعی کنید طوری لباس بپوشید و ظاهر خود را آراسته کنید که به نظر خودتان مناسب و جذاب است. این عنوان را به صورت یک اصل در ذهن خود بسپارید که "هیچکس کامل نیست". مسائل جزئی و کوچک هیچ‌گاه در پایان داستان به نظر نمی‌آیند. سعی کنید با تعریف استانداردهای واقع‌گرایانه و قابل دسترسی از زیبایی داستان خوشی را برای بدن و روان خودتان رقم بزنید و در انتها تلاش کنید تا به این باور برسید که برای تبدیل شدن به یک انسان جذاب، زیبایی ظاهری شما بایستی زیبایی باطن شما را تکمیل کند. در این میان وجود چند جوش در صورت شما یا چند سانتی‌متر قد بلندتر یا کوتاه‌تر خیلی تعیین‌کننده نخواهد بود.

تو چنین فربه و آسیمه چرایی؟

گاهی تنش و اضطراب به وجود آمده خارج از کنترل ما می‌باشد که برای درمان آن‌ها نیاز داریم با روان‌شناس خبره و گاهی روان‌پزشک مشورت نمائیم؛ اما در این میان در برخی از موارد این خود انسان است که زمینه را برای تنش بیشتر و عدم آرامش مهیا می‌سازد. وقتی هیچ‌گونه تحرک بدنی نداریم و کاملاً به یک زندگی ماشینی تن داده‌ایم، در اولین شرایط تنش را به راحتی مضطرب و نگران می‌شویم. انسان‌ها همیشه به جهت رشدی که در زندگی باید داشته باشند، چه از نظر رشد اجتماعی، عقلی، تفکری و مادی در شرایط پر تنشی به سر می‌برند و گاهی شرایط پرتنش آن‌ها را به سمت موفقیت سوق می‌دهد. اما گاهی خود انسان باعث می‌شود که شرایط پر تنشی برایش به وجود بیاید که آرامش و آسایش فکری و جسمی او را سلب کند. چاقی و اضافه وزن یکی از آن موارد است. شواهد بی شماری وجود دارد که نشان می‌دهد چاقی با تنش و اضطراب رابطه دارد. علاوه بر تأثیرات مخربی که چاقی و اضافه وزن بر روی قلب و عروق، کبد، کلیه و سایر ارگان‌های بدن ما دارد، تحقیقات نشان داده است که چاقی ارتباط تنگاتنگی با بیماری‌هایی که روان ما را می‌آزارد نظیر اضطراب و افسردگی دارد. افراد چاق بخصوص در دوره میان‌سالی شانس بیشتری دارند که از تنش‌های روزمره رنج ببرند و به اضطراب مبتلا گردند. افراد مبتلا به اضافه وزن احساس آرامش کمتری با بدن خود دارند و همین آن‌ها را مستعد اضطراب می‌کند. چاقی و تنش و اضطراب می‌توانند در کنار یکدیگر تشکیل یک حلقه معیوب دهند: چاقی باعث اضطراب

می‌شود و فرد مضطرب در برابر این تنش روانی به خوردن بیشتر روی می‌آورد که این خود باعث چاقی بیشتر وی می‌شود.

با توجه به شیوع روز افزون چاقی در جوامع مختلف از جمله کشور ما و لزوم پیشگیری از این مشکل بهداشتی، بایستی از منظر روانی به این معضل اجتماعی نیز توجه ویژه‌ای شود. این امر بخصوص با توجه به بالا رفتن درصد کودکان، نوجوانان و جوانان دچار اضافه وزن در کشورمان که در بعضی از آمارها تا بیش از ۳۰ درصد بر آورده می‌شود، دارای اهمیت می‌باشد. نوجوانانی که از چاقی رنج می‌برند (بخصوص دختران) شانس بالایی برای ابتلاء به اضطراب دارند. چاقی از نظر اجتماعی یک خصیصه نامطلوب بدنی است، این از نظر روانی برای فرد چاق فشاری روانی محسوب می‌شود. افراد چاق فعالیت بدنی کمتری از سایرین داشته و بیشتر دچار بیماری‌های بدنی نظیر بیماری قند، فشارخون و بیماری‌های قلبی می‌شوند که این خود می‌تواند به دامنه حساسیت‌پذیری آن‌ها نسبت به تنش‌های روزمره افزوده و آن‌ها را به سمت اضطراب سوق دهد. روان سالم تنها می‌تواند در بدن سالم به نشاط و آرامش برسد. هنگامی که جسم ناسالمی داریم یا حداقل برداشت ما از بدن مان احساس سلامتی را به ما منتقل نمی‌کند، شانس اختلالات روانی بیشتر می‌شود. یکی از مشکلات اصلی افراد چاق، اضطراب حضور در جامعه است این افراد از اینکه با گروه‌های مختلف اجتماعی تعامل داشته باشند، در مهمانی‌ها شرکت کنند و یا با دوستان‌شان به سفر بروند دچار اضطراب می‌شوند و این خود منجر به منزوی شدن آن‌ها می‌گردد. این حالت بخصوص در دختران نوجوان و جوان که به خاطر چاقی احساس عدم جذابیت می‌کنند بیشتر دیده می‌شود.

این یک واقعیت است که بعضی از انسان‌ها بیشتر مستعد چاقی و اضافه وزن می‌باشند؛ اما نباید فراموش کرد که اضافه وزن همیشه نتیجه دریافت کالری بیشتر از مقداری است که برای فعالیت‌های روزانه نیاز داریم. ایجاد تعادل بین میزان غذایی که می‌خوریم و فعالیت بدنی می‌تواند بهترین راه‌حل برای غلبه بر چاقی و به دنبال آن تنش و اضطراب باشد. اگر می‌خواهید بیشتر غذاهای خوشمزه را امتحان کنید، بایستی همزمان به فعالیت‌های ورزشی بیشتری بپردازید. شاید این یک فرمول پیش پا افتاده به نظر برسد ولی برای غلبه بر چاقی و اضطراب همراه راه دیگری وجود ندارد. اینکه با دارو وزن مان را کم کنیم یا اینکه با گذراندن یک دوره چند هفته‌ای به وزن مناسب برسیم، افسانه‌ای بیش نیست که افراد سودجو برای کسب درآمد مطرح می‌کنند.

حسین ۴۵ سال سن دارد و دارای ۴ فرزند می‌باشد. اخیراً در شرکت اضافه کاری‌ها را قطع کرده‌اند و حسین بسیار مضطرب شده است. او در طول چند ماه اخیر دچار اضافه وزن شده است و در کنار اضافه وزن بیماری دیابت و چربی خون نیز دارد. شاید حسین نمی‌داند که اضطراب و استرس تأثیر مخربی بر بافت‌ها و دستگاه‌های مختلف بدن دارند و می‌توانند زمینه‌ساز بیماری‌هایی از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت، فشارخون بالا و ناراحتی‌های گوارشی شوند. هنگامی که فردی دچار تنش و اضطراب می‌شود، اسید معده بیشتر ترشح می‌شود و در نتیجه فرمان گرسنگی زودتر به مغز می‌رود و غذای بیشتری مصرف می‌نماید و به مرور زمان این رویه برای فرد تبدیل به یک عادت شده و راهی برای کاهش فشارهای عصبی می‌شود.



مدیریت تنش‌های روزانه، تأثیر به‌سزایی در پیشگیری از پرخوری و چاقی دارد. هنگامی که ما دچار تنش می‌شویم هورمون‌ها و مواد شیمیایی متفاوتی در بدن ما آزاد می‌شوند. آزاد شدن موادی نظیر آدرنالین یا کورتیزول منجر به احساس گرسنگی کاذبی در ما می‌شود. تا زمانی که تنش خود را مدیریت نکرده‌ایم، آزاد شدن این مواد ادامه خواهد داشت. اگر مراقب نباشیم و بگذاریم تنش‌های لجام گسیخته ذهن و بدن ما را در اختیار خود بگیرند، به تدریج خوردن بی برنامه غذا تبدیل به یک عادت مخرب در وجود ما می‌شود که ما را به ورطه چاقی مفرط و بیماری‌های ناشی از آن می‌کشد. در نتیجه یکی از

مهم‌ترین راه‌ها برای پیشگیری و همچنین غلبه بر چاقی، مدیریت تنش‌های روزانه شما می‌باشد. ورزش یکی از نعمت‌هایی است که خداوند به بشر داده است، ورزش با آزاد کردن هورمون‌ها و مواد شیمیایی شادی آور در مغز ما احساس آرامش را برای ما به ارمغان می‌آورد. در عین حال ورزش بهترین درمان و کم‌خرج‌ترین راه برای غلبه بر چاقی است. اگر مبتلا به تنش و اضطراب و یا چاقی و یا هر دوی این معضلات هستید، بایستی با برنامه ریزی و به‌طور مستمر به ورزش بپردازید. با یکی دو هفته ورزش احساس خوبی به شما دست خواهد داد ولی برای رسیدن به مقصد که همان بدنی برازنده و احساس آرامشی روز افزون است بایستی تا آخر عمر روزانه قسمتی از زندگی شما به ورزش اختصاص یابد.

شاید برای شما جالب باشد که غذاهایی که به ما کمک می‌کنند تا آسان‌تر بتوانیم طعم شیرین آرامش را بچشیم، غذاهایی هستند که کمترین کالری را به بدن ما می‌رسانند. سبزیجات، میوه‌ها و غذاهای دریایی که دارای کمترین کالری می‌باشند، باعث می‌شوند تا ناقلان شیمیایی آرامش بخش نظیر سروتونین بیشتر در بدن ما آزاد شوند. در مقابل غذاهای چرب، شکلات و نوشابه (کولا) که بیشترین گناه را در چاق کردن افراد به‌دوش می‌کشند، با افزایش مواد شیمیایی تنش‌زا نظیر کورتیزول باعث پایین آمدن آستانه تحمل ما در مقابل مشکلات زندگی می‌گردند. تغذیه صحیح می‌تواند به‌طور همزمان در پیشگیری و درمان چاقی و اضطراب به ما کمک نماید.

شما اگر از چاقی و اضطراب همزمان رنج می‌برید، سعی کنید در یک برنامه مشترک هر دو را با هم به کنترل خود در آورید. شاید کار ساده‌ای نباشد ولی مطمئن باشید با برنامه ریزی و پشتکار قادر خواهید بود بر هر دوی آن‌ها غلبه کنید. بسیاری از انسان‌ها این کار را کرده‌اند پس مطمئن باشید که شما هم قادر خواهید بود پیروز میدان باشید.

خودت را بیان کن و به آرامش برس

در دنیای پر هیاهو و پر برخورد این روزگار، تنش و استرس همراه همیشگی بسیاری از ما شده است. نگرانی از آینده شغلی، آشفتگی قبل از امتحان، پریشانی به دنبال مشکلات اقتصادی یا به دنبال درگیری‌های فردی با نزدیکان یا همکاران مان مثال‌هایی از تنش‌های روزانه هستند که اگر ادامه پیدا کنند و شدت یابند کم‌کم می‌توانند منجر به اختلالات اضطرابی و سایر بیماری‌های روانی یا روانی-تنی گردند. راه فراری از دست این تنش‌ها نیست ولی می‌توان آن‌ها را مدیریت کرد. استفاده از روش‌هایی که پس از یک روز پر تنش، ما را دوباره به یک آرامش مطلوب برساند، قدرت مدیریت آشفتگی و ناآرامی ما را بالا ببرد و شانس مزمن شدن تنش‌ها و ابتلا به بیماری اضطراب را کاهش دهد، هنر درمانی است. هنر درمانی به ما این شانس را می‌دهد تا خلاقیت‌های پنهان وجودمان را بروز دهیم، به خود بیانگری بپردازیم، خود باوری و اعتماد به نفس مان را افزایش دهیم، معرفت و آگاهی خودمان را بالا ببریم و در نهایت به ترمیم زخم‌هایی که تنش و اضطراب در روانمان بر جا گذاشته بپردازیم. در حالی که روش‌های درمانی دیگر به ارتباط کلامی شما وابسته است، در هنر درمانی نیازی به غلبه بر محدودیت‌های ابراز احساسات وجود ندارد و این روش راه را برای ابراز عناصری که در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارند باز می‌کند. برای بهره‌وری از این روش نیازی نیست که ما حتماً هنرمند باشیم.

خلق یک اثر هنری نظیر کشیدن یک نقاشی، ساختن یک مجسمه باخمیر یا گل، سرودن یک شعر

یا ساختن و نواختن یک ملودی از راه‌های متفاوتی به کاهش تنش و اضطراب در وجودمان به ما کمک می‌کند. در زمانی که ما سرگرم خلق یک کار هنری هستیم برای مدتی هرچند کوتاه مسائل تنش‌زای اطرافمان را فراموش می‌کنیم و وقتی به آخر کار می‌رسیم می‌توانیم راحت‌تر به مشکلات فکر کنیم و برای آن‌ها راه حل پیدا کنیم. در جریان خلق یک اثر هنری احساسات و توانایی‌های ذاتی ما به جریان افتاده و سیال می‌شوند و این احساس که دارم قدری به خودم می‌رسم به ما کمک می‌کنند تا اعتماد به نفسمان را بالا ببریم و در پایان کار با لذت بردن از یک اثر زیبا یا نسبتاً زیبا راه را برای آزاد شدن هورمون‌ها و مواد شیمیایی که باعث آرامش و شادی در بدنمان می‌گردد بازکنیم. راه‌های متفاوتی را می‌توان برای هنر درمانی استفاده کرد. یکی از ساده‌ترین راه‌ها داشتن یک دفتر نقاشی یا طراحی است که روزانه در این دفتر نقاشی یا طرح‌هایی که در آن‌ها سعی می‌کنید احساسات‌تان را نسبت به عوامل تنش‌زای روزانه‌تان بروز دهید، بکشید.



با این کار شما قدری احساسات انباشته‌تان را تخلیه می‌کنید و از تنش و اضطراب‌تان کم می‌شود. در این دفتر هم چنین می‌توانید نقاشی یا با طراحی از وقایع تنش‌زای گذشته زندگی‌تان، از آرزوهایتان که هنوز به آن نرسیدید یا فکر می‌کنید هیچ‌گاه نمی‌رسید، از چیزهایی که فکر می‌کنید زیبایی‌های زندگی‌تان است، از صورت کسانی که دوست‌شان دارید یا عاشق‌شان هستید، از جاهایی که وقتی آنجا هستید احساس آرامش

می‌کنید یا از وقایعی که دوست دارید همیشه آن‌ها را به یاد بیاورید، بکشید. این دفتر در طول روز می‌تواند همراهمان باشد و در هر فرصتی چیزی بکشید یا به نقاشی‌ها و طرح‌های روزهای گذشته‌تان نگاه کنید. شما می‌توانید تکه‌ای مقوا بردارید و یک کارت پستال طراحی کنید. شما قصد ندارید که این کارت پستال را برای کسی بفرستید و همیشه نزد خودتان خواهد ماند. این کارت پستال می‌تواند برای یکی از دوستانتان باشد که در آن سعی در ابراز احساساتتان به وی می‌کنید یا برای کسی باشد که در آن سعی بر مطرح نمودن دلایل خشم‌تان نسبت به وی دارید. سعی کنید احساسات مثبت و منفی‌تان را در غالب طرح و نقاشی بروز دهید و از نوشتن جملات و کلمات خودداری کنید. روش دیگر بریدن قسمت‌های مختلف یک روزنامه و به وجود آوردن یک طراحی جدید است که می‌توانید آن را با رنگ‌های مختلف به فرمی از اعتراض، خشم، خوشحالی و یا هر احساس دیگری که دارید درآورید. می‌توانید در گوشه اتاقتان دکوری را طراحی کنید و در آن با روشی هنرمندانه وسایلی را که برایتان معنای احساسی خاصی دارند بچینید. از آبرنگ استفاده کنید و نقاشی یا طراحی از رنگ‌های مختلف را در کنار هم بکشید. چشماتان را ببندید، طرحی را با چشم بسته از بدن خودتان با آبرنگ بکشید و قبل از کشیدن رنگ‌هایی را انتخاب کنید که معنای خاصی برایتان دارد. با آرامش سعی کنید به کار ادامه دهید و در پایان به طرحی که کشیدید نگاه کنید و سعی کنید که معنای اختلاط رنگ‌ها را برای خودتان تفسیر کنید. کلمات متفاوت را از روزنامه ببرید و همه را روی یک کاغذ بچسبانید. بدون اینکه احساس کنید شاعری حرفه‌ای هستید سعی کنید با مقداری از این کلمات یا با همه آن‌ها شعری بسازید؛ شعری برای دوستی قدیمی، برای معشوقی که شما را فراموش کرده یا برای کسی که شما را آزرده است. می‌توانید قبل از شروع سرنایدن شعر یک موضوع را در ذهن‌تان مشخص کنید مثل بخشش، عشق، تنفر، شادی، غم یا هر چیزی که احساس می‌کنید بیشتر توجه شما را به خود جلب کرده است و در مورد آن شعر بگویید. نتیجه کارتان هر چه باشد زیبا و مهم است چراکه شما با احساساتتان و عقایدتان آن را خلق کرد، این اثر هنری شماست و به همین خاطر مهم است. در پایان کار شما حتماً احساس آرامش می‌کنید چراکه طعم لذت بردن از ابراز احساساتتان بدون هیچ قرمزی فقط برای خودتان و نه هیچ کس دیگر را چشیدید. شما وقتی آرام هستید نه‌تنها برای خودتان که برای اطرافیان‌تان نیز بسیار دلپذیرتر هستید.

"نه گفتن" هنری که بایستی آموخت

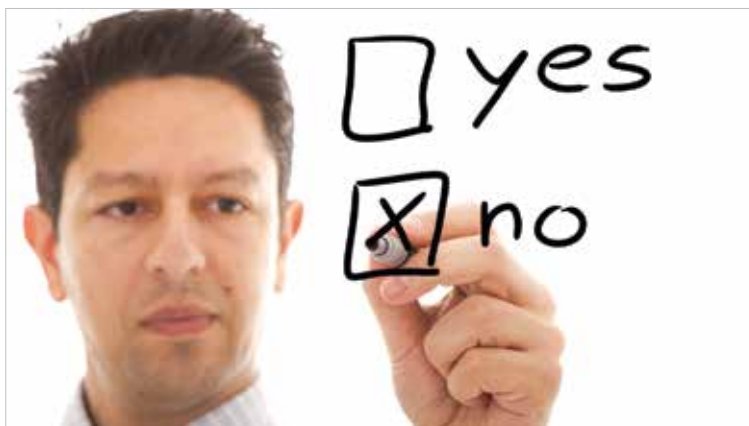
گوشی تلفن شما به صدا در می‌آید. دوستی به شما سلام می‌کند و پس از خوش‌وبشی مختصر از شما درخواستی دارد، درخواستی که با شرایط زمانی، کاری، خانوادگی یا اقتصادی شما به هیچ‌وجه هم‌خوانی ندارد. در معذوریت قرار می‌گیرید و تحت رودربایستی‌های رایج فرهنگمان نمی‌توانید تقاضای او را رد کنید. به او قولی می‌دهید که یا توانایی انجام آن را ندارید و یا در صورت انجام آن دچار مشکلات متعددی خواهید شد. چند ساعت بعد مجدداً دوستان زنگ می‌زند و پیگیر تقاضایش است. حالا دیگر وی به شکلی از شما طلبکار است؛ چون شما به وی قول داده‌اید! این شروع یک تنش در زندگی شما است. شما یا قولی را که داده‌اید انجام نمی‌دهید که موجب برهم خوردن رابطه شما با دوست‌تان و ایجاد تنش در روابط انسانی شما می‌شود و یا آن را انجام می‌دهید که باعث تشنج و درگیری در زندگی شخصی یا خانوادگی و یا ایجاد مشکلات شغلی، اجتماعی یا اقتصادی برای شما می‌شود. همه ما از این تجارب در زندگی‌مان بسیار داشته‌ایم. ولی آیا تا به حال به کلمه طلایی که از ورود شما به این جنگ روانی می‌تواند جلوگیری کند فکر کرده‌اید؟ نه!

به‌طور حتم خیلی آسان‌تر است که به هر خواسته‌ای که از ما می‌شود جواب مثبت دهیم؛ اما به چه قیمتی؟ در بسیاری از موارد گفتن یک نه در ابتدای کار تضمین سلامت روانی شما است و از غوطه‌ور شدن در ورطه تنش‌ها جلوگیری می‌کند. بایستی یاد بگیریم که پاسخ منفی به یک خواسته غیرمنطقی یا تقاضایی که قادر به انجام آن نیستیم به معنای خودخواهی یا بی‌معرفتی ما نیست. تنها به این علت که شما فردی هستید که تنها در شرایط مناسب حاضر به کمک به دیگران هستید به این معنا نخواهد

بود که شما بایستی به هر خواسته‌ای آری بگوئید و بسیاری از ما در صورتی که پاسخ منفی به درخواست دوست یا یکی از اقوامان بدهیم، به نحوی دچار عذاب وجدان یا شرمساری می‌شویم. تمرین کردن برای پاسخ منفی در مقابل خواسته‌های غیرمنطقی می‌تواند به شما این اعتماد به نفس را بدهد تا بدون آنکه احساس بدی در شما ایجاد شود از شر تنش‌های ناخواسته و بی‌مورد در زندگی‌تان رهایی یابید. گاهی به کار بردن جملاتی نظیر "شرمنده‌ام، قادر به انجام این کار نیستم" پرونده درخواست نابه‌جای اطرافیان را به‌طور کامل می‌بندد. سعی نکنید تا با بهانه تراشی‌های غیرواقعی برای مدت کوتاهی از این درخواست‌ها رهایی یابید، چرا که درخواست‌کننده راهی برای تحمیل خواسته‌اش به شما پیدا خواهد کرد. اگر کسی از شما تقاضای قرض گرفتن پول یا انجام کار غیرمتعارف یا غیرقانونی کرد سعی نکنید با جملاتی نظیر "الان پول ندارم شاید تا چند هفته دیگر" یا "فعلاً در مسافرت هستم، بگذار برگردم" به‌طور موقت از وی فرار کنید؛ او دوباره شما را پیدا می‌کند و مجدداً شما را تحت فشار و تنش قرار می‌دهد. "نه" ای را که بعد از چند روز یا هفته تنش مجبور به گفتن آن هستید، همان اول بگوئید و روح و جان خود را خلاص کنید. این مشکل در بسیاری از موارد به تربیت دوران کودکی برمی‌گردد. بسیاری از ما در دوران کودکی هنگامی که به درخواست نامعقول یکی از بزرگترها پاسخ "نه" می‌دادیم، از طرف والدین و اقوام متهم به بی‌ادبی و گستاخی می‌شدیم و گاهی با تشبیه‌هایی نیز روبرو می‌شدیم. این همان جایی بود که کلمه "نه" با احساس ترس، گناه و بی‌کفایتی در وجود ما گره خورده است. این احساس ناخوشایند گاهی چنان وجود ما را در بزرگسالی به تصرف خود در می‌آورد که فارغ از وظایف اصلی زندگی و خدماتی که بایستی به خود یا خانواده بدهیم، تبدیل به پادویی برای دیگران می‌شویم. رد درخواست‌هایی که توانایی انجام آن را نداریم یا مایل به انجام آن نمی‌باشیم، در را به روی فرصت‌های جدید در زندگی ما باز می‌کند، زمان کافی برای لذت بردن از زندگی شخصی را فراهم می‌کند و توانایی ما را در تمرکز بر وظایف اصلی زندگی افزایش می‌دهد. تحقیقات بالینی نشان داده‌اند که دلایل اصلی عدم قدرت "نه گفتن" به عواملی همچون احساس نیاز در یاری‌رسانی به دیگران، ترس از بی‌احترامی، سازگاری، ترس از درگیری، ترس از خراب شدن پل‌های پشت سر، نگران از دست رفتن فرصت و ... مرتبط می‌باشد. برای تمرین "نه گفتن"، شما می‌توانید فهرستی از کارهای مهمی که باید به آن پردازید و اولویت‌های زندگی‌تان است، تهیه کنید.

اول تمام توانایی‌تان را بر روی این کارها متمرکز کنید و اگر در پایان فرصتی داشتید، می‌توانید صرف کمک به دیگران نمایید. کاغذی بردارید و از تمام موقعیت‌هایی که به خاطر یک "بله" گفتن بی‌مورد به تنش و اضطراب

مبتلا شدید، فهرستی تهیه کنید. سپس سعی نمایید خود را در موقعیت قبلی قرار داده و پاسخی منفی متناسب با آن را بیابید. فراموش نکنید پاسختان بایستی صریح و قاطع باشد. این به شما کمک می‌کند تا در شرایط مشابه در آینده همیشه پاسخی مناسب در چنته داشته باشید. سعی کنید به ضربه‌ای که تنش و اضطراب یک پاسخ مثبت به یک خواسته غیرمنطقی به روح و روان و بدن شما و همچنین به خانواده و اطرافیان شما وارد می‌کند بیاندیشید. این برای از بین بردن احساس گناه یا شرم بعد از "نه گفتن" بسیار کمک‌کننده خواهد بود. سعی کنید در تربیت کودکان به نکته‌های ذکر شده توجه کنید. به آن‌ها یاد دهید که در چه مواردی بایستی با شجاعت و بدون ترس از تنبیه یا تحقیر حتی به نزدیک‌ترین افراد "نه" بگویند. منطقی بودن دلیل رد درخواست دیگران می‌تواند شرطی قابل قبول برای رفتار وی باشد. تحقیقات نشان داده است که این قدرت "نه گفتن" از کودکان در مقابل بسیاری از صدمات از جمله سوءاستفاده جنسی محافظت می‌کند.



در گفتن کلمه "نه" بایستی صریح و صادق بود و آن را با رعایت ادب به دیگران اظهار داشت. در این صورت شانس اینکه درخواست‌کننده از پاسخ شما رنجیده شود به حداقل خواهد رسید. برای شما که یاد نگرفته‌اید "نه" بگوئید، در ابتدا گفتن آن خیلی سخت خواهد بود. ولی نگران نباشید، تمرین کنید. با اولین "نه گفتن" چنان احساس قدرتی وجود شما را فرا می‌گیرد که لذت آن به شما توانایی رد درخواست‌های غیرمنطقی یا ناممکن بعدی را خواهد داد. مطمئن باشید آدم‌هایی که قدرت گفتن این کلمه طلایی را دارند، زندگی آرام‌تر و بی‌دردسرتری را تجربه می‌کنند و کمتر در دام تنش و اضطراب گرفتار می‌شوند.

آبستنی و تنش

بارداری به یک دلیل روشن اغلب همراه تنش و نگرانی است، چه دلیلی واضح‌تر از اینکه مادر احساس می‌کند که در وجودش زندگی جدید شکل گرفته و در حال رشد است. این کاملاً طبیعی است که مادر نگران این باشد که آیا کودکی که به زودی به جمع خانواده او اضافه می‌شود سالم است، چگونه آمدن این مهمان جدید، زندگی او را و روابطش با همسر و سایر افراد خانواده را تغییر می‌دهد، آیا وی آمادگی پذیرفتن و مدیریت مشکلات کودک جدید را دارد، غذاها و نوشیدنی‌هایش بر سلامت کودک چه تأثیری می‌گذارد، آیا می‌تواند از نظر اقتصادی نیازهای کودک جدیدش را تأمین کند، ورود کودک در چند ماه آینده تحصیل و یا کار وی را تا چه اندازه تحت تأثیر قرار می‌دهد و ده‌ها دلیل دیگر که فکر کردن به هر کدام از آن‌ها مادر آینده را دچار نگرانی و دلشوره می‌کند.

در مقابل این دلهره‌ها و تنش‌ها نبایستی بی‌تفاوت بود و با این تفکر که مادر باردار بایستی خوشحال باشد، از کنار آن‌ها با بی‌تفاوتی عبور کرد. تحقیقات نشان داده است که حدود ۳۰ درصد از مادران باردار می‌توانند به درجاتی علائم بالینی بیماری‌های اضطراب یا افسردگی را در طول دوران بارداری تجربه کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهند که بسیاری از مادران به خاطر شرم و رودربایستی حاضر به بیان کردن مشکل‌شان نیستند، چرا که احساس می‌کنند صحبت کردن در مورد این مشکلات شاید نشان دهد که مادر خوبی نیستند!

بسیاری از کسانی هم که به خاطر این مشکلات به سیستم بهداشتی-پزشکی مراجعه می‌کنند، از درمان و حمایت کافی بهره‌مند نمی‌شوند. در میان مادران باردار، مادران جوان (به‌خصوص زیر سن ۲۰ سالگی)، مادرانی که دچار مشکلات خانوادگی با همسرشان هستند، مادران با مشکلات اقتصادی، مادرانی که در حین بارداری بیش از ۳ فرزند دارند و مادرانی که سابقه سقط جنین دارند، بیشتر در معرض خطر بیماری‌هایی نظیر اضطراب یا افسردگی می‌باشند.

در دوران بارداری تغییرات هورمونی می‌تواند مادر را بسیار حساس، تحریک پذیر و نگران کند. بعلاوه تغییرات بدنی نظیر بزرگ شدن شکم، ورم دست و پا و صورت نیز در این نگرانی بی‌تأثیر نیستند. اگر شما از آن دسته مادرانی هستید که با بروز نگرانی و دلهره معتقدید که بایستی با آن بسازید و کاری نمی‌توان کرد، بدانید که در اشتباه هستید. شما می‌توانید با یادگیری روش‌های مدیریت دلهره و تنش‌هایتان نه تنها از احتمال بروز بیماری‌هایی نظیر اضطراب جلوگیری کنید، بلکه این دوران طلایی را به دورانی با نشاط و فرح‌انگیز از زندگی‌تان تبدیل کنید. فراموش نکنید تحمل این تنش‌ها و دلهره‌ها در دوران بارداری می‌تواند سلامت شما را نه تنها در دوران بارداری بلکه پس از زایمان نیز تهدید نماید، مشکلی که لطمه‌اش را نه تنها شما بلکه کودک و سایر اعضای خانواده هم خواهند خورد.



اگر شما باردار هستید و دلهره و تنش دست از سر شما بر نمی‌دارد، اولین قدم در مدیریت آن صحبت کردن در مورد این مشکلات با سایرین و بخصوص همسرتان می‌باشد. خیلی روشن و بدون پرده پوشی نگرانی‌هایتان را با همسرتان در میان بگذارید. صحبت کردن باعث تخلیه تنش‌های انباشته شما می‌شود و از مزمن شدن آن‌ها جلوگیری می‌کند. به غیر از همسر از تمام کسانی که می‌توانند از شما حمایت کنند، یاری بجوئید. اگر نگران سلامتی کودکی هستید که در وجودتان رشد می‌کند از پزشک یا ماما مدد بجوئید و به سخنان آن‌ها اعتماد کنید. با مادران باردار دیگر ارتباط برقرار کنید و در کلاس‌های آمادگی قبل از زایمان شرکت کنید، اینکه بدانید که در زمان حاضر شما تنها مادر باردار دنیا نیستید، به شما آرامش خواهد داد.

با کودکی که آن را حامله هستید، ارتباط برقرار کنید، با وی صحبت کنید و برایش آواز بخوانید، او از هفته ۲۳ حاملگی می‌تواند صدای شما را بشنود! احساس ارتباط با کودک‌تان می‌تواند از دلهره‌های شما بکاهد. در این دوران شما نیاز به استراحت بیشتری دارید. شب‌ها زودتر به بستر بروید و نگذارید که خستگی بیش از اندازه، یا شب زنده داری شما را مستعد دلهره بیشتر نماید. به تغذیه‌تان اهمیت دهید و سبزیجات، میوه، پروتئین و کلسیم کافی در غذا و نوشیدنی‌هایتان را فراموش نکنید. اگر کم خون هستید، حتماً برای درمان به دستورات پزشکتان گوش فرا دهید.

ورزش دل و دماغ را به شما گرمی گرداند. در دوران بارداری انجام ورزش‌های خفیف تا متوسط نه تنها برای روح و بدن شما مفید است؛ بلکه برای داشتن زایمان طبیعی نیز بسیار کمک کننده خواهد بود. از انجام ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی و شنا در دوران بارداری لذت ببرید و ورزش را جزئی از زندگی روزمره خود در این دوران قرار دهید. در مورد روند طبیعی حاملگی، تغییرات بدنی خودتان و سیر رشد جنین و مراحل زایمان به دانش افزایی بپردازید، این باعث می‌شود که با آگاهی قبلی به هر مرحله‌ای از بارداری خود وارد شوید. اگر شاغل هستید سعی کنید از مرخصی‌های باقی مانده حداکثر استفاده را بکنید. در صورتی که علایمی نظیر کمر درد برایتان بروز کرد، سریع به درمان آن‌ها بپردازید. روش‌هایی نظیر ماساژ و فیزیوتراپی بسیار مؤثر هستند. از شادی و خنده پرهیز نکنید. با دوستان صمیمی‌تان ارتباط داشته باشید. با هم به پارک بروید و فیلم‌های شاد نگاه کنید. لذت بردن از این دوران نیاز به پول زیاد ندارد.

اگر مشکل اقتصادی دارید، بدانید سیسمونی آنچنانی، لازمه لذت بردن از تولد کودک سالم‌تان نخواهد

بود. کودک شما بیشتر از تخت و کمد و ... به یک مادر شاد و پر نشاط نیاز دارد. اگر با وجود همه تمهیدات یاد شده، هنوز هم احساس تنش و دلهره دارید یا اینکه از علائم بدنی نظیر تپش قلب، خشکی دهان، اختلال خواب، اختلال تمرکز و پرخاشگری رنج می‌برید حتماً به یک مشاور خبره مراجعه کنید؛ او می‌تواند با راهکارهایی حرفه‌ای به شما کمک کند.

به دلهره و تنش‌های دوران حاملگی‌تان نه تنها برای سلامتی خودتان بلکه برای سلامتی کودک‌تان اهمیت دهید. تحقیقات نشان داده است که هنگامی که مادری تحت تنش می‌باشد، تغییرات هورمونی پدید آمده در بدن او می‌تواند جنین را تحت تأثیر خود قرار دهد. تنش فراوان مادر بخصوص در مراحل اولیه حاملگی می‌تواند باعث تأخیر در رشد جنین، اختلالات احساسی در جنین و مشکلات شناختی، یادگیری و احساسی در دوران کودکی گردد. بعضی از تحقیقات به کاهش اندازه مغز در کودکانی که مادرشان در دوران بارداری تحت تنش‌های شدید و مزمن بوده‌اند، اشاره دارند. آیا چیزی مهم‌تر از سلامتی کودک‌تان در دنیا برایتان وجود دارد؟ پس تمام تلاش‌تان را به کار ببندید تا تنش‌های دوران حاملگی را به خوبی مدیریت کنید. فراموش نکنید که خداوند تنها به شما این نعمت را داده است که انسانی را در وجودتان پرورش دهید و از این احساس زیبا لذت ببرید، احساسی که مردان از آن بی‌بهره‌اند.

از خودباوری تا آرامش

در دنیای شلوغ، پر رفت و آمد و پر برخورد امروزی اگر نتوانیم اسب سرکش تنش و اضطراب را در وجودمان مهار کنیم، راهی جز غوطه ور شدن در باتلاق بیماری اضطراب نخواهیم داشت. مدیریت تنش‌های روزانه نیاز به آگاهی، تمرین و پشتکار دارد. یکی از مؤلفه‌های مهم در مدیریت تنش‌ها، اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس از یک سو و مدیریت تنش‌ها از سوی دیگر چنان به یکدیگر گره خورده‌اند که جدا کردن آن‌ها در بسیاری از موارد از یکدیگر غیرممکن است. این دو در ارتباطی پیچیده بر روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند. اعتماد به نفس هر فردی اثری مستقیم بر روی سطح شادی، خرسندی، سعادت و خوشبختی فرد دارد که این خود بر روی توانایی مدیریت تنش‌های روزمره ما تأثیرگذار است. کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند بیشتر در معرض تعارضات روحی-روانی قرار می‌گیرند که این امر آن‌ها را نسبت به شرایط تنش‌زا آسیب‌پذیر می‌کند و قدرت مدیریت اضطراب روزانه‌شان را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر هر فرد با اعتماد به نفس بالا اگر در معرض تنش‌های شدید و مداوم قرار بگیرد، به تدریج سلامت روحی-روانی و به دنبال آن اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد.

اعتماد به نفس شاید جذاب‌ترین و مهم‌ترین ویژگی فردی است که نقشی بی‌بدیل در پیشرفت انسان بازی می‌کند. اعتماد به نفس یا خودباوری به شرایط روحی-روانی اطلاق می‌گردد که در آن شخص با توجه به تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود برای موفق شدن در کاری اعتماد و باور دارد. در

علم روانشناسی و جامعه‌شناسی، اعتماد به نفس بازتاب ارزیابی و قضاوت هر فرد نسبت به ارزش خودش است. افراد با اعتماد به نفس سالم و بالا تصویری مثبت و واقعی از خود دارند که این شامل احاطه آن‌ها به تمام نقاط قوت و ضعف خود است. اعتماد به نفس در دوران کودکی شکل می‌گیرد و در دوران بزرگسالی می‌تواند تقویت یا تضعیف شود. تنش و اضطراب در واقع احساس فشار و نگرانی است که به دلایل متعددی می‌تواند در طول روز وجود ما را به تسخیر خود دریاورد. این تنش‌ها معمولاً مربوط به مسئولیت‌هایی است که برعهده ما قرار دارد. طبیعی است افرادی که مسئولیت‌های بیشتری بر روی دوششان است، بیشتر در معرض تنش و اضطراب قرار دارند. درک^۱ هر فرد از یک موقعیت جدید نقش مهمی در تعیین سطح تنش زایی آن واقعه دارد. یک تغییر در وضعیت شغلی ممکن است براساس درک فرد به صورت یک فرصت استثنایی یا به شکل یک اتفاق دلهره آور تفسیر شود. محلی که اعتماد به نفس و تنش با یکدیگر تلاقی می‌کنند، همان «درک» یک اتفاق غیر مترقبه یا جدید در زندگی است.



فرد با اعتماد به نفس بالا با توجه به ارزیابی مثبت از قابلیت‌های خودش، توانایی بیشتری در فهم موقعیت جدید و تلاش بیشتر برای مدیریت آن و تبدیل آن به یک فرصت را دارد. این احساس که فرد می‌تواند از پس مشکل به راحتی برآید، احتمال بروز تنش در فرد را کاهش می‌دهد. در مقابل افراد با

اعتماد به نفس پایین‌تر در مقابله با هر مخاطره یا وضعیت غیر معمول به سرعت دچار احساس درماندگی و ناتوانی می‌شوند. این احساسات هر موقعیتی را به یک شرایط دلهره آور و غیر قابل عبور تبدیل می‌نمایند. عدم ابراز وجود یا اظهار نظر یکی از مشکلات شایع افراد با اعتماد به نفس پایین است. این باعث می‌شود که فرد فرصت کمتری برای پیشرفت پیدا کند؛ وضعیتی که به صورت یک چرخه معیوب منجر به کاهش اعتماد به نفس وی و افزایش تنش در وی می‌شود. یادگیری راه‌های مدیریت تنش‌های روزانه باعث بالا بردن قدرت اعتماد به نفس می‌شود و از طرف دیگر بالا بردن اعتماد به نفس می‌تواند نقش بی بدیلی در مدیریت تنش‌های روزانه بازی کند. برای بالا بردن اعتماد به نفس نیاز به تمریناتی سخت و نفس گیر و مداوم داریم. اولین قدم در این راه تلاش برای ایجاد یک ادراک مثبت نسبت به وقایع اطرافمان است. مثبت اندیشی و نگرستن به نیمه پر لیوان بسیاری از هیجانات ناشی از تنش‌های روزانه ما را خنثی می‌کند و از سوی دیگر اعتماد به نفس ما را بالا می‌برد. برای این کار بایستی تمرین کرد. واقعه‌ای را که برای شما بسیار مایوس کننده و تنش‌زا است بر روی کاغذ بیاورید و سعی کنید جنبه‌های مثبتی که از این اتفاق می‌یابید را در کنار آن بنویسید. شما منتظر این هستید که یک مأموریت یا موقعیت شغلی جدید به دست آورید اما آن را فردی دیگر تصاحب می‌کند. فکر کنید! اگر آن موقعیت را به دست می‌آوردید درگیری شغلی شما چند برابر می‌شد و در این میان وقت کمتری برای همسر و فرزندان‌تان داشتید. اما حالا بیشتر می‌توانید در کنار آن‌ها بمانید و از وجود یکدیگر بیشتر لذت ببرید.

اگر اعتماد به نفس پایینی دارید، سعی کنید به تدریج با ابراز وجود و اظهار نظر در محل کار، مدرسه، دانشگاه، یا خانواده در امور مربوط به خودتان دخالت کنید. در ابتدا ممکن است این احساس که ابراز نظر شما مورد بی تفاوتی یا تمسخر واقع شود، قدری شمارا مشوش کند. اما نگران نباشید می‌توانید با مطالعه موقعیت‌هایی که در پیش رو دارید و با سبک و سنگین کردن شرایط از قبل روی جملاتی که می‌خواهید ادا کنید کار کنید و با ابراز یک نظر پخته جمع را وادار به قبول یا حداقل واکنش نسبت به حضورتان بکنید. این اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد و به شما کمک می‌کند که با درک بهتری به مسائل بنگرید. به آراستگی ظاهرتان در محل کار یا منزل اهمیت دهید و از نقش آن در اعتماد به نفس‌تان غافل نشوید. از گفتگوی منفی با خودتان بپرهیزید. در هر موقعیتی اگر جمله «از پس این یکی بر نمی‌آیم» به ذهنتان رسید تمرین کنید تا آن را با جمله «تمام تلاشم را خواهم کرد» عوض کنید. با اشتباهات‌تان کنار بیایید

و فراموش نکنید که هیچ کس در این دنیا کامل نیست. به شکل گرفتن اعتماد به نفس در کودکان‌تان اهمیت بدهید. به آن‌ها فارغ از رفتارها و نتایجی که در زندگی کسب می‌کنند، تنها به‌عنوان انسان‌هایی که از شایستگی‌های ذاتی برخوردارند احترام بگذارید.

کودکانتان را در شرایط ارزشی قرار ندهید و تنها زمانی که مطابق با خواست شما رفتار نمودند به شایستگی آن‌ها اقرار نکنید. هنگامی که این کودکان می‌پذیرند که تنها بایستی به شیوه مورد نظر و مطلوب شما رفتار کنند، در ابراز وجود و خواست‌های خود دچار تعارض می‌شوند و این همان جایی است که عزت نفس آن‌ها فرو می‌ریزد و در برداشت توان ذاتی خود دچار ناکامی می‌شوند. کودکان‌تان را مجبور به انکار تمام یا بخشی از وجودشان نکنید. اگر کارهایی را شیطنت یا حماقت می‌دانید، بدانید که شیطنت و حماقت هم جزیی از نیاز کودکان و جوانان برای رسیدن به رشد و تکامل وجودشان است. تحقیقات نشان داده است که انسان‌هایی که توانسته‌اند بر روی ارزش‌های مورد علاقه‌شان تمرکز کنند و قدرت ابراز آن را داشته باشند کمتر تحت تأثیر تنش‌های روزانه قرار می‌گیرند و شادتر و سعادتمندتر زندگی می‌کنند. خداوند در وجود همه ما توانایی‌ها و قابلیت‌های بی‌شماری را خلق کرده است، ممکن است نوع آن‌ها متفاوت باشند ولی مطمئن باشید که میزان آن بین انسان‌ها با عدالت تقسیم شده است. بگذارید که همه شاهد عظمت این توانایی‌های خدادادی در وجودتان باشند، اما قبل از دیگران خودتان با دقت به آن‌ها بنگرید. بعد از آن اعتماد به نفسی لذت بخش وجودتان را در برمی‌گیرد که راه را به بسیاری از تنش‌ها خواهد بست.

نیمه لیوان شما خالی یا پر است؟

پس از یک روز پر تنش به خانه بر می‌گردید. امروز با رئیس‌تان بر سر یک مشکل کاری درگیر شده‌اید، پس از آن با یکی از دوستان قدیمی‌تان به دلیل بدقولی بگومگو کرده‌اید و او تلفن را در حین مکالمه قطع کرده است. روی تخت دراز می‌کشید و درحالی‌که به شدت عصبی هستید به وقایع این روز بد فکر می‌کنید. به این می‌اندیشید که فردا ممکن است رئیس شما به خاطر مشکل کاری شما را توبیخ یا حتی اخراج کند و بعد به مشکلات بیکاری و بی‌پولی پس از آن دچار می‌شوید. از اینکه دیگر با دوست قدیمی‌تان ارتباط نداشته باشید مضطرب می‌شوید. به روزهایی که خوب کار کردید و مورد تشویق رئیس‌تان قرار نرفتید و به محبت‌هایی که به دوست‌تان کردید و او قدر آن‌ها را نمی‌شناسد فکر می‌کنید و از هر دو نفر به شدت خشمگین می‌شوید. لحظه به لحظه به انقباض عضلات‌تان افزوده می‌شود، اشتها به غذا ندارید و شب خیلی دیر وقت به خواب می‌روید، خوابی بی‌کیفیت و صبح با خستگی و سر درد بیدار می‌شوید. فردا درحالی‌که بسیار عصبی هستید دوباره با رئیس‌تان درگیر می‌شوید، شروع به انتقاد از وی می‌کنید، تلفن را بر می‌دارید و هر چه از دهانتان بیرون می‌آید به دوست قدیمی‌تان می‌گویید و ...

حالا بیایید سناریوی داستان را طوری دیگری بنویسیم. حالا پس از همان روز بد و پر تنش به خانه بر می‌گردید. ابتدا دوش می‌گیرید و درحالی‌که یک فنجان دمنوش آرام بخش می‌نوشید به یک موسیقی ملایم گوش می‌دهید. حالا قدری آرام‌تر شده‌اید و قادرید راحت‌تر به مشکلات پیش آمده و راه حل آن‌ها

فکر کنید. در مورد خطای کاری قدری فکر می‌کنید، می‌بینید واقعاً اشتباه از شما بوده است، رئیس شما آدم بدی نیست و مشکلاتتان با دوست‌تان یک سوء تفاهم بوده که بایستی بیشتر برای او توضیح می‌داده‌اید تا حل شود. تلفن را برمی‌دارید و مشکل پیش آمده را با آرامش برای دوست‌تان توضیح می‌دهید و در پایان هم به وی می‌گویید که برای دوستی‌تان خیلی بیشتر از این حرف‌ها ارزش قائل هستید. او هم با خنده از شما می‌خواهد که جمعه صبح پس از مدت‌ها دوباره به پیاده‌روی صبحگاهی بروید و با هم صبحانه بخورید. قبل از خواب قدری نقاشی می‌کشید، تنش‌های باقی مانده در وجودتان را بر روی کاغذ تخلیه می‌کنید و بعد به خواب می‌روید. صبح از رئیس‌تان بابت مشکل پیش آمده عذر خواهی می‌کنید و با تلاش مضاعف در طول روز آن را جبران می‌کنید. آخر وقت درحالی که شما و رئیس‌تان لبخند بر لب دارید از هم خداحافظی می‌کنید.



همیشه افکار ما هستند که احساسات‌مان را به وجود می‌آورند. قسمتی از مغز ما که مسئول فکر کردن است با نواحی از مغز که به احساس‌مان شکل می‌دهد، ارتباطی بسیار قوی و نزدیک دارند. افکار ما به نگرش ما به زندگی و مشکلات آن بسیار وابسته‌اند. این نوع نگرش ماست که تعیین کننده میزان تنش

و اضطراب ما در رویارویی با مشکلات است و بر روی سلامتی روان ما تأثیر به‌سزایی دارد. ضرب المثل «نیمه پر لیوان را ببینید» را همه شنیده‌ایم، اما به نظر می‌رسد که خیلی از ما از تأثیرات شگرف آن بی‌خبریم.

در حقیقت، میزان استرسی که ما در شرایط مختلف تجربه می‌کنیم، بستگی به رویارویی افکار ما با آن شرایط دارد. مثبت‌اندیشی و منفی‌گرایی به میزان ظرفیت انسان‌ها و درک آن‌ها از واقعیت بستگی دارد. برداشت ما از واقعیت میزان و سطح تنش و اضطراب ما را تعیین می‌کند.

تفکرات مثبت بر روی سلامتی انسان تأثیر به‌سزایی دارند؛ برای مثال باعث طول عمر می‌شوند، میزان تنش را کاهش می‌دهند، پریشانی و آزرده خاطر شدن‌های مکرر را اعتدال می‌بخشند و خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند. برای تقویت این ویژگی مثبت، باید بیندیشیم که بعضاً چه شرایطی باعث می‌شود که کمتر مثبت فکر کنیم و ناخودآگاه، خود را به تفکرات منفی بسپاریم؟ باید خودمان را بارها و بارها در آن شرایط تصور کنیم و ببینیم که اگر قرار باشد برداشت‌های درستی از قضیه داشته باشیم و واقع بین باشیم، چه رفتار و افکاری شایسته روح و جسم ماست. در طول روز هر چند ساعت یک بار چشمان خود را ببندیم و ببینیم که اسیر چه افکار منفی شده‌ایم و با تفکر صحیح و قضاوت‌های درست بار سنگین این افکار منفی را زمین بگذاریم تا بتوانیم راحت‌تر رو به جلو قدم برداریم. سعی کنیم در خصوص مشکلاتمان با کسانی صحبت کنیم که انسان‌های مثبت‌اندیش و شادی هستند و نحوه روبرو شدن با مشکلات را بهتر از شما می‌دانند.

بسیاری از افرادی که همیشه و همه جا افکار منفی همراهشان است، در خلوت که صدای درون خود را می‌شنوند مدام خود را سرزنش می‌کنند و خود و دیگران را به راحتی مورد پیش‌داوری قرار می‌دهند. اجازه دهید که نگرانی‌ها و افکار شما با دلیل و علت باشد. به محض ورود افکار منفی در خصوص دیگران و زندگی خود همان‌جا فکر کردن و قضاوت کردن را نگه دارید و برای سلامتی روح و جسم خود ارزش قائل شوید. انسان‌ها معمولاً وقتی به آینده یا مسئله‌ای که نامشخص است فکر می‌کنند، پریشان می‌شوند و اگر نحوه رویارویی و کنترل این افکار منفی را ندانند، دچار تنش و اضطراب فراوانی می‌شوند. گاهی بعضی از افراد دائماً اسیر این افکار منفی هستند که این مسئله از کیفیت زندگی آن‌ها می‌کاهد. بهترین کار برای مقابله با افکار منفی این است که برگه‌ای برداریم و افکار منفی را که مدام به سرمان خطور می‌کنند

بنویسیم و درباره تک تک آن‌ها دوباره فکر کنیم. مثبت اندیشی نیاز به تمرین و ممارست دارد. مطمئن باشید پس از چند روز تمرین اثر مثبت آن را در زندگی روزمره و کاهش تنش‌های روزانه خواهید دید. این را بدانید که شما تنها کسی نیستید که مشکلات مالی دارید، عزیزان خود را از دست داده‌اید، بستگان بیمار دارید یا با بیماری دست و پنجه نرم می‌کنید. شرایط در بسیاری از موارد یکسان است، اما اینکه ما تا چه اندازه جسم و روح خود را برای رویارویی با این شرایط آماده کرده‌ایم و می‌توانیم کنترل افکار خود را در دست داشته باشیم، مهم است. همیشه به نیمه پر لیوان نگاه کنید، در این صورت زندگی بسیار دلپذیرتر خواهد شد.

یا رب مباد کس را مخدوم بی عنایت

شاید اغلب ما با هم هم‌زمان باشیم که دشوارترین قسمت از تنش‌های کاری ما مربوط شود به ارتباط با رئیس‌مان یا افراد مافوق که به نحوی متصدی برنامه‌ریزی و هدایت شغلی ما می‌شوند. بسیاری از ما از موقعیت شغلی خود راضی هستیم و کارمان را دوست داریم؛ اما در مواجهه با رئیس‌مان دچار تنش و اضطراب می‌شویم چرا که وی را فردی غیر قابل پیش‌بینی، مغرور، خودرأی، خودبین و با رفتاری غیرمنطقی می‌پنداریم. رئیس‌مان در مقابل تمامی کارهای موفق که به پایان می‌بریم بی‌تفاوت است؛ اما در مقابل کوچکترین اشتباه، تأخیر یا ناهماهنگی ما شروع به انتقاد و تحقیر کردن می‌کند و اگر تنها درصدی از مشکل پیش آمده تقصیر ما باشد، وی همه کاسه و کوزه‌ها را بر سر ما می‌شکند.

کار تا جایی پیش می‌رود که نه‌تنها در طول روز و در طی انجام کار دچار دلشوره می‌شویم که نکند باز اشتباهی از ما سرزند که باعث مناقشه و کشمکش گردد، بلکه شب‌ها قبل از خواب تمام ذهن ما درگیر این است که مبادا فردا هنگامی که رئیس‌مان کارهای روز گذشته را بازبینی می‌کند، نکته‌ای را بیابد که دستاویز رفتارهای اهانت‌آمیز و تحقیرکننده وی شود. چند باری سعی کرده‌اید با وی صحبت کنید تا ببینید مشکل کجاست ولی بی‌فایده بوده است. با تمام وجودتان سعی کرده‌اید تا بهترین و کامل‌ترین نتایج را برای مجموعه خود به دست آورید ولی هیچ تغییری در رفتار وی حاصل نشده است و هر رفتاری از جانب شما برای ایجاد یک ارتباط دوستانه کاری با وی به‌شدت رد شده است. او خود را از شما بالاتر

می‌داند و شما را در سطحی نمی‌داند که به نظرات، خواسته‌ها، پیشنهادهای شما ارجحی بنهد. این مشکلات وقتی خیلی غامض‌تر می‌شود که رئیس شما فردی موفق و مورد احترام در محیط کار و در جامعه محسوب می‌شود. از این رو این موضوع شما را به این فکر می‌اندازد که شاید قابلیت‌های لازم را ندارید و مشکل از شماست، تفکری که به شدت حس اعتماد به نفس شما را مختل و شما را درگیر دست و پنجه نرم کردن با اضطراب و تنش می‌کند. اگر شما هم در مواجهه شدن با رئیس‌تان ضربان قلب‌تان بالا می‌رود، صورت‌تان سرخ می‌شود و وجودتان را دلشوره و دلواپسی فرا می‌گیرد، سطور زیر را بخوانید، شاید بتوانیم با هم راه حلی برای آن بیابیم.



مهم‌ترین و اولین گام در مدیریت این‌گونه تنش‌ها، این است که سعی کنید احساسات خودتان را کنترل کنید و از نشان دادن هرگونه واکنش منفی نسبت به رفتارهای رئیس‌تان پرهیز کنید. اگر احساس تحقیر شدن را نتوانید در خود کنترل کنید، ممکن است در برخورد با رئیس‌تان رفتارهای تهاجمی و کشمکش‌های متقابلی از شما سر بزنند که این به غامض‌تر شدن مشکل و شدت گرفتن اضطراب و تنش شما منجر می‌شود. بایستی یاد بگیرید که اگر بی دلیل کسی به انتقاد و سرزنش شما دست می‌زند، حتماً مشکل از اوست نه شما و به همین دلیل نیازی به سرخوردگی وجود نخواهد داشت. شخصیت افراد به رفتار و منش آن‌ها برمی‌گردد، نه به گستاخی و جسارت اطرافیان. این موضوعی است که همکاران شما نیز به آن

واقف هستند و نباید نسبت به نظر منفی همکارانتان نگران باشید. رئیس شما ممکن است فرد خوش خلقی باشد و بعضاً به این‌گونه رفتارهای غیرمنطقی روی آورد. در این صورت می‌توان این‌گونه رفتارهای وی را به علت تنش و اضطراب وی دانست که برای تخلیه خود و فرار از دست تنش‌های شخصی‌اش شروع به انتقاد از سایرین می‌کند. در این صورت سعی کنید تماس‌هایتان را بر اساس شرایط موجود در محیط کار، زمانی با وی برقرار کنید که اطمینان داشته باشید وی روز خوبی داشته است و تحت فشار کاری نبوده است. اگر برای موضوعی به رئیس‌تان مراجعه می‌کنید و می‌بینید که وی درگیر یک جلسه مهم است یا به علت معضل کاری به‌شدت مشغول است، مطرح کردن مسائل را به وقت دیگری موکول کنید، یعنی زمانی که وی آرام و خوش خلق است. زمانی که شما احساس خشم خود را کنترل کرده‌اید و رئیس‌تان هم سرحال و خوشحال است، همان زمانی است که می‌توانید بسیاری از مشکلات مابین خودتان را با گفتگوی صمیمانه حل کنید و جو کاری مطبوعی برای خودتان و وی به وجود آورید. در بسیاری از موارد که با انتقاد رئیس روبرو می‌شویم، انتقادناپذیری ماست که مشکل پیش می‌آورد. سعی کنید انتقادهای وی را به‌عنوان اطلاعات بارزشی که باعث بهبود نتایج کار می‌شوند ببینید و نه به‌عنوان تهاجمی به شخصیت خودتان. اگر هم نسبت به انتقادات وی اعتراض دارید، سعی کنید اعتراض خودتان را به شکلی غیر خصمانه بروز دهید و در ضمن بحث و گفتگو، به وی این اطمینان را بدهید که نظر خودتان را به خاطر بالا بردن کیفیت کارتان و نه به خاطر مخالفت با وی ابراز می‌کنید.

این باعث می‌شود جو گفتگوی شما قدری آرام‌تر و حرفه‌ای‌تر شود و به روابط دو طرفه شما با رئیس‌تان صدمه نزند. برای آنکه روابط تنش‌زا با رئیس‌تان تبدیل به یک معضل مزمن زندگی شما نشود، بایستی تمرین کنید تا پس از آنکه روز کاری‌تان به پایان رسید، درست پشت در محل کارتان، تمام مسائل را به فراموشی بسپارید و آن‌ها را تا فردا با خودتان جابجا نکنید. به طور حتم تا فردا هیچ راه حلی برای آن پیدا نخواهد شد، چون اداره یا محل کار شما تعطیل است و مطمئن باشید که رئیس‌تان به آن فکر نمی‌کند، پس چرا بقیه روزتان را خراب کنید. اگر روز پرکاری داشتید، سعی کنید قدری ورزش کنید، با دوستان و خانواده به گفتگو یا تفریح بپردازید و شب را با نوشیدن یک دمنوش آرامبخش به پایان ببرید. یک خواب خوب شما را آرام و سرحال راهی محل کار می‌کند. شما با روانی آرام و بدنی آماده قادر به مدیریت بهتر مشکلاتتان خواهید بود. سعی کنید در محل کار راجع به مشکلات مربوط به مافوق‌تان با سایر همکارانتان

به بحث نپردازید. این باعث می‌شود که تنش شما زیادتر شود و گاهی انتقال جملات شما به سایرین و از جمله ریاستان مشکل را چند برابر کند.

اگر نیاز به صحبت کردن با کسی را داشتید، با دوستان غیر کاری یا اقوام مورد اطمینان به گفتگو بنشینید، این‌گونه گفتگوها اغلب می‌تواند تا حدود زیادی از تنش‌های شما بکاهد، چراکه در بسیاری از موارد در حین بحث متوجه می‌شوید که شما هم خیلی در این میان بی‌تقصیر نیستید، موضوعی که خیلی به حل مشکلات کاری‌تان با رئیس‌تان کمک می‌کند. نگاه مثبت به مسائل نیز خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد. شاید رئیس‌تان همیشه به شما کارهای سخت و پیچیده را می‌دهد و بسیار به دقت کار شما اهمیت می‌دهد و در نتیجه شما بیشتر در معرض انتقادات وی هستید، درحالی‌که سایر همکاران شما این وضعیت را ندارند. شما این را به‌عنوان تبعیض کاری و خصومت ریاستان به خود می‌بینید در صورتی که شاید رئیس شما به کار شما بسیار مطمئن‌تر است، به شما به‌عنوان نیروی زنده خود می‌نگرد و روی شما طور دیگری حساب می‌کند و این‌ها باعث شده است که رابطه پیچیده‌تری با شما پیدا کند و شما به دست راست وی تبدیل شده‌اید، بدون آنکه خودتان بدانید! اگر می‌دانید رئیس‌تان روی مسائلی تعصب دارد و حاضر به عقب‌نشینی از آن‌ها نیست، نیازی به مطرح کردن آن‌ها یا انتقاد وجود ندارد، چراکه اثری جز کشمکش و درگیری در پی نخواهد داشت. سعی کنید با تیزهوشی این مسائل را شناسایی کنید و دور آن‌ها یک خط قرمز بکشید، مسائلی که شاید در آینده خود ریاستان آن‌ها را تغییر دهد، البته با نظر خودش و نه شما! البته این بدین معنا نیست که شما شخصیت خودتان را در مقابل رئیس‌تان تغییر دهید و به فردی ثناگو و ستایش‌گر تبدیل شوید. هیچ چیز بدتر از آن نخواهد بود که مشکلات با رئیس‌تان «من» وجود شما را تغییر دهد. سعی کنید همیشه خودتان باشد ولی با درایت عمل کنید تا دچار کشمکش و متعاقب آن دلشوره نشوید.

اگر با همه این تمهیدات هنوز هم رئیس‌تان فردی تنش‌زا باقی مانده است و به هیچ صراطی مستقیم نمی‌شود، سعی کنید ارتباطات را با وی تا جایی که می‌شود محدود کنید. اگر می‌توانید کارهایی را از طریق منشی وی یا سایر همکاران‌تان به اطلاع وی برسانید، حتماً این کار را بکنید. در دسترس نبودن، گاهی بهترین راه برای فرار از رفتارهای غیرمسئولانه وی است. اگر ریاستان دنبال قربانی برای تخلیه تنش‌ها یا مشکلات روحی- روانی خود می‌گردد، شما اولین نفری نباشید که سر راه او قرار می‌گیرید. تحقیقات

نشان داده است که افرادی که به طور روزمره در معرض بدرفتاری رئیس خود قرار می‌گیرند، ۲۰ درصد شانس بیشتری برای حملات قلبی دارند و بیشتر به بیماری‌هایی نظیر فشار خون بالا و اختلالات خواب مبتلا می‌شوند. تحقیقات متعدد دیگری نیز نشان از ابتلای بالاتر بیماری‌های روحی- روانی نظیر اضطراب یا افسردگی در بین این افراد دارد. اگر احساس می‌کنید که به نحوی سلامتتان در خطر است، حتماً به مشاوره با یک مشاور حرفه‌ای بپردازید و از آخرین راهکارهایی که وی به شما می‌دهد استفاده کنید. گاهی هم با همه تلاش و کوشش شما برای اصلاح شرایط، راهی باقی نمی‌ماند جز اینکه سعی کنید واحد خودتان را در محل کار عوض کنید تا مدیر جدیدی داشته باشید یا اینکه شغل جدیدی را اختیار کنید، کاری که بایستی آخرین راه حل تلقی شود. این آن زمانی است که احساس می‌کنید که محل کار شما برایتان به جهنم تبدیل شده است. یکی از محققان سلامت روانی- شغلی دانشگاه سنت ماری کانادا معتقد است: «اگر یک ببر به دنبال شما باشد، بهترین کار فرار از دست اوست؛ اما شما نمی‌توانید از دست رئیس خود فرار کنید.» گرچه همیشه مسائل اقتصادی دلیلی برای ادامه کار هستند؛ اما اگر دیگر راه حلی باقی نمانده است، با سلامت خود معامله نکنید. با توجه به استعدادهای خود موقعیت یا شغل جدیدی را برای خود انتخاب کنید و به خودتان ثابت کنید که مشکل شما نبودید. این زمانی خواهد بود که دوباره از کار کردن لذت خواهید برد.

هنوز اول عشق است، اضطراب مکن

محمد با ۶۵ سال سن به‌تازگی بازنشسته شده است. او تمام عمر خود را مشغول کار کردن بوده است. با اینکه حالا او وقت بیشتری را می‌تواند با خانواده و به‌خصوص نوه‌های خود بگذراند؛ اما به یک‌باره جدا شدن وی از کار او را مضطرب و نگران ساخته است. پیش از بازنشستگی با خود می‌اندیشید که تمام عمر خود را وقف کار و تلاش کرده است و بعد از بازنشستگی فرصت این را پیدا خواهد کرد تا کمی به خود و خانواده‌اش برسد. اما حالا نظرش فرق می‌کند، تجسم اینکه تمام مدت بدون هیچ کاری در خانه باشد او را بسیار نگران می‌کند. بسیاری از افرادی که بی‌صبرانه در انتظار زمان بازنشستگی خود هستند، وقتی زمانش می‌رسد بسیار افسرده و مضطرب می‌شوند و در کمال ناباوری به خود می‌گویند که چرا من شاد نیستم! به طور طبیعی پس از بازنشستگی، دوره‌ای انتقالی برای عادت کردن از سبک زندگی کاری به سبک جدید دوره بازنشستگی وجود دارد که می‌تواند تا چند ماه طول بکشد. در این دوره بروز درجاتی از اضطراب و افسردگی شایع می‌باشد.

بدون برنامه‌ریزی قبلی و آگاهی از وجود داشتن چنین دوره‌ای، افراد بازنشسته دچار درجاتی از بحران هویت شده، حوصله‌شان سر می‌رود، دچار درجاتی از تنبلی و بی‌حرکی می‌شوند، احساس محبوس شدن در خانه می‌کنند، به دنبال کوچک‌ترین تنشی عصبانی و پرخاشگر می‌شوند و در نهایت مجبورند با اضطراب و افسردگی دست و پنجه نرم کنند. آگاهی از مراحل‌ی که پس از بازنشستگی مجبوریم با آن روبرو

شویم به ما کمک می‌کند تا بتوانیم بهتر با آن کنار بیاییم و آرامش روان‌مان را حفظ کنیم. چهار مرحله انکار، خشم، اضطراب و افسردگی و در نهایت پذیرش می‌تواند بهترین تبیین‌کننده تغییرات روانی پس از بازنشستگی باشند. در ابتدا شما شروع می‌کنید به انکار، نه من هرگز نمی‌توانم بازنشسته شوم، من در سن بازنشستگی نیستم و ... سپس با یادآوری موفقیت‌ها و لذت‌های دوران کاری خود از موقعیت پیش‌آمده خشمگین می‌شوید و پس از این است که اضطراب و افسردگی می‌تواند سراغ شما بیایند. اما نگران نباشید، به‌طور طبیعی مرحله پذیرش متعاقب این مراحل می‌آید؛ زمانی که اهداف جدید و برنامه‌های نوین در زندگی شما را به این نتیجه می‌رساند که بازنشستگی هم خیلی بد نیست و زندگی لذت بخشی را شروع به تجربه کردن می‌نماید. وقت آزاد ما پس از بازنشستگی شرایطی را برای ما مهیا می‌کند که گاهی باعث دلشوره و دلواپسی ما می‌شود چرا که احساس می‌کنیم دیگر هیچ چیز مثل ۴۰-۳۰ سال گذشته نیست. معمولاً پس از بازنشستگی مقداری از درآمد فرد کاسته می‌شود که این نیز می‌تواند قدری به دلشوره‌های وی اضافه کند. این حالت وقتی بیشتر ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد که قبل از بازنشستگی در مورد این سبک جدید از زندگی مان فکر نکرده باشیم و بی‌برنامه از یک مرحله به مرحله بعدی زندگی مان وارد شده باشیم.

برای مقابله با مشکلات روحی پس از بازنشستگی لازم است که از چند ماه یا چند سال قبل از بازنشستگی شروع به تهیه فهرستی از کارهایی که در طول زندگی علاقه‌مند به انجام آن‌ها بوده‌اید و یا ایده‌هایی که تمایل به دنبال کردن آن‌ها داشتید و به خاطر کمبود وقت قادر به پیگیری آن‌ها نشده‌اید، این لیست را با دید باز و فارغ از محدودیت‌های فعلی زندگی‌تان تهیه کنید و سعی کنید در آن اولویت‌بندی را بر اساس علاقه و امکاناتتان برای حداقل یک دوره ۱۰ ساله انجام دهید. بلافاصله پس از بازنشستگی و شاید پس از یک مسافرت چند هفته‌ای، برای زندگی‌تان یک برنامه مشخص تدوین کنید و برای هر کاری یک‌زمان مشخص تعیین نمایید و به‌شدت به این برنامه پایبند باشید (به‌عنوان مثال پس از صبحانه یک ساعت به ورزش بپردازید، پس از آن خرید روزانه، مطالعه، دیدار با دوستان و ...) بگذارید تا ریتم روزانه زندگی‌تان شکل مشخصی بگیرد و شما پس از سال‌ها زندگی با برنامه دچار شوک ناشی از به‌هم‌ریختگی زندگی روزمره‌تان نشوید.

در برنامه‌تان ملاقات با سایر بازنشستگان را حداقل هفته‌ای یک‌بار لحاظ کنید و سعی کنید در مورد

دلایل یا شرایطی که شما را نگران می‌کند در این ملاقات‌ها بدون هیچ رودربایستی سخن بگوئید. دانستن اینکه سایرین هم به این موضوعات فکر می‌کنند و اینکه بسیاری به‌راحتی این افکار را به فراموشی سپرده‌اند، به شما کمک خواهد کرد تا راحت‌تر و سریع‌تر این دوره انتقالی را سپری کنید. افکار منفی خود را بر روی کاغذ بیاورید و در مقابل هر یک از آن‌ها راهی را که می‌توانید بجای تشویش از آن لذت ببرید، بنویسید و سعی کنید راه‌ها و افکار مثبت را دنبال کنید. اگر این احساس به شما دست داده که دیگر ارزش اجتماعی قبل را ندارید یا به درد نمی‌خورید، سعی کنید با انجام کارهایی مثل کمک به سازمان‌های حمایت از کودکان و ایتام، تدریس خصوصی به دانش آموزان نیازمند، مربی‌گری تیم ورزشی کودکان یا نوجوانان و فعالیت در هیئت‌های مذهبی به خودتان ثابت کنید که هنوز عضو مفیدی در جامعه می‌باشید. اگر در طول دوره کاری‌تان کمتر به همسر و کودکان‌تان رسیدید، حالا زمان جبران است، بگذارید تا آن‌ها از کنار شما بودن در زمانی که تنش‌های کاری‌تان به پایان رسیده لذت ببرند. اگر در طول ۳۰ سال گذشته همواره همسران غذا درست می‌کرده و شما میل می‌کردید، هفته‌ای یکی دو روز شما غذا درست کنید تا همسران از آن لذت ببرند. فراموش نکنید که همسران هم نیازمند دوره بازنشستگی است، حداقل نیمه بازنشستگی.



بگذارید این نوشتار را با خاطره‌ای شخصی به پایان ببریم. حدود ۲۰ سال پیش از طریق یکی از دوستانم با یکی از اساتید برجسته فیزیک در آلمان آشنا شدم. یکی دو سال بعد دعوت‌نامه‌ای برای شرکت در جشن بازنشستگی این استاد به دستم رسید که به خاطر مشغله کاری موفق به شرکت نشدم و تنها از طریق نامه‌ای برای او آرزوی روزی دیدم. حدود ۲ سال بعد روزی وی را در حالی که کلی کتاب و جزوه همراه داشت در محوطه دانشگاه دیدم. از او پرسیدم که آیا هنوز هم به تدریس ادامه می‌دهد. جواب وی که در آن زمان بیش از ۷۰ سال عمر داشت برایم جالب بود. او گفت که از کودکی آرزوی تحصیل در رشته نجوم را داشته ولی به علت شرایط خاص آن دوره نتوانسته این کار را بکند و الان در سال دوم این رشته در دانشگاه مشغول تحصیل است و امیدوار بود که تا حدود ۵ سال بعد دکترای نجوم خود را هم بگیرد. از آن زمان به بعد دفترچه‌ای را در کشوی میز دفترم گذاشتم تا هر کاری که مایل به انجام آن هستم ولی نمی‌توانم در حال حاضر به آن بپردازم در آن یادداشت می‌کنم. گرچه هنوز ۲۰ سال دیگر تا بازنشستگی دارم ولی دفترچه به نیمه رسیده است! دوستی می‌گفت بازنشستگی مثل تولدی جدید است که گرچه توان جوانی را به همراه ندارید ولی کوله باری از تجربه در دستان شماست. با استفاده از این تجربه و با برنامه‌ریزی از این مرحله نواز زندگی‌تان لذت ببرید و درهای تنش و اضطراب را به روی خودتان ببندید.

از تلخی تنش تا شیرینی آرامش

سجاد ۲۶ ساله، کارمند یک سازمان خصوصی است. او روزانه گاهی بیش از ۱۲ ساعت کار می‌کند. برای رفع خستگی بعد از ظهرها که به خانه می‌رسد قهوه می‌نوشد تا سرحال شود و بتواند روی پایان نامه خود کار کند. مصرف قهوه زیاد باعث می‌شود تا ساعت ۲ بامداد به خواب رود و صبح‌ها خسته‌تر از قبل از خواب بیدار شود. این مسئله کارایی او را در طول روز کاهش می‌دهد و استرس او را در خصوص به اتمام نرسیدن پروژه‌ها افزایش می‌دهد. دکتر به وی تأکید کرده است به دلیل ضربان قلب بالا که اخیراً بدان مبتلا شده است، مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار نظیر قهوه را به حداقل برساند و دمنوش‌هایی که در طب سنتی ایرانی بدان‌ها اشاره شده است را جایگزین کند.

طبیعی است که برای سلامتی بدن نگهداشتن اعتدال در خوردن و آشامیدن انواع غذاها و نوشیدنی‌ها لازم است؛ اما بعضی وقت‌ها هنگامی که در شرایط خاصی قرار می‌گیریم بهتر است برخی غذاها و نوشیدنی‌ها را بیشتر یا کمتر مصرف کنیم. تغذیه در طب قدیم ایران جایگاه ویژه‌ای در درمان بیماری‌ها داشته است. اگر شما دچار تنش و اضطراب روزانه هستید، انتخاب نوع غذا و نوشیدنی می‌تواند به شما کمک فراوانی کند. آنچه که ما مصرف می‌کنیم بر روی احساس و حالت روحی ما تأثیر می‌گذارد و می‌تواند منجر به افزایش شدت تنش و اضطراب ما شود. می‌توان با اجتناب از بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها و جایگزین کردن آن‌ها با تغذیه مناسب به مدیریت تنش‌های روزانه کمک کرد. چه غذاها و نوشیدنی‌هایی تنش و اضطراب

ما را بیشتر می‌کنند؟ قهوه، چای، نوشابه (کولا) و شکلات حاوی کافئین هستند. مصرف زیاد مواد غذایی و نوشیدنی‌های حاوی کافئین تنش و اضطراب فرد را افزایش می‌دهد و ضربان قلب را بالا می‌برد. غذاهای چرب باعث دشواری هضم می‌شوند و در زمانی که بدن در حال هضم این دسته از مواد غذایی است، نمی‌تواند با استرس و اضطراب پیش آمده به درستی مقابله کند. مصرف الکل باعث می‌شود که اضطراب و تنش ما افزایش یابد و هورمون‌ها و تعادل مواد مغذی بدن مختل شود. محصولات لبنی به خصوص پنیر و خامه ذاتاً مضر نیستند؛ اما مصرف بیش از حد آن‌ها به خصوص اگر مانده باشند، می‌تواند سطح آدرنالین خون را بالا ببرد و استرس‌زا باشد.



غذاهای اسیدی مانند ماست، ترشی و همچنین تخم مرغ جزء گروه غذایی هستند که با کاهش منیزیم، استرس و اضطراب را افزایش می‌دهند. به طور کلی منیزیم برای انتقال، ذخیره و مصرف انرژی حیاتی است؛ اضطراب باعث افزایش خروج منیزیم از سلول می‌شود که در نهایت منجر به اختلالات گوناگونی از جمله اختلالات متابولیک، عصبی، عضلانی و قلبی - عروقی می‌شود. چنانچه تمایل دارید تا رژیم غذایی ضد اضطرابی داشته باشید باید مواد غذایی که بدن‌ها اشاره شد را از سبد غذایی خود حذف کنید یا مصرف آن‌ها را به حداقل برسانید. با کاهش مصرف آن‌ها در حد اعتدال کاهش استرس و اضطراب در شیب تندتری قرار می‌گیرد. چه غذاهایی به آرامش ما در حین مقابله با تنش و اضطراب کمک می‌کنند؟

مواد غذایی سرشار از منیزیم، سبزی‌ها و حبوبات از جمله اسفناج، لوبیا، نخود و غلات سیوس دار هستند که در مدیریت تنش و اضطراب به ما کمک می‌کنند. غذاهای دریایی پروتئین زیادی به بدن ما می‌رسانند که عملکرد مغز ما را تقویت و فشار خون را تنظیم می‌کنند. با توجه به اینکه غذاهای دریایی سرشار از سروتونین هستند، این گروه غذایی برای کاهش استرس و اضطراب بسیار توصیه می‌شوند. غذاهای پرکربوهیدرات، میوه‌ها (به‌خصوص مرکبات مانند پرتقال که حاوی ویتامین C هستند و سطح هورمون‌های استرس‌زا را کاهش می‌دهند)، سبزی‌ها (به‌خصوص اسفناج و هویج)، شیر گرم و جوشانده‌های گیاهی (مانند گل گاوزبان، به لیمو، بهارنارنج و بابونه) برای تسکین اعصاب بسیار مناسب هستند. مغزهای گیاهی (مانند پسته، بادام، فندق) نیز بسیار مفیدند. غذاهای یاد شده با افزایش ناقلان شیمیایی آرامش بخش در مغز نظیر سروتونین یا با کاهش ناقلان تنش‌زا نظیر آدرنالین و کورتیزول یا با تغییرات یونی باعث آرامش مغز و احساس خوشایندی در وجود ما می‌شوند. بعد از یک روز پر کار و شلوغ، گل گاوزبان را در قوری بریزید و بگذارید آرام دم بکشد و چند قطره لیموی تازه به آن اضافه کنید تا رنگ و لعابی دیگر به خود گیرد. کنار خانواده و دوستان خود بنشینید و به یک موسیقی آرام بخش گوش دهید و تمام تنش و اضطراب یک روز کاری را به دور بریزید و از حس مثبتی که تمام وجود شما را در برگرفته است لذت ببرید.

سرطان و جنگ تنش‌ها

ارتباط بین سرطان و تنش، ارتباطی پیچیده و چند جانبه است. گرچه بعضی از تحقیقات نشان داده‌اند که ابتلاء به تنش‌های مزمن و طولانی مدت می‌تواند منجر به سرطان شوند، ولی قطعی شدن این موضوع نیاز به بررسی‌های تکمیلی دارد. البته مشهود است که رفتارهای اشتباه به دنبال تنش‌های مزمن نظیر سیگار کشیدن، مصرف الکل و یا پر خوری می‌توانند منجر به سرطان شوند. از طرف دیگر سرطان نقشی انکارناپذیری در ایجاد تنش و اضطراب در انسان دارد. سلول‌های سرطانی در بدن فرد مبتلا شروع به ترشح مواد شیمیایی نظیر سیتوکین‌ها می‌کنند که این مواد منجر به التهاب در سیستم عصبی و تغییرات هورمونی در بدن می‌شوند. برآیند این تغییرات در نهایت عملکرد قسمت‌هایی از مغز را که وظیفه ایجاد آرامش روانی را به عهده دارند مختل نموده و فرد احساس تنش، اضطراب یا افسردگی می‌کند. این تغییرات روحی-روانی گاهی چند ماه قبل از تشخیص سرطان بروز می‌کند.

بسیاری از افرادی که مبتلا به سرطان‌هایی نظیر لوزالمعده یا تخمدان هستند، ماه‌ها قبل از تشخیص سرطان دچار احساس تنش‌هایی بی دلیل، اضطراب و یا افسردگی هستند. پس از آنکه تشخیص سرطان قطعی می‌شود، فرد در معرض تنشی مضاعف قرار می‌گیرد، حالا علاوه بر نقش مواد بیولوژیک مترشحه از سلول‌های سرطانی، تنش آگاهی از ابتلاء به سرطان باعث بر هم خوردن هر چه بیشتر تعادل هورمونی و عملکرد مغز می‌شود. در مرحله درمان، تنش در معرض جراحی، اشعه درمانی یا شیمی درمانی قرار

گرفتن، درمان‌های هورمونی سرطان و تغییرات ظاهری ناشی از آن نظیر ریختن موهای سر، تنش را به حداکثر خود می‌رساند. این تنش‌ها شاید یکی از سخت‌ترین و تلخ‌ترین تنش‌هایی باشند که یک انسان می‌تواند در دوران زندگی خود تجربه کند. پس از پایان یافتن درمان‌ها و بهبودی بیمار، ترس از عود دوباره سرطان عاملی می‌شود که بیمار را دچار تنش و اضطراب نماید. اینجاست که تنش نه تنها زندگی را به کام بیمار تلخ کرده، بلکه بر اساس نتایج تحقیقات متعدد می‌تواند شانس عود تومور را افزایش دهد.

آیا می‌توان در مقابل این تنش‌ها کاری کرد یا باید تسلیم آن شد؟ قدرت اراده به هر انسانی این توانایی را می‌دهد که در هیچ شرایطی تسلیم تنش‌هایش نشود؛ اما در این میان آگاهی از روش‌های تنش‌زدایی نقش مهمی در پیروزی انسان بر تنش‌های ناشی از سرطان دارد. روش‌های مبارزه با تنش‌های ناشی از سرطان به دو دسته تقسیم می‌شوند: ۱- کارهایی که بایستی توسط خود فرد مبتلا به سرطان انجام شود. ۲- تمهیداتی که اطرافیان و اقوام بیمار بایستی انجام دهند. هر دو مورد اشاره شده، کاملاً بهم مرتبط بوده و بیمار با همراهی اطرفیانش بایستی در یک تلاش دسته جمعی سعی در بر طرف کردن تنش‌های سرطان بنمایند. بیمار مبتلا می‌تواند با فراگیری روش‌های آرام‌سازی و مدیریت تنش زیر نظر یک فرد یا تیم روانشناس متخصص در امور سرطان و به کار بردن این روش‌ها تا حد زیادی به آرامش مطلوب خود برسد. قسمتی از این روش‌ها شاید مختص بیماری سرطان باشد، ولی بسیاری از این روش‌ها نظیر موسیقی درمانی و هنر درمانی در سایر تنش‌ها نیز قابل انجام است. یکی از روش‌های تنش‌زدایی در بیماران سرطانی که اثر اعجاز‌انگیزی دارد، ورزش روزانه است. تحقیقات نشان داده است که ورزش خفیف تا متوسط ۳۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای روزانه، نه تنها به بهبود وضع روحی بیمار کمک می‌کند؛ بلکه در درمان سریع‌تر و پیشگیری از عود سرطان نیز اثر بی‌بدیلی دارد. ورزش در پالایش بدن از مواد شیمیایی آزاد شده از سلول‌های سرطانی نقش مؤثری دارد. آگاهی بیمار از مراحل بیماری و درمان نیز می‌تواند در پیشگیری از بروز تنش‌ها مفید باشد، اینکه بیمار از قبل بداند که چه تغییراتی در بدنش به دنبال درمان رخ خواهد داد و از مدت زمان این تغییرات آگاه باشد، می‌تواند با آگاهی هر مرحله‌ای را پشت سر گذارد و در برخورد با این مراحل دچار شوک نشود.

از سوی دیگر نقش حمایتی اقوام، دوستان و آشنایان بیمار مبتلا به سرطان در تنش‌زدایی انکارناپذیر است. در این میان آموزش برخورد صحیح این افراد با بیمار و نحوه حمایت کردن آن‌ها نقش

بسیار مهمی دارد. در بسیاری از بیماران، عدم برخورد صحیح اطرافیان که در اصل به قصد حمایت وارد معرکه شده‌اند، به افزایش تنش‌های فرد منجر می‌شود. شما اگر فردی را در اطراف خود دارید که مبتلا به سرطان است و می‌خواهید به وی کمک نمایید بایستی نکات زیر را در نظر داشته باشید: شما به‌طور حتم با شنیدن این خبر نه‌چندان خوشایند تحت تأثیر قرار گرفته‌اید. بهتر است قبل از برخورد با فرد مبتلا به سرطان حتماً تمام احساسات منفی و ناخوشایند را از خودتان دور کنید. بیمار مبتلا به سرطان بسیار حساس است و رفتار شما می‌تواند به‌راحتی وی را به هم بریزد. سعی کنید برای ملاقات با وی حتماً از قبل با وی هماهنگ کنید و سر زده با او دیدار نکنید. همچنین از قبل در مورد برخوردی که با وی خواهید داشت، فکر کنید و برنامه ریزی نمایید که قرار است در خصوص چه مسائلی صحبت کنید و به چه کاری مشغول شوید. سعی کنید در حضور وی با دیگر دوستان و اقوام از صحبت کردن در مورد بیماری وی خودداری کنید.



حتی اگر مطمئن هستید که بیمار خواب و یا در اتاقی دیگر است. یاد بگیرید که با آرامش به حرف‌های او گوش دهید. اگر وی می‌خواهد با شما در مورد سختی‌های بیماری‌اش صحبت کند یا در مورد آینده نامعلوم، بگذارید راحت سخن بگوید. این باعث می‌شود تا هیجان‌اتش تخلیه شود و قدری آرام‌تر

گردد. اگر تمایل داشت، وی را در مراجعه به پزشک همراهی و داروهای وی را تهیه کنید و نشان دهید در مبارزه با سرطان از وی حمایت خواهید کرد.

مأموریت اصلی شما در این دیدارها القاء احساس حمایت به وی در مقابله با سرطان است. علاوه بر این بایستی سعی کنید تا با تمام توانتان تلاش کنید تا از تمرکز ذهنی وی بر روی بیماری‌اش بکاهید. برای صحبت با وی از قبل برنامه ریزی کنید تا چه جملاتی را به زبان بیاورید. بسیاری از ما با احساساتی شدن و سخنان نا صحیح روحیه بیمار را بهم می‌ریزیم. از جملاتی نظیر "متأسفم"، "چند وقت است که فهمیدی"، "دکترها چقدر بهت زمان داده‌اند"، "چه دنیای بی‌مه‌ری"، "ترس"، "انشا... خوب می‌شوی"، "زندگی همین است" و ... خودداری کنید. سعی کنید جملاتی نظیر "هر وقت به کمک نیاز داشتی، بدان من در کنارت هستم"، "با قدرتی که در تو سراغ دارم، می‌دانم پیروز میدان تو خواهی بود" و "از صمیم قلب دوستت دارم" را در این ملاقات‌ها بکار ببرید. نیاز نیست خیلی راجع به بیماری با وی صحبت کنید. می‌توانید با هم کتابی مفرح را بخوانید، فیلمی شاد تماشا کنید، یا غذای موردعلاقه وی را طبخ کنید. سعی کنید ملاقات‌هایتان بیش از ۲-۱ ساعت به طول نیانجامد تا وی خسته نشود. پس از هر جلسه قرار ملاقات بعدی را بگذارید، این باعث ایجاد امیدواری در بیمار می‌شود، این مهم‌ترین اصل در مقابله وی با بیماری سرطان است. سعی کنید با سایر دوستان مشترک برنامه‌ای را بچینید که هر کدام زمانی را با وی بگذرانند و وی کمتر تنها بماند. اگر با هم در حال تحصیل هستید، نگذارید دوستان از درسش عقب بیفتند. جزوه‌ها را برای وی ببرید، درس‌ها را توضیح دهید و در آمادگی برای امتحانات به وی کمک کنید. سعی کنید با وی به پارک بروید، به مسافرت ۲، ۳ روزه بروید یا فنجانی چای یا قهوه را در یک رستوران بنوشید. بیرون آمدن از خانه، حال و هوای وی را عوض می‌کند. اما سعی کنید رابطه‌تان با وی رابطه‌ای دو طرفه باقی بماند و وی احساس نکند که دارید به وی ترحم می‌کنید. در این بین مراقب خودتان نیز باشید که دچار اضطراب یا افسردگی نشوید. مهم این است که شما و دوستان به این مفهوم برسید که زندگی جریان دارد و بایستی از لحظه لحظه آن تحت هر شرایطی لذت برد.

چون کوهی استوار

ریحانه و رضا دو سالی است که درگیر درمان سرطان پسر ۵ ساله‌شان می‌باشند. علیرضا تنها فرزند آنهاست که بعد از گذشت ۱۵ سال از ازدواج آنها متولد شده است. تشخیص بیماری سرطان پسرشان برای هر دوی آنها ضربه روحی شدیدی بود. طوبی بعد از گذشت دو سال هنوز نتوانسته بیماری پسرش را قبول نماید و در طول درمان همانند کوهی استوار در کنار پسرش صبورانه ایستادگی نماید و دچار اضطراب شدیدی شده و این اضطراب را به همسر و پسرش منتقل کرده است. علیرضا حالا بیشتر از همیشه دچار ترس و وحشت است.

یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در کودکان بین ۱۵-۵ سال در جهان سرطان می‌باشد. تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهند که وجود کودک مبتلا به سرطان برای کل اعضای خانواده تنش فراوانی به وجود می‌آورد و والدین آنها مستعد افسردگی و اضطراب می‌باشند. طبیعی است که هنگامی که والدین متوجه بیماری سرطان فرزند خود می‌شوند، تا ماه‌ها باور آن برایشان امکان پذیر نمی‌باشد. آنها خود را در درمان فرزند ناتوان می‌بینند و به روزهای سخت درمان آنها فکر می‌کنند و به مرور زمان دچار ترس، وحشت و خشم می‌شوند. عدم برخورد صحیح و علمی با این قضیه گاهی منجر به بیماری اضطراب شدید در والدین می‌شود که اغلب بسیار مقاوم به درمان می‌باشد.

در این میان به دلیل اینکه کودکان بیشتر از هرکسی با مادر خود در ارتباط می‌باشند، فشار اصلی به

مادران تحمیل می‌شود و آن‌ها بیشتر از هر کس دیگری مستعد ابتلا به تنش و اضطراب می‌باشند. به دلیل عوارض جسمی بیماری، مراحل درمانی سخت و دشوار و کم‌طاقتی کودکان کیفیت زندگی کل اعضای خانواده کاهش می‌یابد. وجود تنش و اضطراب فشارهای مضاعفی را به خانواده تحمیل می‌کند. بنابراین در طول مراحل درمان کودک، یکی از مهم‌ترین مراحل درمانی، مشاوره با روانشناسان و مشاوران خانواده می‌باشد.

یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش تنش و اضطراب والدین بیان نمودن احساسات می‌باشد؛ چه به صورت کلامی که با یک روانشناس یا یک دوست در میان گذاشته شود و یا به صورت نوشتن احساسات. این روش‌ها کمک می‌کند تا کمی احساس سبکی بیشتری نمایید. در مواقعی که نیاز به کمک دارید و تحت فشار فراوانی قرار گرفته‌اید از سایر اعضای خانواده و دوستان نزدیک حتماً مدد بجوید تا کمی فشار و بار سنگینی که به تنهایی به دوش می‌کشید کاهش یابد. فراموش نکنید که کودکان مبتلا به سرطان شما بیشتر از هر زمانی به شما نیاز دارند و برای تحمل دشواری‌های بیماری و درمان آن نیاز دارند تا پدر و مادر قوی، شاد و با روحیه‌ای مثبت همیشه در کنارشان داشته باشند. بنابراین سعی کنید به‌جای گریه و زاری، شب‌زنده‌داری و یا فکر کردن به اتفاق‌هایی که هنوز رخ نداده‌اند، به خوبی استراحت نمایید و خواب کافی داشته باشید تا در طول روز از انرژی مثبت کافی برای حمایت کودکان برخوردار باشید.

خوشبختانه کودکان در طول درمان نسبت به بزرگسالان از خود انعطاف بیشتری نشان می‌دهند و کافیتست که شرایط قبلی زندگی این کودکان تغییر نکند و جو شاد خانواده به خاطر بیماری وی تحت تأثیر قرار نگیرد. کودکان به خاطر شرایط ظاهری که بیماری برای آن‌ها به وجود می‌آورد دچار کاهش اعتماد به نفس می‌شوند و ترجیح می‌دهند در مکان‌های عمومی و اجتماعی کمتر ظاهر شوند. نقش والدین در دادن اعتماد به نفس به کودکان و کم‌اهمیت جلوه دادن بیماری کودکان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. هیچ‌گاه نبایستی کودکان را به خاطر وضعیت ظاهری جدیدشان نظیر طاسی سر بعد از شیمی‌درمانی از سایرین پنهان کنید و یا محدودیتی برای کارهای روزانه‌اش ایجاد کنید.

پدر و مادر باید تلاش کنند تا جاییکه امکان دارد سایر اعضای خانواده به روال طبیعی زندگی خود ادامه دهند تا تنش و اضطراب موجود در خانه به فعالیت‌های روزمره آن‌ها صدمه نزنند. مدیریت صحیح تنش‌های ناشی از داشتن یک کودک سرطانی در خانواده باعث می‌شود تا سایر کودکان خانواده دچار افت تحصیلی

یا مشکلات احساسی نشده که این خود به کودک بیمار روحیه‌ای مضاعف می‌دهد. یکی از راهکارهای مهم در کاهش تنش این بیماری، عضو شدن در انجمن‌های حمایت از خانواده و کودکان مبتلا به سرطان می‌باشد. جلساتی که توسط روانشناسان و مشاوران خبره در این مراکز برگزار می‌گردد و همچنین آشنایی با کسانی که درد مشترکی دارند و راهکارهایی که توسط همگان ارائه می‌شود می‌تواند در کاهش تنش بسیار کمک کننده باشند. دانستن آنکه شما تنها فردی نیستید که بایستی با مشکل سرطان کودکش دست و پنجه نرم کند، از استیصال شما می‌کاهد و قدرت و اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد.



در درمان بیماری سرطان این نکته بسیار حائز اهمیت می‌باشد که به سرطان نباید همانند یک بیماری غیر قابل درمان نگاه شود. در این صورت می‌توان کنترل شرایط را به درستی به عهده گرفت. تحقیقات نشان داده‌اند کسانی که سرطان را بیماری درمان پذیر می‌دانند، شانس پیروزی آن‌ها در مبارزه با سرطان بیشتر است. امیدتان را به لطف خداوند از دست ندهید. آینده را شاید نتوان تغییر داد ولی لذت بردن از زندگی در کنار کودک‌تان و دادن آرامش به وی در حال حاضر در دست خودتان است.

خوش است آن درد که باشد امید درمانش

بروز تنش یک واکنش طبیعی در بیماران مبتلا به سرطان می‌باشد. پس از شنیدن این جمله که "احتمالاً مبتلا به سرطان می‌باشید" تا پیگیری آزمایش‌ها، دریافت جواب آزمایش‌ها، تشخیص قطعی سرطان، راهکارهای پیشنهادی برای درمان و یا عود کردن مجدد سرطان تنش و اضطراب همراه دائمی بیمار می‌باشد که می‌تواند درد و رنج ناشی از این بیماری را چندین برابر نماید.

تنش و اضطراب به وجود آمده می‌تواند برخی از عوارض ناشی از بیماری همانند تهوع، استفراغ و یا بی‌خوابی را تشدید نماید. از همه مهم‌تر تأثیر نامطلوب تنش بر کیفیت زندگی بیماران و خانواده آنان می‌باشد. اثر این تنش و اضطراب می‌تواند کیفیت زندگی را به شدت کاهش دهد و امید که یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در بهبود مبتلایان به سرطان می‌باشد را از آنان بگیرد و در آخر به یک بحران اساسی در زندگی وی و خانواده‌اش منجر گردد.

طبیعی است که میزان تنش و اضطراب بیماران در طول مراحل مختلف درمانی کاهش و یا افزایش می‌یابد. در مراحل درمانی بخصوص شیمی‌درمانی، پرتو درمانی و یا جراحی تنش مضاعفی به بیماران وارد می‌شود. تجربه نمودن تنش و اضطراب در بیماران مبتلا به سرطان امری طبیعی است؛ اما نکته حائز اهمیت این است که نحوه مدیریت آن می‌بایست به این بیماران آموزش داده شود. چنانچه این تنش در زمان مناسب و با روش‌های صحیح کنترل نشود، درد ناشی از بیماری تشدید و در طول درمان بیماران را بسیار ناشکیبا خواهد کرد.

فاطمه ۳۶ ساله دارای دو پسر ۴ و ۶ ساله می‌باشد. از چند هفته گذشته که پزشک به وی گفته است که مبتلا به سرطان معده است، شروع به مطالعه و جستجوی مطالب مرتبط با بیماری خود در اینترنت و کتاب‌ها نموده است؛ بی آنکه بداند بیماری‌اش دقیقاً در چه مرحله‌ای قرار دارد، خود را با صدها مورد دیگر مقایسه کرده و در حال حاضر دچار اضطراب شدیدی شده است. به دلیل اضطراب زیاد و عدم توانایی در رسیدگی به امور فرزندان، به خانه مادر خود رفته است و در طول روز ساعت‌های زیادی را گریه می‌کند و هنوز برای اتفاق‌هایی که ممکن است هرگز رخ ندهند، بی تابی می‌نماید. فرزندانش به‌تازگی پرخاشگر شده‌اند و کنترل همه امور از دست خانواده خارج شده است.



میزان تنش و اضطرابی که بیماران مبتلا به سرطان تجربه می‌کنند بستگی به شخصیت بیماران و دید آن‌ها به جهان دارد؛ اینکه در زندگی تا چه میزان در مقابل سختی‌ها و دشواری‌ها صبوری داشته‌اند و انعطاف‌پذیری و پذیرش عقلانی آن‌ها نسبت به مشکلات زندگی چقدر بوده است. تنش در بعضی از بیماران مبتلا به سرطان شانس زیادتری برای تبدیل به یک اضطراب شدید دارد. داشتن سابقه ناراحتی روانی، هنگامی که سرطان به اعضای دیگر بدن که منشاء اصلی آن نیستند دست اندازی کند (متاستاز)، وجود مشکلات مالی در حین درمان، عدم حمایت خانواده از بیمار و تنهایی بیمار از مواردی هستند که اضطراب در بیمار مبتلا به سرطان را بشدت افزایش می‌دهند.

یکی از بهترین روش‌ها به‌منظور کاهش اضطراب ناشی از بیماری ورزش کردن است؛ پیشنهاد می‌شود حتی اگر قبل از بیماری عادت به انجام ورزش‌های مداوم نداشتید، برای کنترل فشارهای عصبی و روحی شروع به ورزش کردن نمائید. با پزشک معالج خود صحبت نمائید و در خصوص میزان و شدت فعالیت بدنی از او بپرسید. رها شدن از حجم بالای افکار منفی و تخلیه هیجانات نقش کلیدی در آرامش نسبی شما دارند. با کسانی که مورد اطمینان شما هستند صحبت نمائید، افکار خود را به زبان بیاورید و بگذارید کمی ذهن شما سبک گردد. در خصوص همه نگرانی‌های خود صحبت کنید و مطمئن باشید که بعد از آن احساس سبکی خواهید نمود، بخصوص اگر در جمع بیمارانی باشید که آن‌ها هم همدرد شما هستند. بایستی بدانید که احساس تنش و اضطراب و غم کاملاً در شما طبیعی است. آن را انکار نکنید و سعی نکنید با این احساساتتان بجنگید، بلکه سعی کنید با واقع بینی آن‌ها را مدیریت کنید. دنبال مقصر در بیماری‌تان نگردید و یا خود را سرزنش نکنید. یکی از راهکارهای دیگر این است که وقت خود را با افراد شاد بگذرانید، فیلم‌ها و سریال‌های نشاط آور نگاه کنید و تا آنجا که ممکن است شادی و خنده را روانه زندگی خود نمائید. در این صورت سطح هورمون‌های نشاط آور بالا می‌رود و تنش خود را کاهش می‌دهید. آرامش و شادی به سیستم ایمنی شما کمک می‌کند تا بهتر به مقابله با سلول‌های بدخیم بپردازد.

اگر چند هفته‌ای است که در اغلب روزها دچار پرش افکار هستید، از لرزش دست‌ها و انقباضات دردناک عضلانی رنج می‌برید، دهانتان خشک می‌شود و قدرت کنترل عصبانیت‌تان را ندارید و نمی‌توانید خوب بخوابید و نمی‌توانید بر احساس دلهره دائمی خود غلبه کنید، بدانید زمان آن رسیده است که از یک مشاور خبره جهت کاهش تنش‌هایتان بهره ببرید. پزشک یا مشاور می‌تواند با راهنمایی‌ها و آموزش‌هایش و گاهی هم با اندکی دارو به شما کمک نماید.

بعد از جستجوهای فراوان و مشاوره با افراد خبره، وقتی پزشک معالج خود را انتخاب نمودید، به او اطمینان نمائید. دیگر نیازی نیست مدارک پزشکی خود را از این مطب به مطب دیگر ببرید و یا با صدها نفر دیگر رایزنی نمایید. این مسئله فقط سطح نگرانی و دلهره شما را بالا می‌برد. تنش و نگرانی خود را کنترل نمایید و به دستورات پزشک خود به آرامی گوش فرا دهید، دیگر نیازی نیست شب‌ها ساعت‌های زیادی را در اینترنت بگذرانید تا بیشتر و بیشتر در خصوص بیماری خود بدانید هر چه لازم باشد پزشک معتمد شما به موقع خواهد گفت.

بسیاری از انواع سرطان‌ها قابل درمان هستند و یا اینکه بیمار مبتلا می‌تواند علی‌رغم ابتلا به آن عمر طبیعی کند. بنابراین از لحظات خوبی که می‌توانید در کنار خانواده و دوستان خود بگذرانید حداکثر استفاده را نمایید، به یاد خدا باشید که مهم‌ترین اصل در آرامش انسان‌هاست و با انرژی مثبت و حداقل اضطراب به بهبودی خود بیاورید. شاید مهم‌تر از طولانی زندگی کردن، با عشق و امید زندگی کردن باشد.

ز رامش جهان بانگ خنیا گرفت

زندگی ایده‌آل زیستن در کمال خوشبختی، شادی و آرامش است؛ اما متأسفانه در مسیر آرام زندگی ما خواسته یا ناخواسته تنش‌های متعددی آرامش ما را بر هم می‌زنند و زندگی ما را تلاطم و هیجان در بر می‌گیرد. مدارا کردن با تنش جایز نیست چرا که تنش دست ما را می‌گیرد و با خود به وادی اضطراب و آسیب‌گری برده و در آنجا رها می‌کند. بایستی در مقابل تنش‌ها ایستاد، آن را مدیریت کرد و در نهایت از دست وی گریخت. راهکارهای متعددی برای کاهش تنش‌های روزانه وجود دارد که یکی از آن‌ها هنر درمانی است. در مباحث قبل اشاره نمودیم که هنر درمانی می‌تواند با باز کردن راهی برای تخلیه هیجانات درونی ما در قالب نقاشی و طراحی و شعر گفتن از فشار تنش‌ها بر وجود ما بکاهد و ما را قادر سازد تا بتوانیم راحت‌تر تنش‌های روبروی مان را مدیریت کنیم تا به بیماری اضطراب مبتلا نشویم و یا اگر به اضطراب مبتلا شده‌ایم به‌وسیله آن به درمان خود کمک نماییم. در این نوشتار به زاویه دیگری از هنر درمانی در تنش‌ها و اضطراب می‌پردازیم و نقش موسیقی درمانی را بررسی می‌کنیم.

قدمت موسیقی درمانی در بیماری‌های روانی در پزشکی ایران به چندین قرن قبل برمی‌گردد، هنگامی که ابوعلی سینا نت‌های مختلف موسیقی را تشریح کرده بود و از هر کدام برای درمان یک بیماری خاص استفاده می‌کرد. موسیقی درمانی به ما کمک می‌کند تا با تنظیم احساسات مان در حین برخورد با تنش‌ها بتوانیم آرامش خودمان را بهتر حفظ کنیم و شرایط را بهتر مدیریت کنیم. موسیقی می‌تواند توجه شما را به خود

جلب کند و باعث شود تا تنش‌هایتان را حتی به‌طور موقتی فراموش کنید. موسیقی هم‌چنین می‌تواند سبب شود تا احساسات تخلیه نشده شما برانگیخته شده و پس از تخلیه شدن آن‌ها از سرگشتگی و بی‌قراری شما به دنبال روبرو شدن با تنش‌های جدید یا قدیمی جلوگیری کند. گوش دادن به موسیقی می‌تواند اثر شگفت‌انگیز آرام‌بخش یا فرح‌زا بر روی روان و بدن ما داشته باشد. موسیقی مناسب می‌تواند ضربان قلب را پایین بیاورد، فشارخون را کاهش دهد و میزان آزاد شدن هورمون‌های تنش‌زا را در بدن بکاهد. موسیقی درمانی می‌تواند شامل گوش دادن به موسیقی، نواختن یک ساز، آواز خواندن و یا نوشتن نت یک ملودی باشد که همه این‌ها می‌تواند به بهبود عملکرد فیزیکی، روانی، شناختی و اجتماعی ما کمک کند.

نوع موسیقی مورد استفاده می‌تواند بر اساس احساسی که پس از یک واقعه تنش‌زا یا یک حمله اضطرابی به ما دست می‌دهد، متفاوت باشد. گاهی نیاز به یک موسیقی آرام‌بخش داریم، تا اعصاب‌مان را تسکین دهد و بدن‌مان را از انقباض خارج کند و زمانی نیاز به یک موسیقی فرح‌بخش داریم تا به زندگی امیدوارتر شویم، افق‌های زیباتری را روبروی خود ببینیم و اعتماد به نفس‌مان را بالا ببریم. نوع موسیقی چه آرام‌بخش و چه فرح‌انگیز برای هرکسی متفاوت است. این موسیقی می‌تواند از صدای چهچهه پرندگان و یا جاری بودن آب تا یک سمفونی متفاوت باشد. شما بایستی خود نوع موسیقی‌تان را از بین هزاران قطعه موجود انتخاب کنید و بر اساس احساسات و شرایط روحی‌تان تصمیم بگیرید که به چه موسیقی گوش فرا دهید.

حمید کارمند ۳۵ ساله بانک می‌باشد که از ۳ ماه پیش که مبلغ هنگفتی را در حساب روزانه کاری خود کم آورد، هر روز با ترس و دلهره در برخورد با هر مشتری سعی می‌کند که در شمارش پول اشتباه نکند. بعد از ظهر پس از مرتب بودن حساب‌های روزانه نفس راحتی می‌کشد ولی این پایان تنش‌های روزانه وی نیست. با خستگی ناشی از کار و تنش روزانه سوار خودرو می‌شود تا به خانه برود که بایستی حدود ۲ ساعت در ترافیک سنگین رانندگی کند تا به منزل برسد. حمید در چند ماه گذشته دیگر تحمل و بردباری کافی در خانه ندارد و به‌طور مکرر با همسرش و فرزندانش درگیر می‌شود. خانواده وی تا به حال حمید را این‌گونه مضطرب و بی‌تحمل ندیده بوده‌اند.

امروزه می‌توان در طول روز همیشه دستگاهی را همراه خود داشته باشیم و با استفاده از گوشی به موسیقی موردعلاقه خود گوش دهیم. لازم نیست زمان گوش دادن به موسیقی خیلی طولانی باشد، شما می‌توانید وقتی

در یک ترافیک سنگین گیر افتاده‌اید یا مجبورید برای یک ملاقات وقت زیادی را منتظر بمانید، یا در طول ناهار خوردن چند دقیقه‌ای با گوش دادن به یک قطعه موزیک ملایم به آرام‌سازی خود بپردازید.



گاهی اوقات می‌توانید در حالی که به موسیقی مورد علاقه‌تان گوش می‌دهید، کاغذی را برداشته و احساسی را که آن موسیقی به شما می‌دهد را در قالب چند جمله یا یک نقاشی بر روی کاغذ بیاورید. اگر موسیقی مورد علاقه‌تان بدون کلام است، سعی کنید شعری را بسرائید که با ملودی آن هماهنگ باشد. اگر موسیقی مورد علاقه‌تان دارای کلام می‌باشد، متن آن را بنویسید و آن را تفسیر کنید، سعی کنید که دلایل علاقه‌مندی‌تان را به آن موسیقی پیدا کنید. آواز خواندن با موسیقی مورد علاقه‌تان نیز در بسیاری موارد بسیار کمک‌کننده است، اگر دوست دارید زمزمه کنید یا اگر دل‌تان می‌خواهد با صدای بلند این کار را بکنید. در حین گوش دادن به موسیقی چشمانتان را ببندید و خود را در جایی که دوست دارید، جایی که به شما آرامش و شادی می‌دهد تصور کنید یا اینکه تصاویر و عکس‌های مورد علاقه‌تان را دم دست داشته باشید و حین گوش دادن به موسیقی آن‌ها را نگاه کنید. با گوش دادن به موسیقی مناسب قبل از خواب، می‌توان خواب آرام‌تر و با کیفیت‌تری داشت و صبح با احساس بهتر و انرژی بیشتر به زندگی روزمره وارد شد. در یک کلام موسیقی درمانی می‌تواند نظم و آرامش را به روان ما بازگرداند، ارتباط برقرار

کردن با دیگران را برای ما تسهیل کند و مدیریت تنش‌ها و اضطراب‌های روزانه را آسان‌تر کند. مطمئن باشید با مدیریت تنش و اضطراب روزانه‌تان در زندگی کاری و شخصی‌تان خیلی موفق‌تر خواهید بود. اگر تا به حال از موسیقی برای این منظور استفاده نکرده‌اید، این کار را بکنید، مطمئن باشید خیلی به شما کمک خواهد کرد.

رایحه خوش آرامش

تنش و اضطراب امروزه تبدیل به یک جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی روزمره ما گشته است. این تنش‌ها وقتی که خیلی بالا می‌گیرد باعث می‌شوند تا نتوانیم درک صحیحی از شرایط خود و اطراف داشته باشیم و اغلب در وضعیت روحی و جسمی غیر طبیعی باشیم. تصمیم‌های اشتباه که بدن‌بال تنش می‌گیریم گاهی می‌تواند زندگی شخصی یا شغلی ما را با مشکلات عدیده‌ای روبرو کند و یا حتی منجر به نتایجی شوند که هیچ‌گاه نتوانیم آنرا جبران کنیم. هر چه بتوانیم تنش‌ها را کنترل کنیم و پس از آرام‌سازی روان خودمان تصمیم‌گیری کنیم، زندگی زیباتر و موفق‌تری خواهیم داشت. یکی از راه‌هایی که می‌توانیم پس از یک روز پر تنش و پر اضطراب از آن استفاده کنیم تا روان و جسم خودمان را آرام کنیم، رایحه درمانی^۱ می‌باشد.

رایحه درمانی به استفاده درمانی از روغن‌های اساسی^۲ گیاهان و گل‌ها اطلاق می‌گردد که برای درمان بیماری‌های متفاوت سیستم عصبی نظیر افسردگی، اضطراب، درد، فراموشی و ... پیشنهاد می‌شود. این نوع از درمان می‌تواند به تنهایی و یا به همراه سایر درمان‌های دارویی یا غیر دارویی مورد استفاده قرار بگیرد. استفاده از رایحه درمانی نه تنها برای بیماری‌های اعصاب و روان بلکه برای بیماری‌های سایر اعضای بدن

1- Aromatherapy

2- Essential oils

در طب قدیمی ایرانی یکی از طرق درمانی اصلی بوده است که در کتب آن دوره نظیر قانون، الحاوی و ذخیره خوارزمشاهی به تفصیل در مورد آن بحث شده است. گرچه رایحه درمانی در پزشکی مدرن قدری به فراموشی سپرده شده بود، اما در چند دهه اخیر تحقیقات وسیع بالینی و آزمایشگاهی اثر مثبت این نوع از درمان را ثابت نموده و این مدل درمانی دوباره به کلینیک‌های جهان برگشته و مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از بهترین اثرات ثابت شده رایحه درمانی در کاهش اثرات تنش‌ها و اضطراب می‌باشد. رایحه درمانی معمولاً بصورت استنشاق، ماساژ یا هر دوی این اعمال بوسیله یک روغن گیاهی انجام می‌شود. روغن‌های گیاهی پس از استنشاق از طریق سیستم بویایی جذب می‌شود و باعث اثرات درمانی در قسمت‌هایی از مغز که مسئول احساسات ما هستند، می‌شود. در ماساژ نیز روغن می‌تواند از طریق پوست جذب شود و اثرات آرام‌بخش را در بدن ما ایجاد کند.

شاید خیلی از خوانندگان این تجربه را داشته‌اند که در مراسم ختم در گذشتگان برای پذیرایی از شرکت‌کنندگان قدری گلاب در کف دست شان ریخته شده است. اغلب شرکت‌کنندگان آنرا به صورت خود می‌مالیدند. اضطراب و افسردگی از ملزمین از دست دادن عزیزانمان است. گلاب^۳ باعث کاهش تنش، اضطراب و افسردگی می‌شود. تحقیقات نشان داده است که استنشاق گلاب باعث آرامش روانی فرد همراه با اثرات جسمی نظیر کاهش فشار خون و تعداد تنفس می‌شود (اغلب تنش‌ها باعث افزایش تعداد تنفس و فشار خون می‌شود).

رایحه انواع مرکبات (بخصوص لیمو و نارنج)، اسطوخودس^۴، با بونه و اکلیلکوهی^۵ در کنار گلاب رایج‌ترین ترکیباتی هستند که پس از یک روز پر تنش می‌توانند به ما کمک کنند تا آرامش خود را دوباره به دست بیاوریم و بدنمان را از انقباضات ناشی از دلهره‌ها و دلواپسی‌ها رها کنیم. می‌توان این ترکیبات را بصورت بخور سرد یا گرم در اتاقی که زندگی می‌کنیم استفاده کنیم و یا قدری از آن را در کف دست یا روی یک پنبه ریخته و استنشاق کنیم. از این ترکیبات می‌توانید برای ماساژ صورت، شقیقه‌ها و شانه‌ها استفاده کنیم و یا اینکه قدری از آن را در تشتی بریزیم و به آرامی پاهیمان را در آن ماساژ دهیم. گرچه معمولاً اثرات آنرا در دفعه اول استفاده متوجه می‌شویم ولی اغلب پس از چند روز یا هفته استفاده از آن‌ها،

3- Rose oil

4- Lavender

5- Rosemary

اثراتشان را واضع‌تر و مؤثرتر درک خواهیم کرد. رایحه درمانی اغلب به ما کمک می‌کند، خواب راحت‌تر و عمیق‌تری داشته باشیم.

گاهی می‌توانیم همزمان در حین استفاده از یک موسیقی آرام بخش و یا در حالی که با کشیدن یک طرح یا نقاشی در حال تخلیه تنش‌های وارده به روان‌تان در طول روز هستید، از رایحه درمانی استفاده کنید. البته بایستی همیشه حد و اندازه را نیز در استفاده از رایحه درمانی حفظ کنید. بهترین اثرات استفاده ۱-۲ بار در روز می‌باشد و معمولاً بهترین روش استنشاق آن‌ها با نفس‌های آرام و عمیق است.



سعی کنید رایحه خوش گیاهان یاد شده را در محل کارتان، اتاق خواب‌تان، خودرویتان وقتی در یک ترافیک سنگین گرفتار شده‌اید و یا هر جایی که فرصت می‌کنید تا قدری به خودتان برسید و با تنش‌های روزانه‌تان، مقابله کنید جاری سازید. این گیاهان هدایایی هستند که خدا برای ما به روی زمین فرستاده است. بوی خوش و معطر آنها را در زندگی‌تان جاری کنید تا رایحه آرامش زندگی‌تان را پر کند.

در مجمع مهر رها کن خود را ز تنیدگی

زندگی ماشینی، تغییر سبک زندگی، مشکلات اقتصادی، ... موجب شده است که برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق با تنش‌های فراوانی روبرو شویم، تنش‌هایی که گاه ما را به اضطراب و سایر بیماری‌های روحی و بدنی مبتلا می‌کنند. شتاب فزاینده زندگی امروزی باعث شده است که برای انجام بسیاری از امور معمول زندگی‌مان با کمبود وقت مواجه شویم و ارتباطات اجتماعی ما به حداقل برسد. محدود شدن روابط اجتماعی ما نه تنها منجر به کاهش تماس ما با دوستان و اقوام شده است؛ بلکه حضور ما در محافل، مجامع و انجمن‌های اجتماعی، صنفی، علمی، ورزشی، مذهبی و ... را به حداقل رسانده است. وجود یک شبکه قوی حمایتی اجتماعی یکی از ضروریات مقابله با تنش‌های روزمره و اضطراب زدایی می‌باشد. یک شبکه حمایتی اجتماعی متشکل از اقوام درجه یک، دوستان، آشنایان، همکلاسی‌ها و افراد همفکر و هم‌سیاق ما می‌باشد. ارتباط ما با این شبکه حمایتی می‌تواند به شکل فردی یا گروهی باشد. هنگامی که با یکی از دوستان خود به کوهنوردی می‌روید از یک ارتباط فردی در این شبکه استفاده کرده‌اید و زمانی که در جلسه انجمن حمایت از بیماران سرطانی شرکت می‌کنید خود را درگیر یک ارتباط چند جانبه در این شبکه نموده‌اید. استفاده شما از شبکه حمایتی‌تان برای کاهش تنش‌هایتان می‌تواند در یک شکل تعریف شده و معین و یا به صورت غیر منظم صورت بگیرد. زمانی که در یک روز و ساعت مشخص هر هفته در یک انجمن ادبی یا هیئت مذهبی شرکت می‌کنید در یک قالب تعریف شده از این

شبکه استفاده کرده‌اید و هنگامی که با یک همکارتان در محل کار و در زمان استراحت یک فنجان چای می‌خورید و یا برای دقایقی وارد یکی از شبکه‌های اجتماعی مجازی می‌شوید فرصتی را بدون برنامه قبلی برای کاهش تنش‌های خود فراهم نموده‌اید.



تحقیقات گسترده در یکی دو دههٔ اخیر به روشنی مشخص نموده است که حمایت‌های اجتماعی نقشی اساسی در سلامت روحی-روانی و بدنی ما ایفاء می‌کنند. ارتباطات قوی اجتماعی با تقویت مثبت اندیشی، جلوگیری از رفتارهای ضد اجتماعی و خطرناک و بالا بردن قدرت تطابق و مقابله با مخاطرات به ما در کاهش تنش‌هایمان کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که استفاده از حمایت‌های یک شبکه اجتماعی می‌تواند سطح هورمون‌های تنش زا نظیر کورتیزول را کاهش دهد و میزان هورمون‌های ضد اضطراب نظیر اکسی توسین را در خون افزایش دهد. مطالعات همه‌گیرشناسی نشان داده‌اند که انزوا و فقدان وجود شبکه حمایتی اجتماعی بخصوص در زمانی که در معرض تنش‌های شدید قرار داریم می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های روحی-روانی نظیر افسردگی، اختلالات رفتاری، بیماری اضطراب، بیماری MS، فشارخون، سرطان، چاقی، بیماری‌های مفصلی و حتی مرگ و میر در مبتلایان به بیماری‌های قلبی، مغزی و سرطان گردد. در مقابل، ایجاد این شبکه حمایتی می‌تواند در درمان بیماری‌هایی نظیر افسردگی و اضطراب نقش بسیار تعیین کننده‌ای داشته باشد. بعلاوه بررسی‌ها نشان داده است که وجود شبکه

حمایتی با القاء احساس تعلق و تنها نبودن، افزایش اعتماد به نفس، احساس ارزشمند بودن و در نهایت احساس امنیت روانی سبب کاهش تنش‌ها، بالا بردن قدرت مقابله با مشکلات روزمره و ایجاد احساس نشاط می‌گردد.

اگر شما دچار تنش‌های روزمره هستید و نیاز به راهی برای مقابله با آن‌ها دارید می‌توانید با تشکیل یک شبکه حمایتی اجتماعی در اطراف خود، هاله امنیتی برای روح و روان خود پدید بیاورید. سعی کنید در فعالیت‌های اجتماعی با گروهی هم هدف با خود همراه شوید. ببینید چه چیزی برای شما مهم است و از چه چیزی بیشتر لذت می‌برید. سپس به دنبال گروه‌ها و انجمن‌هایی از افراد هم‌فکر و هم‌هدف خود بگردید و عضوی از این گروه‌ها شوید. اگر از ورزش صبحگاهی لذت می‌برید، سعی کنید با افراد دیگری که این کار را به صورت گروهی انجام می‌دهند همراه شوید و علاوه بر نشاط و فرح به دست آمده از ورزش، از ارتباطات انسانی و رفتارهای اجتماعی گروهی نیز لذت ببرید. اگر خاطرات دوران تحصیل همیشه احساس شادی و آرامش در وجودتان پدید می‌آورد، چرا دوستان قدیمی را دور هم جمع نمی‌کنید و انجمنی از دانش‌آموختگان سال‌های گذشته را که هر از چند گاهی دور هم جمع می‌شوند و علاوه بر یادآوری خاطرات شیرین به درد دل و حل مشکلات هم می‌پردازند، تشکیل نمی‌دهید؟ استفاده از شبکه‌های مجازی اجتماعی در حد اعتدال از روش‌های حمایتی اجتماعی محسوب می‌شود.

ارتباط در شبکه حمایتی اجتماعی یک خیابان دوطرفه است. هر چقدر دوست بهتری برای دیگران باشید، دوستان صمیمی‌تر و مهربان‌تری خواهید داشت. به هر میزان که در حمایت از دوستان و اقوام این شبکه کوشا باشید و در رفع تنش‌های آن‌ها کمک کنید، اطرافیانی خواهید داشت حمایت‌کننده و پشتیبان. حفظ جایگاه خودتان در یک ارتباط اجتماعی نیاز به مراقبت از آن را می‌طلبد. به جلسات گروه‌تان پایبند باشید و همیشه سر وقت حاضر شوید، نشان دهید که وجود این گروه برایتان با اهمیت است. در روابط فردی به دیگران احترام بگذارید، به تلفن‌های آن‌ها پاسخ دهید، از آن‌ها دعوت به دیدار کنید و جواب پست‌های الکترونیکی آن‌ها را بدهید. شاید دوست شما نیاز به توجه شما را در آن زمان داشته باشد.

در این صورت آن‌ها هم در زمان نیاز شما برای پشتیبانی و حمایت همیشه در کنارتان خواهند بود. اگر در گروهی عضو شدید، از موفقیت سایر اعضا با تمام وجود خوشحال شوید و جلوی بروز احساسات منفی

نظیر حسادت را بپذیرید. در ارتباط فردی یا گروهی شنونده خوبی باشید. بسیاری از ما بایستی یاد بگیریم که چگونه می‌توان به سخنان سایرین به دقت گوش فرا داد. این به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که نقاط مشترک‌تان با دوستان و آشنایان چه چیزهایی می‌باشد و این امر در بسیاری از موارد به احساس صمیمیت بیشتر منجر می‌شود. گوش دادن به دیگران می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا هیجان‌ناشان را تخلیه کنند، کاری که ما نیز زمانی به آن احتیاج پیدا خواهیم کرد.

در این میان رعایت اعتدال در ایجاد ارتباطات نیز بسیار مهم است. سعی کنید از افراط در این ارتباطات به طوری که به زندگی شخصی شما لطمه بزند پرهیز کنید. فراموش نکنید که دلیل برقراری ارتباط با شبکه‌های حمایتی اجتماعی کمک به کاهش تنش‌ها و آرام‌سازی است نه پدید آوردن تنش‌ها و اضطراب‌های جدید. برای ایجاد یک ارتباط صحیح اجتماعی نیاز به زمان است و بایستی برای آن وقت کافی بگذارید؛ اما هنگامی که توانستید یک شبکه حمایتی اجتماعی قوی و سالم در اطراف خود بسازید، می‌توانید مطمئن باشید که به کمک این شبکه زندگی آرام‌تر و سالم‌تری را در پیش رو خواهید داشت. اگر آدم منزوی و تنهایی هستید از همین امروز به دنبال دوستان جدید باشید، مطمئن باشید با خصایل و ویژگی‌هایی که به آن علاقمند هستید دوستانی صمیمی خواهید یافت. اگر هم فردی اجتماعی هستید، دوستان زیادی دارید و در انجمن‌های مختلف عضو هستید، از جستجو برای دوستان جدید همدل و همراه پرهیز نکنید. تعداد دوستان‌تان را بشمارید، زیادش هم کم است. با مصاحبت دوستان همدل و غم‌خوار به مهار آتش تنش‌ها در وجودتان کمک کنید. دست در دست هم و در کنار هم می‌توان آرام‌تر زیست و از لحظه لحظه زندگی لذت برد.

دستم بگیر که پریشان و مضطربم

همه ما دوران پر تنشی در زندگی خود داریم که می‌تواند چند روز، چند هفته یا چند ماه طول بکشد. در این دوره پرتنش؛ احساس فشار شدید، ترس، دلشوره، دلواپسی و خشم وجود ما را در بر می‌گیرد و طعم تلخی به زندگی روزمره ما می‌دهد. طلاق، بیکاری، قبول نشدن در امتحانات، عدم تفاهم و درگیری با والدین، همکاران یا رئیس‌مان نمونه‌هایی از این تنش‌هاست که اگر نتوانیم آن‌ها را مدیریت کنیم می‌توانند ما را بسوی اضطراب و گهگاهی افسردگی سوق دهند، بیماری‌هایی که رهایی از چنگال آن‌ها بسیار سخت است.

در این دوره سخت و پرتنش زندگی، همه ما نیاز به دوستی داریم که با او درد دل کنیم. صحبت کردن راجع به مشکلی که داریم باعث می‌شود تا وجودمان را تا حدی از این تنش‌ها تخلیه کنیم و هنگامی که آرام‌تر شدیم بتوانیم با تفکر راه‌حل برون رفت از مشکلاتمان را بهتر بیابیم. بعلاوه وقتی با دوستی به گفتگو در مورد مشکلاتمان می‌نشینیم، وی می‌تواند با ارائه راهکارهایی که ما به آن نمی‌اندیشیدیم به کمک ما بیاید. با آن که همه ما در این برهه‌های تلخ از زندگی نیاز به کمک سایرین داریم اما انسان‌ها در این مورد به دو دسته تقسیم می‌شوند: گروهی که این نیازشان را علنی به اطرافیان، دوستان و اقوامشان ابراز می‌دارند و عده‌ای که سعی در پنهان کردن موضوع کرده، خودشان را از سایرین مخفی می‌کنند و از ارتباط برقرار کردن با اطرافیان خودداری می‌نمایند. در

این نوشتار سعی بر آن است تا به بحث در مورد راهکارهای علمی نحوه کمک به اطرافیانمان هنگامی که دچار تنش و اضطراب هستند بپردازیم.

اگر کسی از ما درخواست کمک برای مقابله با تنش‌هایش نمود چه باید بکنیم؟

اولین قدم در کمک به سایرین در این مورد این است که حتی اگر مشکل مطرح شده به نظر ما واقعی و مهم نیست، آن را جدی بگیریم و سعی کنیم به آن‌ها نشان دهیم که به اهمیت مشکل واقفیم. نباید فراموش کنیم که هر کس در برهه‌ای از زندگی ممکن است مشکلات کوچک یا غیرواقعی در نظرش به یک معضل جدی تبدیل شود. در کنار دوستان با آرامش بنشینید و بگذارید به راحتی در مورد تمام زوایای مشکلاتش صحبت کند. لازم نیست با طرح هر موردی شروع به پاسخ دادن یا صحبت کردن کنید، ابتدا فقط خوب گوش دهید. حتی اگر نمی‌توانید کمک زیادی بکنید، گوش دادن به وی باعث می‌شود تا وی بتواند قدری خود را از هیجانات ناشی از تنش‌هایش تخلیه کند.

هیچ‌گاه با جملاتی نظیر "نگران نباش، دنیا بزرگ است" و یا "این نیز بگذرد و فردا همه چی بهتر خواهد شد" شروع نکنید چرا که کمکی نمی‌کند و وی را متقاعد به بی‌اهمیتی مشکلاتش یا حل زود هنگام آن نخواهد کرد. از این بدتر تحقیر کردن وی به خاطر مشکلاتش است. سعی نکنید به او القاء کنید که آدم ضعیفی است و دچار تنش شدن، نشانی از فقدان توانایی مدیریت در وی می‌باشد. در مقابل سعی کنید به او بفهمانید که شما نیز نگران مشکلات وی هستید و مایلید تا با تمام امکانات و تجارب‌تان تا حد امکان به وی کمک کنید. اگر تجربه کافی یا توانایی لازم را برای کمک ندارید به وی پیشنهاد دهید تا با فردی که این قابلیت را دارد و شما وی را می‌شناسید به گفتگو بنشینند.

سعی نکنید تا احساسات دوستان‌تان را با حرف‌های احساسی تحریک کنید و وی را وادار به گرفتن تصمیمات عجولانه کنید. سعی کنید حلقه کمک به دوستان‌تان را تا حد امکان گسترش دهید. لازم نیست که یادآوری شود که مسائل خصوصی که در این میان بین دوستان و شما مطرح شده بایستی برای همیشه بین شما دو نفر باقی بماند و نباید آن را برای نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین افرادی که می‌شناسید تعریف کنید چرا که آن‌ها هم افراد نزدیک دیگری دارند و به این گونه بعد از مدتی مسائل شخصی افراد در بین سایرین پخش می‌شود. گاهی این موضوع می‌تواند به غامض کردن مشکل دوستان‌تان منجر شود و

البته اطمینان وی از شما سلب خواهد شد. اگر احساس می‌کنید که حالت روحی-روانی کسی که از شما کمک خواسته بسیار شکننده است به وی کمک کنید تا با یک مشاور خبره ارتباط برقرار کند. به طور حتم کسی که برای کمک به سایرین تحصیل کرده است، راهکارهای بیشتر و مطمئن‌تری را می‌شناسد. با توجه به شناختی که از دوستان دارید، می‌دانید که وی از چه تفریحی بیشتر لذت می‌برد.



سعی کنید تا با وی به سینما بروید و یک فیلم شاد ببینید، به کوه بروید و ضمن فعالیت ورزشی از هوای سالم استفاده کنید. یا این باعث می‌شود تا وی قدری آرام‌تر شود و بهتر بتواند مشکلاتش را تحلیل کند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی صحیح از جانب دوستان نزدیک فردی که دچار تنش است نه تنها به حل بهتر و سریع‌تر مشکل وی منجر می‌شود بلکه اثرات تنش بر روی بدن وی را نیز بشدت کاهش می‌دهد. تنها بودن در برهه‌های سخت زندگی باعث می‌شود هورمون‌های تنش زا بیشتر در بدن ترشح شوند، سیستم ایمنی ضعیف‌تر از همیشه شود و فرد بیشتر دچار اختلال خواب و ابتلا به فشارخون گردد.

شاید برایتان جالب باشد بدانید که تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که افراد دارای ارتباطات قوی

اجتماعی و کسانی که در گروه‌های مختلف اجتماعی نظیر باشگاه‌های ورزشی، هیئت‌های مذهبی و یا دوره‌های دوستانه شرکت فعال دارند کمتر دچار صدمات روحی و اختلالات بدنی ناشی از تنش‌ها می‌شوند. سعی کنید دوست‌تان را با خود در این گروه‌ها همراه کنید تا فرصت بیشتری برای صحبت با افراد متعدد در مورد تنش‌های اطرافش داشته باشد. اگر دوستی که از شما کمک خواسته بیش از اندازه درگیر زندگی شخصی‌اش شده، سعی کنید با کمک به وی و انجام بعضی از وظایف روزمره زندگی وی، به او فرصت بیشتری برای آرام شدن بدهید. می‌توانید یک روز فرزندان دوستان را به پارک یا سینما ببرید و بگذارید تا وی قدری به خودش برسد یا چند روزی فرزندان او را به مدرسه ببرید و برگردانید تا وی کمی احساس فشار کمتری به خاطر برنامه‌های روزمره بکند. حمایت‌های این گونه به دوست شما احساس بهتری می‌دهد و قدری با نگاه مثبت‌تر به اطراف نگاه خواهد کرد، کاری که بسیاری از مشکلات را خود بخود حل خواهد نمود. در نهایت حتماً به دوستان‌تان توصیه کنید ورزش روزانه داشته باشند، به موسیقی آرام بخش گوش فرا دهند و به تغذیه خود توجه کنند.

اما اگر دوست یا یکی از اقوامان تحت تنش شدید است ولی از ما کمک نمی‌خواهد و مایل به گفتگو با ما نیست چه باید کرد؟ اگر احساس می‌کنید که فرزندان، دوست‌تان یا همکاران دچار تنش است، سعی نکنید به زور وی را وادار به گفتگو کنید و با پرسش‌های عجولانه بی‌آزارید. سعی کنید سؤالاتی نظیر "چرا این قدر گرفته‌ای؟" یا "چرا این قدر بهم ریختی، چی شده است؟" را مطرح نکنید؛ وی بایستی خودش مایل به صحبت باشد. در این موارد تنها سعی کنید که نشان دهید آماده گفتگو هستید و برایتان شرایط وی مهم است. می‌توانید به او بگوئید که خیلی وقت است با هم یک فنجان چای نخوردید یا اینکه دلتان برای تعریف کردن خاطرات قدیمی تنگ شده و ... کمی درنگ کنید تا وی به این پیشنهادها بیاندیشد و خودش تصمیم بگیرد تا در مورد تنش‌هایش برای ما صحبت کند، گاهی نیاز است تا او را دعوت کنید تا با هم یک کار مشترک که برای هر دوی شما فرح بخش است را انجام دهید. شاید در حین یک پیاده‌روی در پارک، کوهنوردی روز جمعه یا نوشیدن قهوه در یک رستوران توانست بر قدرت انکار یا رو درباستی‌هایش غلبه کند و با شما به درد دل کردن بپردازد. این جا صحبت بر سر توانایی‌های شماست که با شناختی که از دوست یا فرزندان دارید شرایط را طوری فراهم کنید تا وی راه کمک به خودش را به روی شما بگشاید. نسبت به شرایط روحی اطرافیان‌تان بی‌تفاوت نباشید.

همه ما روزهای سخت در زندگی خواهیم داشت. کسی را که امروز به مددش خواهیم شتافت چند صبحی دیگر می‌تواند دستگیر روزهای سخت‌مان باشد. زیبایی زندگی در همین مرهم نهادن بر جراحت دل یاران در روزهای رنجوری است، عشق خوش است از مساعدت بود از یار.

رنگ آرامش

تنش و اضطراب ارمغانی ناخواسته از زندگی ماشینی امروزی است. خواسته یا ناخواسته هر روز اتفاقاتی در زندگی ما رخ می‌دهد که باعث آشوب، بی‌تابی، بی‌قراری، هراس و دلواپسی ما می‌شود که اگر مراقب نباشیم و این تنش‌ها ادامه پیدا کند می‌تواند منجر به بیماری اضطراب شود که درمانی بس سخت دارد و درد و اندوهی فراوان. از هنر درمانی به‌عنوان یک روش ساده و کم‌خرج و در عین حال فرح‌بخش برای کنترل تنش‌ها صحبت کردیم، از اینکه استفاده از یک برگ کاغذ و نقاشی و طراحی در آن و یا اینکه گوش دادن به یک موسیقی آرام بخش چگونه می‌تواند روان و بدن‌مان را از شر فشارهای بی‌پایان تنش‌های روزانه‌های رهایی بخشد و به ما در مدیریت مشکلاتمان کمک کند. در این نوشتار به نقش رنگ درمانی در کنترل تنش‌ها و درمان اضطراب می‌پردازیم. در متون قدیمی طب ایرانی نظیر کتب باقیمانده از ابوعلی‌سینا، رازی و جرجانی، اهمیت رنگ‌ها در تشخیص و درمان بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های روانی به تفصیل مورد بحث قرار گرفته است.

پزشکان ایرانی در آن زمان با بررسی اثرات رنگ‌ها بر روی روان و جسم انسان‌ها، از روش رنگ درمانی برای ایجاد آرامش یا افزایش توان و انرژی انسان‌ها استفاده می‌کردند. رنگ صورتی را برای تذهیب افکار و درمان فراموشی استفاده می‌کردند، رنگ قرمز را برای افزایش انرژی و قدرت، اشتیاق، وجد و سرور توصیه می‌نمودند، رنگ سبز را برای متوازن نمودن توان و درمان بی‌تفاوتی و رنگ آبی را به خاطر اثر آرام‌بخش

برای بی‌خوابی تجویز می‌کردند. در این میان شاید برایتان جالب باشد که این پزشکان به دانشجویان توصیه می‌کردند که مراقب باشند تا با تجویز اشتباه رنگ درمانی باعث تشدید بیماری یا بی‌اثر شدن درمان‌های دیگر نشوند. در علم امروزی استفاده از رنگ و نور به‌عنوان یک روش جایگزین برای تعادل بخشیدن به عملکرد روانی، احساسی و فیزیکی استفاده می‌شود. رنگ و نور بر اساس فرکانس امواجشان می‌توانند به اشکال مختلف روان و جسم ما را تحت تأثیر خود قرار دهند. بیشترین تحقیقات در مورد اثر رنگ درمانی بر روی تنش و اضطراب به دهه ۷۰ میلادی بر می‌گردد که دانشمندان مختلف و در رأس آن‌ها Robert Gerard تحقیقات گسترده‌ای را بر روی اثرات رنگ‌ها انجام دادند.



این نتایج نشان می‌دهد که رنگ‌های مختلف اثرات تحریک‌کننده یا آرام‌بخش بر روی سیستم عصبی ایجاد می‌کنند. رنگ‌های سرد (آبی، سبز و بنفش) باعث کاهش تنش و اضطراب، رفع انقباض عضلات، کاهش پلک زدن، پایین آوردن فشارخون و بهبود خواب می‌شوند؛ در حالیکه رنگ‌های گرم (قرمز، نارنجی و زرد) اثرات متضادی با رنگ‌های سرد ایجاد می‌کنند. برای کاهش اثرات تنش یا اضطراب، یک تکه کاغذ، پارچه یا یک شی مورد علاقه‌تان را به رنگ آبی، سبز یا بنفش را در دستانتان بگیرید و به آن چنددقیقه‌ای خیره شوید و به آن تمرکز کنید. توجه کنید که تغییرات ایجاد شده در روان یا بدنتان در ابتدا خیلی جزئی خواهد بود، گرچه اگر با دقت توجه کنید متوجه خواهید شد که پس از چند دقیقه عضلاتان قدری شل

شده، تعداد تنفس‌تان در دقیقه کم می‌شود و احساس آرامش به شما دست می‌دهد. با ادامه این روش و اطمینان از اثر آن و بخصوص انتخاب رنگی که بیشترین اثر را در شما دارد، به تدریج اثرات رنگ درمانی را بیشتر احساس می‌کنید. در کنار این روش می‌توانید از موسیقی ملایم و رایحه‌های مطبوع نظیر بوی گلاب نیز کمک بگیرید. طبیعی است هنگامی که احساس به انرژی بیشتر، سر حالی و فرح می‌کنید می‌توانید از رنگ‌های گرم کمک بگیرید.

می‌توانید بر اساس تجربه خودتان از ترکیبی از رنگ‌ها برای هدف مورد نظرتان استفاده کنید. سعی کنید در حین استفاده از رنگ‌ها در محیطی آرام و در شرایطی که ایده آل شماست قرار بگیرید، می‌توانید در یک صندلی مناسب بنشینید یا روی یک تخت نرم دراز بکشید و از همه مهم‌تر سعی کنید همه چیز را فراموش کنید و تنها روی رنگ‌ها تمرکز کنید. وقتی به اندازه کافی به رنگ مورد نظرتان نگاه کردید به آرامی از حالت تمرکز خارج شوید. در پایان رنگ درمانی اگر هنوز دقت و حوصله دارید می‌توانید احساس خود را از چند دقیقه‌ای که به رنگ خاصی نگاه کردید به صورت یک طرح یا چند جمله بر روی کاغذ بیاورید. اگر رنگ خاصی توانست احساس مطلوب را در شما برانگیزد، می‌توانید آن رنگ را به عنوان رنگ اتاق کار یا خوابتان انتخاب کنید. اگر به بیماری اضطراب مبتلا هستید و دارو مصرف می‌کنید این روش را می‌توانید زیر نظر پزشک معالجتان و با مشورت با وی استفاده کنید.

همان‌طور که ذکر شد این روش به تنهایی یا با استفاده از موسیقی درمانی و رایحه درمانی چند هفته ادامه دهید تا اثرات آن را در وجودتان احساس کنید. بسیاری با استفاده از این روش از تنش‌های روزانه خود کاسته‌اند، شما هم تلاش کنید اثر آرام بخش این روش را در روان و بدنتان احساس کنید، در این صورت آسان‌تر می‌توانید تنش‌ها و اضطراب روزانه‌تان را مقهور مدیریت کار آمد خودتان کنید.

بدوید که اضطراب پشت سر شماست

مشکلات زندگی در زمان حاضر و تنش‌ها و اضطراب ناشی از آن‌ها گاهی آن قدر زیاد می‌شوند که انسان نه تنها خودش، وجودش و نیازهای عاطفی و جسمی‌اش را فراموش می‌کند؛ بلکه گهگاه فقط از پشت لایه‌ای از غبار تنش‌های روزانه‌اش به نزدیکانش نظری کوتاه و گذرا می‌اندازد و این باعث می‌شود که تنش‌ها و اضطراب روزانه‌اش را به خانواده و دوستانش نیز منتقل کند. ارائه این روش از زندگی می‌تواند نه تنها خود ما را بلکه اطرافیانمان را در ورطه بیمارهای اضطرابی بیاندازد، باتلاقی که خروج از آن سخت خواهد بود. گرچه می‌توان مشکلات زندگی را با تغییر سبک زندگی کم کرد ولی هیچ چیز مهم‌تر از این نیست که تلاش کنیم که روزانه وقتی را به اضطراب زدایی از وجودمان اختصاص دهیم تا در سایه آرامش نسبی به دست آمده بتوانیم بهتر مشکلات و تنش‌های ناشی از آن را مدیریت کنیم و از حاشیه خطر بیماری اضطراب دور شویم. در اینجا در خصوص یکی دیگر از راه‌هایی که اثر آن در کاهش تنش و اضطراب در معتبرترین مراکز علمی جهان ثابت شده و تقریباً هیچ خرجی هم نخواهد داشت سخن خواهیم گفت: ورزش. تقریباً همه ما می‌دانیم که ورزش چگونه به سلامتی جسمی ما کمک می‌کند و احساس مطبوعی را در ما به وجود می‌آورد؛ اما همان‌گونه که ورزش باعث می‌شود تا از شر چاقی، فشارخون، مرض قند و ... در امان بمانیم، اثر معجزه‌انگیزی در رهایی از فشار ناشی از تنش‌ها و اضطراب‌های زندگی روزمره دارد.

تحقیقات ثابت کرده است که فعالیت بدنی در قالب ورزش باعث رهایی مواد شیمیایی در مغز می‌گردد،

نظیر اندورفین که باعث سرخوشی می‌گردد و همانند مسکنی برای درد اضطراب عمل می‌کند. در جریان ورزش شما با تمرکز بر انجام یکسری حرکت‌های مخصوص خبرهای ناخوشایندی که در طول روز شنیده‌اید را حتی به‌طور موقت فراموش می‌کنید و این فرصتی است برای عضلات منقبض شده شما تا قدری خود را رها کنند، انرژی مثبت و خوش‌بینی در شما به وجود بیاورند و در نهایت روز ابری شما را به روزی آفتابی تبدیل کند. اینکه توانسته‌اید وقتی در طول روز به خودتان و سلامتی‌تان اختصاص دهید، اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. تنش‌های روزانه اغلب خواب شما را مختل می‌کند و روز بعد بدن شما را خسته و کوفته در مقابل مشکلات جدید قرار می‌دهند که شانس شکست را برای شما در مقابل آن‌ها چند برابر می‌کنند. ورزش باعث می‌شود تا خواب خوبی داشته باشید و انرژی روزانه شما را افزایش می‌دهد. برای ورزش کردن سعی کنید محلی آرام با هوایی پاکیزه را برگزینید که بودن در آن محل به شما احساس خوبی بدهد.



سعی کنید قبل از شروع هر فعالیت ورزشی ابتدا سعی کنید که تمام عضلات بدنتان را بخصوص عضلات صورت، گردن و شانه‌ها را شل کنید و چندین بار نفس عمیق بکشید، عمل دم را از بینی و بازدم را از دهان انجام دهید. سپس به آرامی آن ورزشی را که دوست دارید شروع کنید. می‌توانید ورزش‌های

انفرادی یا دسته جمعی را بر اساس میل خودتان انجام دهید. هدف از این ورزش‌ها آرام شدن شما می‌باشد، سعی کنید تا حدی به ورزش ادامه بدهید که احساس لذت بردن در وجودتان نقش ببندد. ورزش را بایستی با برنامه و به‌طور مرتب (ترجیحاً روزانه) انجام بدهید.

حسین ۴۵ ساله راننده تاکسی است که در طول روز با افراد مختلفی برخورد دارد و عصر هنگامی که به منزل می‌رسد به قول خودش خسته و کوفته است و ترجیح می‌دهد جلوی تلویزیون دراز بکشد. همسر و فرزندانش از این وضعیت و از زود عصبانی شدن وی ناراحت بودند؛ اما وضعیت چند هفته بعد خیلی بهتر شد. حسین بعد از گرفتن بن‌های استخر از طرف شرکت تاکسیرانی، هفته‌ای ۲ روز به همراه پسرانش به استخر می‌رود. حسین اکنون فکر می‌کند که انرژی بیشتری برای تعامل با خانواده‌اش دارد و پس از ورزش با شادابی بیشتری در کانون خانواده حاضر می‌شود.

شاید افرادی باشند که به انجام هر نوع از ورزش آلرژی دارند و تمایلی ندارند که ورزش کنند؛ در این صورت چون با میل و شوق انجام نمی‌شود، تأثیرات روحی و روانی آن اندک است. هیچ‌اصراری نیست که روزهای جمعه به پارک بروید و بدوید، بدنسازی کار کنید و یا هر روز شنا کنید. می‌توانید به سایر فعالیت‌های بدنی که در ساختن جسم و روح مؤثر می‌باشند، بپردازید. برای مثال باغبانی کنید، گل و گیاهان خود را هرس نمایید، کمتر از ماشین استفاده نمایید و پیاده‌تاسرکار، مدرسه و یا بازار روز بروید. با کودکان‌تان به پارک بروید. هنگام بازی کردن آن‌ها کمی پیاده‌روی کنید. از فضای سرسبز و هوای معطر پارک ریه‌های خود را پر نمایید و به آواز پرندگان گوش سپارید. مشکلات همیشه و همه‌جا با ما همراه هستند. اگر منتظرید روزی برسد که بدور از هرگونه استرس و اضطراب فعالیت ورزشی خود را شروع کنید، بدانید که این روز هرگز فرا نمی‌رسد. به ورزش همانند یک درمان بنگرید که می‌توانید بدون هیچ‌عارضه دارویی جسم و روح خود را غنا بخشید. شادی و آرامش در همین نزدیکی است.

بیا ساکن میخانه ما باش

در چند دههٔ اخیر، رواج زندگی ماشینی و گسترش تکنولوژی باعث تغییرات شگرفی در زندگی انسان‌ها شده است. گرچه این تغییر سبک زندگی با خود درجاتی از رفاه را برای بشر به همراه آورده است، اما تغییر ارزش‌ها، عدم تفکر برای استفاده صحیح از تکنولوژی و سودجویی سیستم سرمایه داری باعث شده است تا زندگی همه ما با تنش‌هایی بی‌پایان همراه شود. شاید بیراه نگفته باشیم اگر انسان امروزی را در نبرد روزانه با تنش‌های غیر قابل پیش‌بینی توصیف کنیم. در این میان شاید دوری از معنویت در افزایش شدت دلشوره و دلواپسی ما بی‌تأثیر نبوده است. پرداختن به معنویت و دین‌داری در طول تاریخ همواره یکی از روش‌هایی بوده است که انسان برای رسیدن به آرامش از آن بهره برده است. گرچه معنویت^۱ و دین^۲ در فرهنگ‌های مختلف دارای معانی متفاوتی هستند؛ اما در فرهنگ عامه ما، هر دو تقریباً مترادف با ارتباط با یک قدرت مطلق که همواره همراه و ناظر ماست، تعبیر می‌شوند.

اینکه همیشه با قدرتی فراتر از تعاریف مادی در ارتباط باشیم، ما را از احساس تنهایی و فراموش شدگی مصون می‌کند. بسیاری از تنش‌ها ما را به این سؤال می‌رسانند که هدف از این زندگی پر از تلاطم چیست، ایده‌ای که می‌تواند ماشه اضطراب را در وجود ما بچکاند. وجود احساس ارتباط با خالق، به زندگی ما معنای

1- Spirituality

2- Religion

بیشتری می‌بخشد و دامنه دید و تفکر ما را بسط می‌دهد. این خود نوعی تمرین مثبت اندیشی است که یکی از اصول بی بدیل مدیریت تنش‌های روزانه ماست. معناگرایی به ما کمک می‌کند که به ارزش‌های واقعی با شفافیت نگاه کنیم و تنها بر روی اهداف باارزش تمرکز کنیم. تعقیب ارزش‌های پوچی که جامعه گهگاه برای ما تعریف کرده است و تلاش برای رسیدن به اهدافی که یا غیر واقعی هستند و هیچ‌گاه به آن‌ها نخواهیم رسید یا در صورت رسیدن روح و روانمان با آن اقناع نمی‌شود، به مثابه به دنبال سراب رفتن در کویری خشک است، به آن که رسیدیم عطش وجودمان برای آرامش چند برابر می‌شود. اعتقاد به قدرت لایزال به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم که ما مسئول تمام وقایع اطرافمان نیستیم. اتفاقات خوب و بد زیادی در زندگی ما رخ می‌دهند که ما در بسیاری از آن‌ها هیچ تاثیری نداشته‌ایم. افراد دین‌دار در این مواقع به جای آن‌که از خود بپرسند «چرا من؟» سؤالاتی نظیر «چگونه این اتفاق می‌تواند سبب رشد من شود؟» را مطرح می‌کنند.

این نحوه برخورد با وقایع اطرافمان احساس منفی تنش‌ها را کم می‌کند و باعث رفتاری سازنده در ما خواهد شد. تخلیه تنش‌ها از طریق صحبت کردن در مورد آن‌ها با کسی که معتمد ما باشد یکی از راه‌های مؤثر در مدیریت تنش‌هاست، در این میان چه کسی مطمئن‌تر از خداوند که همیشه حاضر است و هر زمان که در خانه‌اش را بزنی به صحبت‌هایت با طمأنینه گوش فرا خواهد داد؟ داشتن یک شبکه اجتماعی قوی در اطراف ما می‌تواند نقش بی بدیلی در اضطراب زدایی داشته باشد. آدم‌های مذهبی اغلب در قالب هیئت‌هایی که به طور متناوب مراسمی را به صورت جمعی به اجرا در می‌آورند، این شانس را دارند که از حمایت دائمی یک شبکه ارتباط انسانی برخوردار باشند. عبادت‌های روزانه همیشه فرصتی است برای هر فرد تا از فعالیت‌های تنش‌زا یا هجوم افکار تشویش‌آفرین حتی در حد دقایقی رها شود، که این خود نوعی روش آرام‌سازی متناوب روزانه محسوب می‌شود. جدا شدن از تنش‌ها درحالی‌که از قدرت متعال سپاس‌گزار نعمت‌هایش هستیم، فرصتی برای ما محسوب می‌شود تا به نقاط مثبت زندگی مان بیندیشیم و برای مقابله با تنش‌ها انرژی مضاعفی بگیریم. هر چه بیشتر به نعمت‌هایی که در زندگی از آن برخوردارید فکر کنید، بیشتر به آرامش درونی خواهید رسید. هنگامی که احساس کنید که جزئی از دنیای بزرگی هستید که ناظری عادل دارد، شانس تطابق با مشکلات را افزایش داده‌اید. معناگرایی به شما کمک می‌کند که خوبی را در وجود خودتان و دیگران راحت‌تر بیابید و دیگران را همان‌طوری که هستند قبول کنید، بدون هیچ قضاوتی. برای

رشد معنویت در ذات خودتان، شما ترغیب به کمک به سایر انسان‌ها می‌شوید. این خود نوعی مثبت‌گرایی را در وجودتان تقویت می‌کند و از هر قدمی به جلو اگرچه بسیار کوچک ارضاء و اقناع می‌شوید.



تحقیقات بر روی نقش معنویت و دین‌داری بر روی مشکلات روحی-روانی و بیماری‌های تنی در طب مدرن رو به گسترش است. صدها مقاله در مجلات معتبر جهانی با عنوان اثرات مثبت دین‌داری در مقابله با بیماری‌های روانی و بدنی به چاپ رسیده است. بسیاری از این یافته‌ها بر این نکته تأکید دارند که عقاید مذهبی و پیروی از آن‌ها منبعی سرشار از امید، معنا، شادی، خوشبختی و آرامش برای انسان‌ها محسوب می‌شوند که در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها نقش بسیار مؤثری بازی می‌کنند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهند که انسان‌های دین‌گرا از نظر سلامت روانی وضعیت بهتری نسبت به دیگران دارند و به راحتی و به سرعت با مشکلات اطرافشان تطابق پیدا می‌کنند. نحوه رفتار این انسان‌ها بیشتر مترادف با سبک زندگی سالم است که آن‌ها را از روش‌هایی از زندگی که سلامت بدن آن‌ها را به مخاطره می‌اندازد، نظیر مصرف الکل یا اضطراب درونی دور نگه می‌دارد. افراد دین‌دار که به بیماری‌های مزمن یا صعب‌العلاجی نظیر سرطان مبتلا می‌شوند، با قدرت روحی-روانی خود راحت‌تر قادر به تطابق با شرایط هستند. این امر باعث کاهش هورمون‌ها و مواد شیمیایی مضر در بدن آن‌ها می‌شود که علاوه بر بهبود کیفیت زندگی آن‌ها، منجر به طول عمر بیشتر آن‌ها نیز می‌شود. توجه به خداوند و رضای او در این بیماران

در مقایسه با سایر مبتلایان باعث می‌شود که کمتر مبتلا به تنش و اضطراب، افسردگی و تمایلات به خودکشی بشوند و احساسات مثبت قوی‌تری در وجودشان نقش ببندد. در این میان یک نکته نباید فراموش شود که نظیر تمام مفاهیم زندگی، حقیقت بینی و دوری از خرافه زدگی در دین‌گرایی بایستی حفظ شود تا اثرات مثبت آن در روح و بدن ما نقش ببندد. افراط‌گرایی و برداشت نادرست از دستورات الهی خود یکی از دلایل ایجاد تنش و اضطراب در وجود انسان‌هاست.

هنگامی که پرداختن به امور مذهبی تبدیل به یک وسواس ذهنی می‌شود یا ترس از عدم اجرای صحیح دستورات دینی وجود ما را دچار تنش می‌کنند، بایستی در مورد درستی رفتار خود بیندیشیم. شاید بهترین علامت افراطی‌گری یا فهم نادرست از معناگرایی و دین‌داری لذت نبردن از انجام تعالیم دینی باشد. اگر تنش‌های روزانه، قلب شما را مالمال از تشویش و دلواپسی کرده است، وجود خودتان را به قدرت لایزال الهی پیوند دهید. بر روی کاغذی بنویسید که با یاد او تمامی قلب‌ها به آرامش می‌رسند و در گوشه‌ای از محل کار یا زندگی‌تان نصب کنید. هرگاه برای کاهش تنش‌هایتان خواستید با کسی صحبت کنید، او بی‌هیچ منتهی در اختیار شماست و اگر خواستید او با شما صحبت کند تا به آرامش برسید، کتابش را بگشایید، با شما سخن خواهد گفت. از لذت وصف نشدنی آرامشی که وجودتان را پس از یاد او در برمی‌گیرد، لذت ببرید. نگذارید که به دلیل درگیری‌های روزانه و غرق شدن در مشکلات ناشی از سبک زندگی ماشینی، معنویات در زندگی‌تان به فراموشی سپرده شوند. این همان نقطه آغازین تنش‌ها و اضطراب‌های لجام‌گسیخته خواهد بود. بگذارید این بحث را با قطعاتی از شعری زیبا از شادروان قیصر امین‌پور به پایان ببریم:

ماه من غصه چرا؟...

ماه من، دل به غم دادن و از یأس سخن‌ها گفتن کار آن‌هایی نیست که خدا را دارند...

ماه من غم و اندوه اگر هم روزی مثل باران بارید...

با نگاهت به خدا چتر شادی وا کن...

پشت هر کوه بلند سبزه زاری است پر از یاد خدا و در آن باز کسی می‌خواند که خدا هست، خدا هست،

خدا هست هنوز...

ورزشکاران مضطرب

وجود تنش و دلواپسی نه تنها باعث می‌شود که نتوانیم از لحظات زندگی‌مان لذت ببریم، بلکه در بسیاری از موارد سبب می‌شود تا با از دست دادن تمرکزمان به نتایج و ثمرات مطلوب کاری که به آن مشغول هستیم، نرسیم. در زندگی همه ما بارها اتفاق می‌افتد که تنها به خاطر عدم کنترل تنش‌هایمان از آنچه مستحقش هستیم، باز می‌مانیم. شاید همه به یاد داشته باشیم که چگونه تنها به خاطر اضطراب پیش از امتحان، پاسخ سوآلی را که بارها فراگرفته بودیم، نتوانستیم به‌درستی بنویسیم. وجود تنش و نگرانی بیش از حد اثرات نامطلوب و گاه مخربی را بر بازده شغلی ما می‌گذارد. گرچه این یک مسئله عام است که عدم مدیریت تنش‌ها در هر شغلی می‌تواند کارآیی افراد را تحت تأثیر خود قرار دهد، اما در بعضی از مشاغل و حرفه‌ها مدیریت تنش‌ها رابطه بسیار نزدیک و مستقیمی با موفقیت شغلی دارد. یکی از این مشاغل، ورزش حرفه‌ای است. در چند دهه گذشته ورزش به صورت حرفه‌ای پرطرفدار و پر درآمد در سرتاسر جهان در آمده است.

ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های مختلف در مسابقات برای به دست آوردن نتایج و حدنصاب‌های بهتر به‌شدت تحت فشار قرار دارند و این خود عاملی می‌شود که گاهی تنش‌ها برایشان پایان‌ناپذیر و غیرقابل تحمل جلوه کند. تعداد فراوان ورزشکاران حرفه‌ای که به خاطر تنش بالا دچار بیماری‌هایی نظیر اضطراب یا افسردگی می‌شوند، رو به افزایش است. بررسی‌های جامعه‌شناسی نشان داده است که فشار

برای به دست آوردن بهترین نتایج، توجه بالای رسانه‌ها به زندگی ورزشی و شخصی این افراد و مبالغه بالایی که در صورت موفقیت به دست می‌آورند، گوشه‌ای از دلایلی است که باعث تنش‌های فکری و احساسی در این افراد می‌گردد.



هنگامی که این ورزشکاران دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند و یک مسابقه جهانی یا مهم را از دست می‌دهند، شرایط به مراتب برایشان دشوارتر می‌گردد. گرچه تنش در حد متعادل خود عاملی برای تمرینات مداوم و پیشرفت می‌باشد، ولی عدم توانایی در کنترل این تنش‌ها و تشدید و مزمن شدن آن‌ها نه تنها باعث افت نتایج ورزشکار می‌شود؛ بلکه می‌تواند وی را به سوی بیماری‌های روحی-روانی، اختلالات رفتاری و اجتماعی و حتی در مواردی اعتیاد نیز بکشاند. گرچه علائم تشدید تنش‌ها نظیر سایر افراد شامل بالا رفتن بی‌دلیل ضربان قلب، خشک شدن دهان، انقباضات عضلانی، اختلالات خواب و ... می‌باشد، اما در ورزشکاران رفتارهایی نظیر خشم و خشونت در جریان ورزش یا خارج از محیط‌های ورزشی می‌تواند علامتی از دلشوره و دلواپسی شدید باشد. به‌طور کلی عواملی که به‌عنوان عوامل تنش‌زا در ورزشکاران حرفه‌ای شناخته می‌شوند را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱- عوامل رقابتی: وجود رقابتی که برای قهرمانی یا برد با هر ورزشکاری به رقابت می‌پردازند، نوعی عامل تنش‌زا محسوب می‌شود که می‌تواند به‌صورت مستقیم و اولیه عملکرد یک ورزشکار را تحت تأثیر قرار داده و منجر به تنش بالا برای وی شود. نمونه‌ای از این عوامل را در فینال جام جهانی فوتبال در برخورد زیدان

با بازیکن تیم ایتالیا (مارکو ماتراتسی) مشاهده کردیم. گرچه این تنش توسط بازیکن حریف ایجاد شده بود ولی وی قادر به مدیریت تنش خود نگردید و حاصل آن رفتاری خشونت‌آمیز بود که منجر به اخراج وی از بازی و تأثیر مستقیم بر نتیجه یک مسابقه مهم را در برداشت.

۲- عوامل سازمانی: در ورزش حرفه‌ای حتی ورزشکارانی که در رشته‌های انفرادی به رقابت می‌پردازند، همواره در قالب یک گروه سازمان‌یافته به تمرین و مسابقه می‌پردازند. وجود یک سازمان مشخص که نقش حمایت و پشتیبانی را بازی می‌کند می‌تواند تنش‌زا باشد. فضای تمرینات، عدم حمایت روحی یا مالی، ناامنی در موقعیت فرد در یک تیم، ابهام در ادامه همکاری، سفرهای متعدد و ارتباطات تنش‌زا با مربیان یا سایر بازیکنان تیم یا افراد حاضر در یک اردوی ورزشی نمونه‌هایی از این تنش‌ها می‌باشند.

۳- عوامل فردی: نحوه زندگی فرد به‌عنوان یک انسانی که نظیر سایر افراد جامعه تحت تنش‌های متداول قرار دارد نیز عاملی است که می‌تواند به تنش‌های یک ورزشکار حرفه‌ای دامن بزند. مشکلات خانوادگی یا اقتصادی می‌تواند نمونه‌ای از این تنش‌ها باشد.

مجموعه‌ای از تنش‌های سه‌گانه فوق می‌تواند در واکنش‌های شناختی، احساسی و رفتاری یک ورزشکار تأثیر داشته باشد و در نهایت عاملی مؤثر در موفقیت حرفه‌ای وی باشد. به کار گرفتن روش‌های تطابق و مدیریت تنش‌ها با استفاده از دانش ورزشکار یا تیم حمایتی وی و با توجه به هر کدام از تنش‌های فوق نه تنها در موفقیت وی بسیار مؤثر است بلکه وی را از ابتلا به بسیاری از مشکلات و بیماری‌های روحی-روانی مصون می‌سازد. در این میان مدیریت تنش‌ها در ورزشکاران می‌تواند آن‌ها را از بسیاری از بیماری‌ها نظیر مشکلات قلبی، بیماری‌های پوستی، اختلالات روده‌ای و مشکلات جنسی که به دنبال تنش‌های بالا پدید می‌آیند، محفوظ نگه دارد.

در این موارد بایستی توجه ای ویژه به ورزشکاران نوجوان و جوان که وارد عرصه رقابت‌های حرفه‌ای می‌گردند، داشت. یادگیری روش‌های تطابق با تنش و مدیریت آن، نقش اساسی در ایجاد تعادل بین تنش و کارآیی جسمی و روانی فرد دارد. روش‌های متفاوتی برای تنش‌زدایی و مدیریت تنش در ورزشکاران ابداع شده است و توجه به علم روانشناسی ورزشی در چند سال گذشته به تعداد این روش‌ها افزوده است. آرام‌سازی فردی، صحبت کردن با خود، تعیین هدف، تمرین بالا بردن انگیزه، بررسی تصاویر و فیلم‌های فعالیت ورزشی فرد توسط خودش راه‌هایی است که به‌عنوان آموزش خودتنظیمی می‌تواند تنش‌ها را

کاهش داده و تمرکز و اعتماد به نفس ورزشکار را بالا ببرند. روش‌های آرام‌سازی عضلانی و آرام‌سازی ذهنی از طریق روش‌های متفاوت نظیر موسیقی درمانی بسیار کمک‌کننده هستند. تحقیقات گسترده در چند دهه اخیر نشان داده است که آماده‌سازی ورزشکاران حرفه‌ای برای مقابله با تنش‌ها نقش مهمی در موفقیت تیم‌های ورزشی در مسابقات بزرگ جهانی نظیر المپیک ایفا می‌کند.

گرچه در کشور ما نیز به این موضوع در سال‌های گذشته توجه شده است؛ ولی هنوز تا رسیدن به حد و اندازه‌های بین‌المللی نیاز به کوشش و پیگیری دست‌اندرکاران و مسئولین دارد. بگذارید در پایان به نقل قولی از یکی از قهرمانان المپیک درست قبل از شروع مسابقه‌اش بپردازیم: "انگشتان دست و پاهایم سرد و کرخت شده بود. احساس ضعفی به من دست داده بود، نفس‌هایم تنگ شده بود و احساس می‌کردم که راه گلویم بسته شده است ... می‌خواستم همه چیز سریع تمام شود، انتظار عذاب‌آوری بود؛ اما ذهن من از طریق آموزش طولانی و تجربه به من هشدار داد صبر کن تا گرم شوی، صبر کن، صبر کن." در نهایت هر ورزشکار حرفه‌ای خود نیز باید برای موفقیت بیشتر در مسابقات و همچنین برای مصون ماندن از صدمات تنش‌های شدید به مدیریت تنش‌هایش اهمیت بدهد و منتظر نماند تا سایرین به وی راه را نشان دهند. با آرامش بیشتر، جنس مدال مرغوب‌تر و سلامت جسمی-روانی محفوظ‌تر خواهد ماند.

لطفاً غرغر نکن

آدم‌هایی در زندگی همه ما هستند که در کنارشان بودن، صحبت کردن با آن‌ها و حتی فکر کردن در مورد آن‌ها به ما احساس آرامش و امنیت می‌دهد. در مقابل افرادی نیز هستند که دیدن یا صحبت کردن با آن‌ها آرامش ما را بهم می‌ریزد و باعث می‌شود که تنش وجود ما را در برگیرد. خصوصیات متفاوتی می‌تواند هر انسانی را به موجودی تنش‌زا تبدیل کند. آدم‌های بی‌نزاکت، گستاخ، زود رنج، پر مدعا، مغرور، برتری طلب، خود بزرگ بین و ... از این دسته افراد هستند. اما همه ما شاید در این اصل هم‌فکر باشیم که هیچ فردی به اندازه آدمی که مدام غر می‌زند و از همه چیز شکایت می‌کند، بخصوص اگر مدام در تماس با ما باشد، باعث بهم خوردن آرامش و ایجاد تنش نمی‌شود. غرغر، شکوه و شکایت در بعضی از انسان‌ها به صورت یک اخلاق و رویه دایمی در ارتباط با سایرین و یا حداقل افراد خاصی در می‌آید. این آدم‌ها از زمین و زمان ناراضی هستند و از هر وضعی و در هر شرایطی شکایت دارند. این آدم‌ها یا از این که هیچ کاری به آن‌ها محول نمی‌شود، می‌نالند یا این که کارشان آن‌قدر زیاد است که فرصت سر خاراندن ندارند. اگر همسرش برایش کادویی بخرد یا حساست کرده و یا ولخرجی. فرزندان‌شان یا زیاد صحبت می‌کنند یا این که به خانواده اهمیت نمی‌دهند و در لاک خودشان هستند.

همسرش اگر زود به خانه بیاید به خانواده و آینده آن بی توجه و تنبل است و اگر دیر بیاید باز هم به خانواده بی توجه و همیشه به فکر کار است. برای این افراد فرق نمی‌کند چه شرایطی در پیش رو داشته

باشند، آن‌ها در پیدا کردن راه غر زدن فوق تخصص دارند. غرولند و شکوه بی مورد بخصوص از جانب کسانی که با شما ارتباط نزدیکی دارند یا به نحوی به آن‌ها علاقه دارید، بسیار تنش‌زا است. غر زدن مداوم همسر، فرزندان یا دوستان نزدیک باعث ایجاد تنش بسیار بالایی در فرد می‌شود. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که این گونه روابط تنش‌زا باعث بر هم زدن سیستم هورمونی و ایمنی فرد می‌گردد و نه تنها وی را مستعد بیماری‌های بدنی و روحی-روانی متعدد نظیر فشارخون و بیماری‌های قلبی می‌کند بلکه شانس مرگ و میر افرادی را که مدام در معرض این گونه تنش‌ها هستند را نیز به شدت بالا می‌برد. در تحقیقی دیگر نشان داده شده است که افرادی که تحت شرایط تنش‌زای غرولند دیگران قرار می‌گیرند شانس ترک اعتیاد الکل یا سیگار در آن‌ها بسیار کمتر است و اغلب از ورزش و تحرک بدنی فراری هستند. نق نق و غر زدن بخصوص اگر به صورت کاری مکرر در آید به شدت به روابط والدین یا کودکانشان صدمه می‌زند. اگر صد بار به فرزندتان بگوئید که اتاق را مرتب کن، کی می‌خواهی اتاق را جمع و جور کنی، قبل از خواب به اتاق برس، آشغال‌ها را از توی اتاق جمع کن و ... گرچه حق با شماست و وی باید اتاقش را جمع کند اما تکرار آن به صورت غرغر باعث می‌شود تا پویایی ارتباط شما با فرزندتان از بین برود.



وقتی فردی شروع به غر زدن می‌کند، این احساس را دارد که کسی به حرف او توجه نمی‌کند و البته دلیلی که دیگران به حرف او گوش نمی‌دهند این است که حوصله‌شان از نق‌نق‌های وی سر رفته است. والدینی که مرتب به فرزندشان غر می‌زنند یا همسرانی که پرده گوش یکدیگر را از غر زدن سوراخ

می‌کنند یا دوستان و همکارانی که به محض رسیدن به یکدیگر شروع به نق نق می‌کنند باعث می‌شوند که ارتباطات دو جانبه از بین برود. غر زدن افراد را نسبت به یکدیگر حساس می‌کند و سبب می‌شود که فرد برای جلوگیری از دلشوره و دلواپسی نسبت به فردی که غر می‌زند به نوعی بی‌تفاوت و سرد شود. همان‌طور که گفتیم غرولند یکی از دلایل بسیار شایع تنش بخصوص در افراد نزدیک به یکدیگر است که می‌تواند سبب اضطراب شود. در یک مطالعه مشخص شده است که افرادی که در معرض غر زدن همسرانشان هستند میزان مرگ و میر شان ۲ برابر نسبت به سایرین افزایش می‌یابد. تحقیقی در دانشگاه پرینستون نشان داده است که در کودکانی که در معرض تنش‌هایی نظیر نق نق والدین هستند اختلالات تمرکز و حافظه، مشکلات احساسی، بیماری‌های روانی نظیر اضطراب، چاقی، احساس گناه و از دست دادن اعتماد به نفس بسیار شایع می‌باشد. افرادی که در معرض غرولند دایمی هستند و بخصوص کودکان و نوجوانان دچار خشم درونی می‌شوند که گهگاهی این خشم به صورت خشونت‌های بی‌دلیل خود را نشان می‌دهد. غر زدن مداوم باعث می‌شود تا افراد حاضر نشوند تا در مورد مشکل اصلی‌شان به بحث و گفتگو بپردازند و اغلب موضوع اصلی بحث در مورد نق زدن خواهد بود. سردی روابط به دنبال نق زدن نیز خود دلیلی دیگر برای حل نشدن مشکلات زمینه‌ای خواهد بود. بسیاری از افرادی که به نق زدن رو می‌آورند، خود از تنش بالا و اضطراب رنج می‌برند و سعی می‌کنند تا کسی را پیدا کنند تا با نق زدن و غرغر کردن قدری از تنش‌های خود را تخلیه کنند. بسیاری دیگر از افراد غرغرو کسانی هستند که خود را آدم‌هایی کامل و برتر از دیگران می‌دانند و سعی می‌کنند تا هر مشکلی را که بروز می‌کند به گردن دیگران بیندازند. آن‌ها خود را مستحق خیلی بیشتر از آن چیزی که دارند می‌بینند و چه راهی بهتر از این که با غر زدن به دیگران و مقصر دانستن آن‌ها خود را در نزد خودشان محق جلوه بدهند. بسیاری از افراد غر زدن را از والدین خود یاد گرفته‌اند. بسیاری از افرادی که نق می‌زنند، خودشان نمی‌دانند که افرادی غرغرو هستند یا اینکه فکر می‌کنند با مدام نق زدن می‌توانند شرایط را بهتر کنند. راه‌های متفاوتی برای رهایی از شر این خصلت بد وجود دارد. افرادی که تبدیل به یک فرد غرغرو شده‌اند نیاز دارند تا بیاموزند که چگونه می‌توان به طور مناسب و منطقی با دیگران ارتباط برقرار کنند. این افراد در قدم اول بایستی سعی کنند تا با آرامش در مورد توقعات و احساسات خود فکر کنند و به این درک برسند که در پس این نق زدن‌ها چه هدفی را دنبال می‌کنند. یادگیری مهارت‌هایی نظیر گوش کردن به صحبت‌های دیگران بسیار مهم است.

اگر دوست داریم که حرف‌های ما شنیده شود بایستی یاد بگیریم تا به حرف‌های دیگران گوش کنیم و به آن‌ها بیان‌دهیم. اگر از همسر، فرزندان یا دوستان چیزی را خواسته‌اید و آن انجام شده است با خود بیان‌دهید که چگونه درخواست کرده‌اید، تحت چه شرایطی بوده و نحوه رفتارشان در آن زمان چگونه بوده است. این باعث می‌شود تا روش مناسب برای ابراز خواسته‌هایتان را در هر کدام از افراد اطرافتان بیابید. گاهی اگر خواسته‌تان پس از یکی دو بار گفتن بر آورده نشد می‌توانید از روش‌های دیگری نظیر نوشتن نامه استفاده کنید. چه اشکالی دارد که در یک نامه چند خطی اهمیت درخواستتان و نحوه اجرای آن را تذکر دهید. این روش همیشه بسیار مؤثرتر از نق زدن است. البته اطرافیان فرد غرغرو نیز می‌توانند در حل مشکل کمک کنند. در بسیاری از موارد تشکیل یک جلسه خانوادگی و دوستانه و صحبت کردن در مورد دلایل نق زدن می‌تواند خیلی کمک کننده باشد. اگر مادری مرتب در مورد نظافت و مرتب کردن منزل به همسر و فرزندان نق می‌زند، می‌توان در یک جلسه کارها را تقسیم و زمان‌بندی کرد و طبق آن کارها را با موافقت در منزل انجام داد. به این ترتیب وقتی کارها طبق برنامه پیش می‌رود، راه نق زدن بسته خواهد شد. گاهی وقتی تنش افراد خیلی زیاد می‌شود آن‌ها شروع به غرغر کردن می‌کنند، در این موارد اطرافیان می‌توانند با سعه صدر تمام توانشان را برای کاهش دلشوره و دلواپسی وی به کار بگیرند. تقویت حس اعتماد به نفس فرد نق زن در حل مشکل بسیار مؤثر است. اگر فردی شروع به نق زدن بی مورد می‌کند و شما ریشه مشکل را می‌دانید، آن را در حد امکان حل کنید. با حل مشکل زمینه‌ای، شکوه‌های بی مورد وی نیز قطع یا کمتر خواهد شد. گاهی اوقات هم فرد نق زن را برای مدتی با خودش تنها گذاشتن باعث می‌شود تا قدری به رفتار غیر منطقی خود بیان‌دهد و شما هم فرصتی برای بازسازی اعصاب خرد شده‌تان داشته باشید. مهم این است که همه طرف‌های درگیر به این نتیجه برسند که نق زدن راه صحیحی برای ارتباط برقرار کردن نیست. نق زدن زندگی را تبدیل به جهنمی برای خود و دیگران خواهد کرد. بایستی راه جدید و صحیحی را برای ابراز نظر و خواسته‌هایمان پیدا کنیم. برای پیدا کردن راه صحیح به جستجوی آن بپردازید. اگر نتوانستید آن را پیدا کنید گاهی اوقات مشاورین خبره راه‌هایی در چنته دارند که شما از آن بی‌اطلاعید، از آن‌ها کمک بگیرید. به قول حافظ:

دلا چو غنچه شکایت ز کار بسته مکن

که باد صبح نسیم گره گشا آورد

ز ساغر رامش جرعه‌ای نوشیم در بزم صیام

روزه داری با هدف پالایش روح و روان و سلامتی جسم قدمتی چند هزار ساله دارد. روزه داری در تمام ادیان الهی و با روش‌های متفاوت توصیه شده است. در چند دهه اخیر روزه داری نظر مراکز تحقیقاتی و درمانی پیشرفته جهان را در جهت طراحی درمان و پیشگیری نوین از بیماری‌های جسمی و روحی-روانی به خود جلب کرده است. به طور کلی دو نوع اصلی روزه داری وجود دارد که در نوع نخست فرد کالری کمتری را در یک مدت زمانی دریافت می‌کند^۱؛ ولی در طول روز خوردن و آشامیدن برای وی آزاد است. در نوع دوم روزه داری، فرد برای یک دوره زمانی در طول روز از خوردن و آشامیدن دست می‌کشد ولی در فواصل بین روزه داری آزاد است که از هر میزان غذا و مایعات که مایل است استفاده کند. به نوع دوم روزه‌داری متناوب^۲ می‌گویند که در دین اسلام به آن توصیه شده است. گرچه هر دوی این روش‌ها فواید بسیاری را بر روی عملکرد اعضای مختلف بدن دارند، ولی ثابت گردیده است که روزه داری متناوب اثرات بسیار شگرفی بر روی سیستم عصبی انسان بر جا می‌گذارد.

هنگامی که دست کم ۱۲ تا ۱۴ ساعت از نوشیدن و خوردن خودداری می‌کنیم، بلافاصله پس از نوشیدن اولین جرعه مایعات یا خوردن اولین لقمه غذا، موج الکتریکی با قدرت چند میکروولت در سرتاسر مغز

1- Caloric restriction

2- Periodic intermittent fasting

ایجاد می‌شود که باعث فعال شدن مغز در نواحی متفاوت می‌گردد. تحقیقات نشان داده است که ایجاد و گسترش این موج الکتریکی در مغز به مدت چند هفته، مقاومت سلول‌های عصبی را در مقابل سکنه مغزی افزایش می‌دهد و به مغز در مقابل ابتلاء به بیماری‌هایی نظیر صرع، آلزایمر و پارکینسون کمک می‌نماید. علاوه بر اثرات فوق، پزشکان و محققین در چند سال اخیر به اثرات شگفت‌انگیز روزه داری بر روی روح و روان انسان پی برده‌اند. اثرات آرام بخشی و ضد اضطرابی روزه داری یکی از این یافته‌هاست. روزه داری با اثرات شگرفی که بر روی مراکز مغز که مسئولیت مقابله با تنش‌های روزانه را بر عهده دارند و هم چنین با تنظیم مواد شیمیایی مسئول تنش‌زایی در بدن، به ما کمک می‌کند تا با قدرت بیشتری به مقابله با تنش‌ها بپردازیم و از سطح بالاتری از آرامش برخوردار باشیم.

پس از چند روز روزه داری (بیش از ۸ روز) ناحیه هیپوتالاموس-هیپوفیز مغز که نقش اصلی در مقابله با تنش‌ها را بازی می‌کند، به‌طور چشمگیری فعال می‌شود. بعلاوه پس از ۲ تا ۷ روز روزه داری مقدار زیادی از مواد شیمیایی استرس‌زا در بدن نظیر آدرنالین از طریق ادرار دفع شده و سطح خونی بعضی از این مواد کاهش پیدا می‌کنند. در مقابل سطح خونی مواد شیمیایی که باعث آرامش و شادی می‌شوند نظیر اندورفین افزایش پیدا می‌کند. افزایش این مواد شیمیایی باعث مقاومت بیشتر انسان به درد شده و سبب کاهش فشارخون و رفع انقباضات عضلانی می‌گردد.



به علاوه روزه‌داری باعث افزایش مواد شیمیایی نظیر سروتونین در مغز انسان می‌شود که باعث ایجاد شادی و آرامش می‌گردند. تحقیقات نشان داده است که روزه داری در ماه رمضان باعث افزایش شغف و شادی و کاهش افسردگی می‌گردد. این تغییرات در بدن ما باعث می‌شود تا سطح تحمل ما به تنش‌های روزمره بالا رفته و کمتر دچار اضطراب گردیم. در مطالعات مختلف نشان داده شده است که روزه داری به افرادی که در معرض کارهای پرتنش می‌باشند کمک می‌کند تا آرامش خود را حفظ کرده و بازه کاری خود را بالا ببرند. علاوه بر روش‌های فوق، روزه داری به ما کمک می‌کند تا با به دست آوردن احساس بهتری از جسم خودمان و با استفاده از خواب عمیق‌تر و مؤثرتر، به صورت بهتری به مقابله با تنش‌های روزانه بپردازیم.

یکی از مشکلاتی که ما را در هنگام مقابله با تنش‌های روزانه دچار دلهره و سرگشتگی می‌کند، اعتماد به نفس ناکافی است، یعنی وقتی که به توانایی‌های خودمان برای مقابله با هر شرایطی اشراف کافی نداریم. روزه داری به ما کمک می‌کند تا اعتماد به نفسمان را بالا ببریم. هنگامی که با اراده خودمان در حین گرسنگی یا تشنگی در مقابل لذت خوردن یا آشامیدن مقاومت می‌کنیم، به روانمان آموزش داده‌ایم که برای ارضا شدن در مقابل سایر خواسته‌هایمان صبر کردن داشته باشد و در حین مواجه شدن با ناملایمت با آرامش بگذارد تا زمان رسیدن به خواسته‌هایمان برسد. روزه داری هم چنین به ما کمک می‌کند تا با دوری از افکار منفی، با عینک مثبت‌اندیشی به جهان بنگریم که این خود نیز در اضطراب زدایی و مقابله با تنش‌ها بسیار کمک کننده است. شاید این اثر روزه داری را پس از پایان چند هفته روزه داری بیشتر متوجه می‌شوید، هنگامی که درک می‌کنید چقدر لذت بخش است وقتی با خانواده دور هم به خوردن صبحانه می‌پردازید یا هنگامی که در یک روز داغ تابستانی نوشیدنی سرد می‌نوشید. یاد آوری لذت‌های فراموش شده زندگی مان پس از یک ماه روزه داری به ما کمک می‌کند تا مثبت‌تر بیان‌دیشیم. تغییر سبک زندگی در طول مدت روزه داری فرصت بیشتری را در اختیار ما می‌گذارد تا عمیق‌تر به بررسی مسائل اطرافمان بپردازیم. توجه به آموزه‌های معنوی و تلاش برای پالایش روح و روان از پلیدی‌ها و دوری از هر آنچه باعث آلودگی می‌شود به همراه تفکر عمیق‌تر به ما کمک می‌کند تا شفاف‌تر به مشکلات اطرافمان بنگریم. همه این‌ها با هم احساسی خوب و سرشار از آرامش برایمان پدید می‌آورند. تحقیقات نشان داده است که روزه داری قدرت شناخت و هوشیاری مغز ما را افزایش می‌دهد، اثری که قطعاً در مقابله با تنش‌ها برای ما بسیار کمک کننده خواهد بود.

اگر تنش‌های روزانه شما را به سمت اضطراب برده است و یا احساس می‌کنید که به تدریج قدرت مدیریت مشکلات روزانه زندگی دارد از دستتان خارج می‌شود، از فرصتی که روزه‌داری برای شما فراهم کرده استفاده کنید. با آگاهی از این اثر روزه‌داری و استفاده از سایر روش‌های اضطراب‌زدایی نظیر ورزش، رنگ درمانی، هنر درمانی و ... می‌توانید دوباره لجام اسب سرکش اضطراب و دلهره‌های روزانه را در دستتان بگیرید. حیف است از خوان گسترده‌ای که در این ماه پهن است جرعه‌ای آرامش ننوشیم.

در گذر از خود و گرانی مکن

آیا تا به حال به معنای خودخواهی اندیشیده‌اید؟ در تعاریف شما به چه کسی "خودخواه" اطلاق می‌شود؟ آیا شما انسان خودخواهی هستید؟ آیا خودخواهی به نظر شما صفت مذمومی است؟ انگیزه‌های درونی ما نقش مؤثر و مهمی در رفتارهای اجتماعی ما ایفا می‌کنند و بسیاری از رفتارهای ما برای اغنای انگیزه‌ها و ارضای لذات فردی صورت می‌گیرد.

شاید بسیاری از رفتارهای بشردوستانه ما نیز به نوعی در جهت رضایت فردی خود ما صورت می‌گیرد، هنگامی که یک فرد گرسنه را سیر می‌کنیم یا در درمان بیماری کمک می‌کنیم و یا خرج تحصیل یک کودک بی سرپرست را می‌پردازیم، همه ما به درجاتی احساس لذت می‌کنیم، یعنی به نحوی در نهایت به ارضاء انگیزه‌های درونی‌مان رسیده‌ایم. تا این مرحله که در بعضی از منابع به آن خودپرستی روانشناختی گفته می‌شود اقلان نیازهای درونی‌مان به‌عنوان رفتاری مذموم شناخته نمی‌شود؛ اما اگر رفتار خودپرستی و خودخواهی افراطی شویم یعنی خود را مرکز جهان ببینیم و فارغ از دیگران و دنیای آن‌ها فقط به موجودیت و هستی خود بیاندیشیم، آن وقت در جامعه به‌عنوان یک فرد خودخواه و خودپرست شناخته می‌شویم.

افراد خودخواه انگیزه‌ها و خواسته‌های خود را بر دیگران ترجیح می‌دهند چرا که در پندار خود از سایرین برتر می‌باشند. به بیان دیگر این افراد دچار یک خود برتر بینی عمیق و خیالی هستند که به آن‌ها

این حق را می‌دهد تا حقوق دیگران را نادیده بگیرند و فارغ از حقایق واقعی در جامعه اطرافشان تنها به ارضاء نیازهای خود تحت هر شرایطی بپردازند. فرد خودخواه از سایرین همواره توقع مهر و محبت، کمک‌های معنوی و مالی، احترام و ... را دارد بدون اینکه در وجود خود متعهد به رفتارهای مشابه نسبت به سایرین باشد. افراد خودخواه هیچ‌گاه قدر دان چیزی نیستند و برای رسیدن به اهداف خود از تمام امکانات موجود استفاده می‌کنند، گاهی چاپلوس و متملق می‌شوند و گاهی پرخاشگر و معترض. ولی وقتی که به نیاز خود رسیدند، سر و کله‌شان از زندگی سایرین گم می‌شود، تا فرصتی دیگر و نیازی دیگر. البته خودخواهی در بسیاری از افراد دارای یک حیطه محدود و تعریف شده است، مثلاً در مورد مسائل مالی و یا ارتباطات فامیلی به‌شدت خودخواه هستند ولی در سایر موارد می‌توانند اعتدال را حفظ کنند. گرچه خودخواهی و خودپرستی آثار اجتماعی وخیمی دارد، ولی خود فرد که دچار این خودخواهی افراطی است در معرض آسیب‌های فراوانی قرار دارد که یکی از آن‌ها زندگی پر تنش و پر اضطرابی است که وی برای خود پدید می‌آورد. خودخواهی و تنش و اضطراب همیشه دست در دست یکدیگر روح و روان ما را تحت تأثیر خود قرار می‌دهند و تا زمانی که خودخواهی در وجود ما لانه کرده باشد، تنش و اضطراب جای دیگری آشیانه نخواهد گزید.



تحقیقات نشان داده است که بسیاری از انسان‌ها در انتخاب بین رعایت حقوق و احساسات دیگران و آرامش از یک سو و توجه به احساسات شخصی و فردی و درگیر شدن با تنش‌ها و اضطراب، راه دوم را

انتخاب می‌کنند. افراد خودپرست به شدت از انتقاد آشفته می‌شوند چرا که احساس می‌کنند که انگیزه‌های درونی آن‌ها سرکوب شده و ممکن است تحت کنترل منتقد در بیایند، احساسی که اغلب به پرخشگری منتهی می‌شود. ابتلا به خودخواهی افراطی سبب افتادن فاصله بین فرد خودخواه و نزدیکان و دوستان وی می‌شود و به دنبال احساس تنهایی و طرد شدن تنش و اضطراب به سراغ وی می‌روند.

افراد خودخواه در زندگی زناشویی هم مؤفق نیستند، اگر کار به طلاق نکشد، سردی و بیگانگی و مشکلات تربیت فرزندان زندگی آن‌ها را با تنش و تلاطم همراه می‌کند. کوچک‌ترین بی‌توجهی از جانب اطرافیان توهین تفسیر می‌شود بدون آن که این حق برای سایرین وجود داشته باشد که درگیر مسائل شخصی خود باشند. از سوی دیگر تنش‌های روزانه خود باعث می‌شود که فرد بیشتر به خودش بیاندیشد و برای رفع تنش‌هایش بیشتر در باتلاق خودخواهی خود فرو رود. در فرایند مقابله با تنش‌هایی که متعاقب خودپرستی به وجود می‌آیند، فرد برای حفظ منافع خود، رفع احساس خطر و پدید آوردن پناهگاهی امن برای خودش به فربه کردن حس خودپرستی خود روی می‌آورد و در نتیجه در یک چرخه معیوب بین خودپرستی و تنش و اضطراب درگیر می‌شود. افراد خودپرست تنها خود درگیر تنش و اضطراب نیستند، آن‌ها را می‌توان افراد تنش‌زا نیز نامید. با تحقیر کردن و ابراز تمایلات برتری بر سایرین، ورود افراد خودخواه در هر محفلی مساوی با تنش و پریشانی برای سایرین خواهد بود. در بعضی افراد محور خودپرستی فرد ارتباط وی با والدین، خواهران و برادران و یا سایر اقوام نزدیک وی می‌باشد.

در بسیاری از موارد خانواده و یا نزدیکان فرد به آتش خودپرستی فرد دامن می‌زنند و از رفتارهای خودخواهانه وی حمایت می‌کنند و این باعث می‌شود که این ارتباط برای فرد خودخواه به خاطر احساس امنیتی که برایش پدید می‌آورد، حالتی مقدس بگیرد. اینجاست که وی از هر انتقادی نسبت به افراد حامی وی برانگیخته می‌شود و هیچ حقوقی را برای سایرین در مقابل افراد حامی خود قائل نیست. بسیاری از مشکلات خانوادگی بین همسر و فرد خودخواه نیز از همین احساس نشأت می‌گیرد، مشکلی که اغلب منجر به درگیری‌های شدید خانوادگی و یا طلاق می‌شود. بسیاری از افراد خودخواه از این حس خود آگاه هستند، گرچه ممکن است که آن را صددرصد قبول نداشته باشند و بسیاری هم خسته از اینکه نمی‌توانند از چنگال این حس خودپرستی ویرانگر و تنش‌ها و اضطراب متعاقب آن رهایی یابند.

راهکار چیست؟

اولین و شاید مهم‌ترین گام پذیرفتن این موضوع است که شما آدم خودخواهی هستید. اگر این مطلب را پذیرفتید نشان از این دارد که شما برای مقابله با این خصلت تنش‌زا به آمادگی و بلوغ شخصیتی رسیده‌اید. این گام اول خیلی هم ساده نیست. ذهن شما شروع به بهانه‌تراشی می‌کند تا آن را قبول نکنید یا حداقل به طور کامل نپذیرید. لازم است هر روز در دفتری کارهایتان را که باعث آزرده‌گی دیگران شده است را یادداشت کنید و بعد در مورد آن‌ها بیاندیشید و در هر کدام رفتارهای خودخواهانه خودتان را مشخص کنید. رفتارهای خودخواهانه دیگران که باعث تنش شما شده است را در صفحه مقابل بنویسید و سپس سعی کنید این رفتارها را با رفتاری که از خود شما سرزده مقایسه کنید. تمرین کنید که در قضاوت‌هایتان عادلانه رفتار کنید. می‌توانید در ذهنتان خودتان را به جای فردی تصور کنید که شما رفتار خود خواهانه‌ای را با او انجام داده‌اید و سپس ببینید که چه احساس بدی به شما دست می‌دهد و چه تصور زشتی نسبت به فاعل آن عمل خواهید داشت. همه این‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید به این نتیجه برسید که آدم خودخواهی هستید.

برای اینکه این خصلت بد را از خود دور کنید نیاز به تمرین و ممارست دارید، کاری که با یک هفته و یک ماه به آن نخواهید رسید. ولی هر چه از این خصلت فاصله بگیرید آرامش وجودتان بیشتر می‌شود و بجای لذت بردن از ارضای انگیزه‌های فردی‌تان می‌توانید از آرامشی که وجودتان را رفته رفته در بر می‌گیرد لذت ببرید. در همان دفتری که از رفتارهای خودخواهانه خود فهرستی را فراهم آورده‌اید، در مقابل هر رفتار زشت و خودپرستانه، راه‌حل و رفتار مناسب را بنویسید و سعی کنید دفعه بعد که در این شرایط قرار گرفتید از راه حلی که اکنون در چنته دارید استفاده کنید.

با همسر، دوستان و همکارانتان صحبت کنید و به آن‌ها بگوئید که از این مشکل رنج می‌برید و تصمیم گرفته‌اید که با تلاش خودتان از چنگ رفتارهای خودخواهانه خود فرار کنید. مطمئن باشید در این شرایط آن‌ها به شما کمک خواهند کرد. از این که آن‌ها به تحقیر شما بپردازند و یا از این اعتراف برعلیه شما استفاده کنند نهراسید، مطمئن باشید دوستان واقعی شما هیچ‌گاه به چنین عمل زشتی دست نخواهند زد. سعی کنید با عضو شدن در گروه‌های اجتماعی مثل انجمن‌های کمک به بیماران سرطانی یا ای‌تام، به همراه سایر خیرین به کمک به افراد نیازمند بدون چشم داشت شخصی بپردازید. این تمرین خوبی است

که از آن "من غالب" خود فاصله بگیرید. با استفاده از روش‌هایی نظیر ورزش مستمر، موسیقی درمانی و هنر درمانی سعی کنید تا اضطراب و تنش خود را کاهش دهید چرا که همان‌طور که یادآوری شد تنش و اضطراب می‌تواند انسان را بیشتر به سمت خودخواهی و خودپرستی سوق دهد. سعی کنید به اطرافیان، به طبیعت، به کارهای ارزشمند هنری و ... علاقمند شوید و به تدریج به علاقه خود به آن‌ها بیفزائید. عشق و علاقه در بسیاری از موارد کلید قفل درهای خودخواهی است که شما در آن محبوس شده‌اید. عشق به فرزندان و همسران، عشق به افراد نیازمند، عشق به طبیعت و حتی عشق ورزیدن به یک شاخه گل سرخ معطر چنان احساس خوشایندی را در وجودتان پدید می‌آورد و چنان انگیزه‌های شخصی شما را ارضا می‌کند که هیچ‌گاه به اغنای انگیزختگی‌های شخصی‌تان با خود پسندی نخواهید پرداخت. امتحان کنید، سخت است؛ اما به شما قول می‌دهم به لذت پس از آن می‌ارزد.

راحت دنیا حجاب دیده بیدار نیست

بی‌خوابی، کم‌خوابی و خواب با کیفیت نامناسب باعث اختلال عملکرد بدنی، ذهنی، رفتاری و احساسی ما می‌شود. ارتباط خواب با تنش و اضطراب، ارتباطی دوسویه است: تنش و اضطراب روزانه می‌تواند باعث اختلال خواب شود و از سوی دیگر خواب نامناسب می‌تواند زمینه افزایش تنش را در طول روز فراهم آورد. بعد از یک روز پرتنش خسته به بستر می‌روید، بدن شما خسته است اما ذهن تان کماکان با مشکلاتی که در طول روز با آن مواجه بوده‌اید کلنجار می‌رود و این افکار خواب را از چشم شما می‌رباید. اینکه با مشکل پیش آمده چکار کنید تا نزدیکی‌های صبح در جنگ و گریزید و تنها چند ساعتی بخواب می‌روید، آن‌هم خوابی پر از کابوس، صبح از خواب بیدار می‌شوید، خسته، تحریک پذیر و بی‌حوصله. اما گاهی بی‌خوابی یا کم‌خوابی ما نتیجه تنش روزانه نیست بلکه به خاطر بی‌برنامگی زندگی مان رخ می‌دهد. ترانه ۲۴ ساله اخیراً شب‌ها خوب نمی‌خوابد. او از زمانی که به منزل می‌رسد، پای تلویزیون می‌نشیند؛ مشغول دیدن فیلم است، با گوشی خود جواب دوستان خود را می‌دهد و یا در شبکه‌های اجتماعی مشغول است. هنگامی که خواب به چشمان ترانه می‌آید او همچنان نمی‌تواند از گوشی خود دل بکند و هر شب تا ساعت ۱ بامداد به این کار ادامه می‌دهد. بعد که تصمیم می‌گیرد بخوابد نور تلفن همراه چشمان وی را زیادی تحریک کرده‌اند و مانع از به خواب رفتن وی می‌شوند. این مسئله شادابی صورت و جسم ترانه را گرفته است و در طول روز با کوچک‌ترین مشکلی دچار تنش و اضطراب می‌شود و احساس می‌کند که همه چیز خارج

از کنترل اوست. تحقیقات نشان داده است که حدود نیمی از افرادی که کمتر از حد طبیعی خوابیده‌اند، احساس تنش و اضطراب کرده، در طول روز قادر به تمرکز کافی نبوده، نسبت به مسائل ساده حساسیت پذیرند و انگیزه کار کردن را از دست می‌دهند.



اگر تنش‌های روزانه باعث اختلال خواب می‌شوند چه باید کرد؟

سعی کنید قبل از رفتن به بستر برای خودتان مشخص کنید که چه مشکلی باعث تنش شما شده است و سعی کنید در حد امکان آن‌ها را حل کنید. گاهی یک تلفن و یا یک گفتگوی چنددقیقه‌ای رو در رو می‌تواند تنش را کاملاً بر طرف کند. اگر مشکل این گونه قابل حل نیست می‌توانید به تنهایی یا با مشورت با یک دوست آگاه و با تجربه برنامه‌ای را برای حل مشکل در روزهای آینده مشخص کنید و با خوش بینی به برنامه‌ای که در نظر گرفتید، ذهن خودتان را قبل از خواب از چنگال مشکلاتی که اغلب قابل حل هستند، رها کنید. یکی از روش‌های کاهش اضطراب قبل از خواب نوشتن است. برگه‌ای را بردارید و تک تک مشکلات و مسائلی که از صبح ذهن شما را به خود مشغول کرده است را فهرست وار بنویسید؛ سپس بیاندیشید که برای هر کدام چه راهکاری وجود دارد و شما چه قدم‌هایی می‌توانید برای هر کدام بردارید تا اضطرابتان کاهش یابد. بعد از آن می‌توانید با فکری آرام‌تر به خواب روید و خواب عمیقی داشته باشید. بعلاوه می‌توانید بعضی از تمرین‌های ذهنی را نیز انجام دهید.

سعی کنید تفکرات منفی که به ذهنتان خطور می‌کند را در یک بطری کرده و نگذارید از آن خارج شوند و یا اینکه همان‌طور که دراز کشیده‌اید سعی کنید بر روی تک تک اعضای بدن‌تان جداگانه تمرکز کنید و آرامش را در آن قسمت جاری سازید. این کار را بر روی کل بدن در ابتدا انجام دهید. ابتدا تک تک اعضای بدن و سپس کل بدن را آرام نمایید. هیچ‌گاه پس از یک روز پرتنش مستقیم به اتناقتان نروید و در تنهایی به آن‌ها فکر نکنید. سعی کنید ساعاتی را قبل از به بستر رفتن با دوستانتان یا خانواده بگذرانید. مثبت‌اندیشی در رفع تنش‌ها تأثیر جادویی دارد. سعی کنید حتماً ساعتی را به ورزش کردن اختصاص دهید. ورزش کردن اکسیژن بیشتری را به مغز شما می‌رساند و احساس مطلوبی را در شما پدید می‌آورد که مبارزه با تنش‌ها را برای شما آسان‌تر می‌کند. پس از ورزش بدن شما خسته‌تر است و می‌توانید راحت‌تر بخواب بروید؛ هنگامی که با ورزش صحیح انقباض عضلانی ناشی از تنش‌ها را کاهش داده‌اید. بدن قوی‌تر و ورزیده‌تر شما بهتر می‌تواند کنترل تنش‌ها را در دست بگیرد.

سعی کنید در طول روز از غذاهای سبک استفاده کنید. وعده اصلی غذای خود را ناهار قرار دهید و برای شام غذای حاضری میل نمایید. زیرا هنگامی که غذای سنگین می‌خورید در طول شب سیستم گوارشی شما مشغول هضم غذا می‌شود و از کیفیت خواب شما کاسته می‌شود. تغذیه تأثیر بسیار زیادی بر کاهش تنش و اضطراب دارد. نوشیدنی‌های کافئین دار بر روی بی‌خوابی شما تأثیر بسزایی می‌گذارد. یک لیوان شیر گرم و یا دمنوش در به خواب رفتن شما بسیار مؤثر هستند. از چند دقیقه گوش دادن به یک موسیقی آرام بخش قبل از خواب فراموش نکنید.

فراموش نکنید همیشه در جایی بخوابید که هیچ نوری وجود ندارد، نور تلویزیون، کامپیوتر، چراغ و تلفن همراه برای ساعات پایانی شب که برای خواب آماده می‌شوید مضر است و احساس آرامش را از شما دور می‌کند و تنش‌تان را افزایش می‌دهد و در بسیاری از موارد خواب را از چشمانتان می‌پرانند و از همه مهم‌تر اینکه وقتی به بستر بروید که احساس کنید قسمت اعظم تنش و اضطراب وجودتان تخلیه شده و حالا احساس خیلی بهتری از چند ساعت قبل دارید. اگر بی‌خوابی یا بدخوابی باعث می‌شود در طول روز دچار تنش شوید، چه می‌توانید بکنید؟

هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست که ساعت خوابتان در طول هفته کاملاً مشخص باشد. بهترین زمان برای به بستر رفتن حدود ۱۰ تا ۱۱ شب و بهترین زمان بیدار شدن ۶ تا ۷ صبح است. سیستم ترشحی

بعضی از هورمون‌های بدن نظیر کورتیزول و ساعت داخل مغز شما طوری تنظیم شده است که ساعات یاد شده بهترین و با کیفیت‌ترین خواب را برای شما به ارمغان می‌آورند. به برنامه خوابتان اهمیت بدهید و تحت هیچ شرایطی آن را تغییر ندهید. برای خوابیدن تمهیداتی لازم است آن را حتماً رعایت کنید. قبل از خواب تلویزیون نگاه نکنید، با کامپیوتر به وبگردی نپردازید و یا تلفن همراه خود به دوستان و آشنایان زنگ نزنید. حتماً نیم ساعت قبل از خواب تلفن همراه خود را خاموش کنید، مطمئن باشید تا فردا صبح هیچ اتفاق خاصی نمی‌افتد. یکی دو ساعت قبل از خواب از خوردن غذا پرهیز کنید و میزان مایعاتی را که می‌نوشید تنظیم کنید. به بستر بروید، خوابی آرام و دلپذیر در انتظار شماست. از خواب عمیق و با کیفیت خودتان لذت ببرید. صبح با طلوع آفتاب، روزی زیبا، با نشاط و پر از موفقیت انتظار شما را می‌کشد. روزی که مشکلات متفاوت با همه پیچیدگی‌هایش می‌تواند باعث تنش و اضطراب شما شود؛ چرا که مغز و بدن شما با قدرت بالای خودشان به راحتی همه آن‌ها را مدیریت خواهند کرد.

غمکده تشویش و اعتیاد

تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که تنش شدید و مداوم می‌تواند منجر به اختلالات روحی-روانی و بدنی گردد. گرچه تنش به میزان کم و متعادل می‌تواند سبب تولید انگیزه در انسان شده و باعث پیشرفت وی شود ولی گاهی عدم مدیریت صحیح تنش‌های روزمره و تداوم آن‌ها سبب ایجاد بیماری‌های متفاوت می‌گردد. آستانه تحمل افراد در مقابل تنش‌ها متفاوت است و به همین دلیل نمی‌توان مشخص نمود که چه حدی از تنش می‌تواند بر قدرت تعامل ما غلبه کند و ما را به سمت بیماری‌هایی نظیر اضطراب، بیماری‌های قلبی، فشارخون، بیماری‌های گوارشی و ... سوق دهد. انسان‌ها هنگامی که خود را در مقابل تنش‌ها مستأصل می‌بینند و راه‌های برای مدیریت آن نمی‌یابند رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. یکی از راه‌هایی که بعضی از این افراد برای آرام کردن خود در مقابل تنش‌ها بر می‌گزینند، استفاده از مواد مخدر یا الکل می‌باشد. این روش‌ها گرچه ممکن است برای ساعاتی با ایجاد یک حالت سرخوشی کاذب بتواند ما را از دلشوره و دلواپسی رها کند ولی در دراز مدت اثر تشدید کننده‌ای بر روی تنش‌های ما خواهد داشت. تحقیقات متعدد در کشورهای متفاوت نشان داده است که شناس استفاده و اعتیاد به مواد مخدر و الکل در کسانی که تحت تنش قرار دارند بیشتر از سایر افراد می‌باشد. تنش عامل اصلی در مصرف مجدد مواد مخدر پس از ترک آن می‌باشد.

تنش‌های مزمن می‌توانند باعث آزاد شدن پروتئین‌های خاصی در مغز شوند که این پروتئین‌ها

سبب چکاندن ماشه واکنش‌های متفاوتی در قسمت‌های مختلف مغز شود. این واکنش‌ها به صورت مشترک مناطقی از مغز را که مربوط به تنش و همچنین مصرف و اعتیاد به مواد مخدر می‌باشند را تحریک می‌کند که در بعضی از انسان‌ها سبب تمایل شدید آن‌ها به مواد مخدر و الکل پس از تحمل یک تنش شدید و مزمن می‌گردد. مصرف و اعتیاد به مواد مخدر معمولاً از دوره نوجوانی و در اواخر دوران دبیرستان می‌تواند شکل بگیرد. در ایالات متحده، ۶۲ درصد از محصلین سال‌های آخر دبیرستان سابقه مسمومیت با الکل و ۴۶ درصد از آن‌ها سابقه مصرف حشیش داشته‌اند. گرچه عوامل متعددی نظیر شرایط محیطی، دوستان ناباب و ... می‌توانند در این امر مؤثر باشند، اما تنش‌های مزمن در دوران کودکی و بلوغ نقش مؤثری در مصرف و اعتیاد در دوران نوجوانی و جوانی بازی می‌کنند. تنش‌های شدید و مزمن در دوران کودکی باعث تأثیر مخربی در تکامل مغز و بخصوص قشر پیش پیشانی مغز^۱ می‌شوند. تغییرات نورونی و سیناپسی این منطقه با تأثیر بر روی سایر نقاط حیاتی مغز در دوران بلوغ نظیر محور هیپوفیز-هیپوتالاموس می‌تواند زمینه ساز مصرف مواد مخدر و اعتیاد شود. مطالعات همه گیر شناسی نشان داده است که سوء رفتار بر روی کودکان (نظیر جدایی از والدین یا سوء استفاده جنسی) هنگامی که به سرعت تحت درمان قرار نگیرد می‌تواند زمینه ساز اعتیاد در دوران نوجوانی، جوانی یا بزرگسالی گردد. صدمات روحی-روانی در دوران کودکی باعث تغییرات شدید سیستم دوپامینی مغز می‌گردد که این خود سبب از دست رفتن کنترل افراد بر روی توانایی‌شان در عدم انجام رفتارهای ناصحیح اجتماعی نظیر اعتیاد می‌گردد.

اگر تنش‌های مزمن سبب ابتلای فرد به بیماری‌های متفاوت اضطرابی نظیر اختلال تنش پس از ضربه^۲ شود (نظیر اضطراب پس از جنگ یا تصادفات رانندگی)، شانس مصرف و اعتیاد به مواد مخدر به شدت افزایش پیدا می‌کند، به طوری که در بعضی از بررسی‌ها تا ۷۵ درصد افراد مستعد به رفتارهای بیمار گونه مصرف الکل یا مواد مخدر می‌گردند. در این میان نقش عوامل ژنتیکی و خصوصیات فردی در تمایل به مصرف مواد مخدر و اعتیاد به آن نقش مهمی بازی می‌کند. این بدان معنا است که به‌عنوان مثال چند تن از کودکان یک خانواده می‌توانند در معرض تنش‌هایی نظیر درگیری مداوم والدین، طلاق، مرگ و میر و

1- Prefrontal cortex

2- Posttraumatic stress disorder

جدایی از والدین و ... باشند، اما تنها بعضی از آن‌ها دچار اعتیاد گردند. حذف تنش از زندگی تقریباً کاری محال می‌باشد. تنش‌ها جزئی از زندگی روزمره می‌باشند.

گرچه بایستی تا حد امکان سعی در کاهش تنش‌ها بخصوص در مورد کودکان و افراد حساس داشت، اما مهم‌تر از این مسئله آموزش مدیریت صحیح تنش‌ها می‌باشد. مدیریت صحیح تنش‌ها باعث می‌شود که از شدت آن‌ها کاسته و از مزمن شدن آن‌ها جلوگیری شود. روش‌های آرام سازی متفاوت و ورزش باعث می‌شود که تغییراتی در مواد شیمیایی مغز به وجود آید که اثر مخرب تولید شده ناشی از تنش را تا حدی خنثی کرده و از اثرات تخریبی آن‌ها بر روی بافت‌های مغزی پیشگیری می‌نماید. گوش فرا دادن به موسیقی آرام بخش، پرداختن به تفریحات و شاد بودن حتی برای دقایقی در طول روز نقش بسیار مهمی در پیشگیری از مزمن شدن تنش‌ها و اثرات تخریبی متعاقب آن نظیر اعتیاد دارد. بسیاری از والدین به درس، تغذیه و نظافت و سلامت بدنی کودکانشان با وسواس زیاد می‌پردازند. ولی چیزی که در این میان فراموش می‌شود، روح و روان فرزندان است. بایستی به دقت به روحیه کودکان توجه داشت و با اندک تغییری در وضعیت روحی - روانی آنان به بررسی پرداخت و به رفع هر گونه تنش در زندگی آن‌ها اولویت داد.



اگر احساس می‌کنید که به خاطر تنش‌های بی پایان زندگی‌تان تمایل به مصرف مواد مخدر یا الکل پیدا کرده‌اید، آن را از دوستان معتمد یا افراد بزرگ خانواده پنهان نکنید. در مورد تنش‌ها و تمایلات غیرطبیعی متعاقب آن با دیگران صحبت کنید. صحبت کردن نه تنها باعث تخلیه تنش‌هایتان می‌شود؛ بلکه سبب می‌شود تا به خطر رفتارهای غیر طبیعی متعاقب آن بیشتر بیاندیشید و کنترل رفتارهایتان را بهتر در دست بگیرید. اگر فرد معتمدی برای صحبت کردن پیدا نمی‌کنید یا صحبت با اطرافیان‌تان کمکی نمی‌کند، با یک مشاور خبره به بحث و گفتگو بنشینید تا راه‌های جدیدی را به شما نشان دهد. قبل از فرو رفتن در باتلاق بیماری‌های اضطرابی و عواقب آن از جمله اعتیاد به چاره‌اندیشی بپرازید. اغلب کسانی که در این باتلاق فرو رفته‌اند، هیچ‌گاه شانس برای نجات نیافته‌اند. شروع اعتیاد خود اضافه شدن هزاران دلیل دیگر به تنش‌های قدیمی است.

بسیاری از معتادین زخمی در روح و روانشان دارند، زخمی که آن‌ها را آزار می‌دهد و دردناک است، زخمی که گاهی سال‌ها قبل در جریان یک تنش مزمن خانوادگی، شغلی، تحصیلی، ... ایجاد شده است. آن‌ها سعی می‌کنند تا با مصرف مواد مخدر یا الکل درد روحشان را تسکین دهند. دردی که چند ساعت بعد بر خواهد گشت. درست مثل بیماری که تومور مغزی دارد و دچار سر درد است، دادن مسکن راه‌حل نهایی نیست بایستی تومور را جراحی کرد و خارج نمود. اگر در پیشگیری از زخمی شدن روح و روان خودمان یا اطرافیانمان به دنبال تنش‌های مزمن موفق نبوده‌ایم، برای درمان و رهایی از دام هیولای اعتیاد نمی‌توانیم به درمان ریشه‌ای تنش مزمن بی‌تفاوت باشیم. تنها پس از آرام سازی روح و روان و باز یافتن سلامت روحی می‌توان امیدوار بود که از دست اعتیاد رهایی یافت.

نظر کن در احوال خاندان زندانیان

رخدادهایی در زندگی بعضی از خانواده‌ها، آن‌ها را تبدیل به کانون تنش و اضطراب می‌کند که اگر با برنامه‌ریزی دقیق به مدیریت این تنش‌ها اقدام نشود، نه تنها اثرات سوء فردی دارد بلکه سبب مشکلات اجتماعی نیز خواهد گردید. یکی از اتفاقاتی که یک خانواده را می‌تواند در مقابل تنش‌ها صدمه پذیر کند، زندانی شدن یکی از اعضای آن خانواده است. زندانی شدن یکی از اعضای خانواده و به‌خصوص پدر خانواده که نقش حمایت اقتصادی خانواده بر عهده اوست می‌تواند مشکلات عدیده‌ای را برای همسر و فرزندان وی فراهم نماید. در این میان اگر جرمی که فرد به علت آن راهی زندان شده است از دسته جرایم جنایی یا جرایمی نظیر اختلاس، رشوه، جرایم ناموسی و ... باشد تنشی که به خانواده وارد می‌شود مضاعف می‌گردد. تعداد زندانیان کشور ما در چند سال اخیر حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ هزار نفر اعلام گردیده است که اگر هر زندانی حداقل ۵ نفر فامیل درجه یک داشته باشد جمعیتی که می‌تواند تحت تأثیر این معضل قرار بگیرند به بالای یک میلیون نفر در کشورمان می‌رسد. فردی که همسرش به زندان رفته است بایستی با مشکلاتی مقابله کند که به‌شدت نحوه زندگی وی و فرزندانش را تغییر می‌دهد. از روز پس از زندانی شدن هر فردی، همسر وی بایستی به‌تنهایی مسئولیت تأمین مخارج و سرپرستی اعضای خانواده را بر عهده گیرد. جدا از مسائل مالی، حمایت روانی از فرزندانی که اکنون علاوه بر رنج دوری از یکی از والدینشان بایستی با احساس خجالت و شرمندگی از وضعیت پیش‌آمده دست و پنجه نرم کنند، نیز کار آسانی نیست.

حالا اگر در این میان بحث جدایی و طلاق به دنبال زندانی شدن همسر نیز به میان آمده باشد، تنش‌ها دیگر به اوج خود رسیده‌اند. نگرش اطرافیان و جامعه نیز به خانواده یک زندانی، به‌خصوص اگر خانواده در ارتباطات تنگاتنگ سنتی جامعه با سایرین بوده باشد، خود عاملی تنش‌زا و آزاردهنده برای کل خانواده محسوب می‌گردد.

نه تنها در جامعه ما که در سایر کشورها نیز توجه کافی به هزینه‌های احساسی که خانواده زندانی به خاطر اشتباهات فرد دیگری بایستی بپردازد، نشده است. خانواده‌هایی که در روستاها و شهرهای کوچک زندگی می‌کنند بیشتر تحت تنش قرار می‌گیرند. این خانواده‌ها به نحوی دچار انزوا از جامعه می‌شوند که به دنبال آن کل خانواده و به‌خصوص کودکان تحت فشار تنش‌های پدید آمده اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند و دچار مشکلات عمیق ارتباطی با سایرین می‌گردند که شانس استفاده از مواد مخدر، تمایل به خشونت و فرار از خانه را در آن‌ها بالا می‌برد.

تلاش همسر خانواده برای پیدا کردن شغلی برای تأمین مخارج خانواده با توجه به وضعیت خانوادگی وی اغلب ناموفق بوده که شانس انحراف وی در استفاده از راه‌هایی غیرقانونی یا غیراخلاقی برای کسب درآمد را افزایش می‌دهد. ادامه این تنش‌ها و عدم مدیریت آن‌ها باعث صدمات غیرقابل برگشتی به روح و روان، سلامتی بدنی، بهره هوشی و وضعیت فکری کودکان می‌شود. رفتارهای بیمارگونه‌ای نظیر شب‌اداری، خشونت‌های بی‌مورد، اختلال خواب، کابوس شبانه و ... به‌خصوص در کودکانی که مادرشان زندانی شده است و کودک به دنبال این جدایی دچار تنش‌های ناامنی گردیده بسیار شایع است. تحقیقاتی در کالیفرنیا نشان داده است که کودکانی که یکی از والدینشان زندانی شده است، ۵ تا ۶ بار شانس بیشتری نسبت به هم سن و سالانشان برای زندانی شدن دارند.

بسیاری از کودکان و نوجوانانی که پدر آن‌ها در زندان است برای مقابله با تنش‌های پدید آمده، شروع به قهرمان‌سازی از وی کرده و این خطری است که سال‌ها بعد آن‌ها را نیز تبدیل به فردی مشکل‌ساز در جامعه می‌کند. یکی از تنش‌زاترین موقعیت‌ها در زندگی خانواده زندانی، ملاقات‌هایی است که با وی در زندان دارند. عدم درک صحیح از موقعیت، عدم تماس فیزیکی با والد، وجود افراد دیگر در حین ملاقات (به‌خصوص اگر کودکان از قبل برای این ملاقات آماده نشده باشند)، دلایل تنش‌زا بودن این دیدارها می‌باشد. هنگامی که قانون به هر دلیلی فردی را برای حفظ امنیت و سلامتی جامعه راهی زندان می‌کند، می‌تواند

نسبت به تبعات ناشی از این تصمیم بر روی خانواده وی بی‌تفاوت باشد. هر سیستم اجتماعی برای حفظ سلامتی خانواده زندانیان مسئول می‌باشد و علاوه بر حمایت مالی خانواده یا تضمین امنیت شغلی برای همسر زندانی بایستی توجه ویژه‌ای به حمایت‌های اجتماعی و احساسی برای رفع تنش‌های پدید آمده خانواده داشته باشد. ضربه‌ای که به یک خانواده به دنبال زندانی شدن یکی از والدین وارد می‌شود، شدیدتر از آن است که توقع داشته باشیم بدون هیچ حمایتی و به‌تنهایی از تحمل آن برآیند. عدم توجه به این نکات به دلایل کمبود بودجه سبب می‌شود تا چند سال بعد چند برابر آن را برای درمان بیماری‌های پدید آمده یا تعقیب، دستگیری و زندانی کردن چندین مجرم جدید هزینه کرد.



در این میان آموزش به خانواده و به‌خصوص همسر زندانی برای حمایت‌های روانی و احساسی از کودکانش نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌هایی نظیر اضطراب یا افسردگی و اختلالات رفتاری کودکان خواهد داشت. پنهان کردن زندانی شدن همسر یکی از اشتباهاتی است که می‌تواند ضربه هولناکی به کودکان وارد کند. اگر این خبر را از دوستان یا نشریات دریافت کنند، برداشت آن‌ها بسیار متفاوت‌تر و بدتر از واقعیت موجود خواهد بود. صحبت کردن با کودکان و توضیح دلایل و زمان زندانی شدن و آماده کردن آن‌ها برای تماس‌های متناوب با پدر یا مادر زندانی بسیار کمک‌کننده است. تحقیقات نشان داده است که چند هفته اول بعد از زندانی شدن پرتنش‌ترین زمان برای کودکان

است. دادن اطلاعات صحیح و با روش علمی به کودکان سبب می‌شود که احساس عدم قدرت و بلا تکلیفی را تا حدود زیادی در آن‌ها مهار کرد. توجه به کودکان در هفته‌های اول پس از زندانی شدن والدشان بایستی با دقت و همه جانبه باشد.

کمک یک مشاور خبره به خانواده به‌خصوص در این دوره ارزش طلایی در حفظ سلامت خانواده و به‌خصوص کودکان و نوجوانان خواهد داشت. بایستی شرایط ملاقات خانواده و زندانی با توجه به شرایط روحی اعضای خانواده توسط تیمی از روانشناسان زندان و همسر خانواده طراحی شود و امکانات لازم برای این دیدارها از قبل مهیا گردد. روش‌های متعدد دیگری برای مدیریت تنش‌ها در خانواده زندانی وجود دارد که در قالب این نوشتار مختصر نمی‌گنجد. اما مهم این است که به نکته‌ای مغفول در سیستم حمایتی جامعه‌مان در تنش‌زدایی از خانواده‌های آسیب‌پذیر بیان‌دیشیم و به چاره‌اندیشی بپردازیم. هزینه رفتار ناصحیح یک مجرم را نباید همسر و کودکان وی بپردازند. بیایید کمی بیشتر به عمق این بیت از شعر شیخ شیراز بیان‌دیشیم.

بر ایشان ببخشای و راحت رسان

وگر دانی اندر تبارش کسان

چه تاوان زن و طفل بیچاره را؟

گنسه بود مرد ستمگاره را

که عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکل‌ها

دوران قبل از ازدواج با آنکه همیشه به‌عنوان زمانی برای شادی و لذت بردن از آغاز برهه‌ای جدید و جذاب در زندگی محسوب می‌شود اما به دلایل متعددی می‌تواند تبدیل به یکی از پر تنش‌زاترین مراحل زندگی جوانان گردد؛ تنش‌هایی که نوع و شدت آن تا به حال توسط آن‌ها تجربه نشده است. مدیریت تنش‌ها و اضطراب در این مرحله باعث دل‌پذیرتر شدن دوره‌ای غیرقابل تکرار از زندگی نه تنها برای فرد بلکه برای همسر آینده وی می‌شود. در جریان این دوره فرد در مقابل هجومی از تصمیمات جدی، توقعات بی‌پایان، قوانین جدید و خرج‌های کمرشکن قرار می‌گیرد که هر کدام از آن‌ها گاهی به‌تنهایی برای برهم زدن آرامش یک انسان کافی می‌باشند. عوامل تنش‌زا در دوره قبل از ازدواج می‌تواند به خود ما برگردد و یا اینکه ناشی از دخالت اطرافیان یا معیارهای اشتباه اجتماعی باشند. گاهی پس از تصمیم گرفتن برای ازدواج در مورد اینکه آیا انتخاب درستی کرده‌ایم دچار تردید می‌شویم و در نقشی که بایستی به‌عنوان همسر در زندگی زناشویی بازی کنیم، ارتباطمان با همسر آینده‌مان، برنامه‌ریزی برای آینده شغلی یا تحصیلی‌مان، داشتن توانایی برای مدیریت زندگی جدید توسط خودمان یا همسرمان و ... دچار مشکل می‌گردیم، مشکلاتی که به باز شدن درهای دلشوره و دلواپسی به زندگی ما منجر می‌شوند. تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی در مورد مراسم ازدواج، امری است که در کشور ما تنها در دست زوج جوان نیست و اغلب خانواده‌های تازه آشنا شده با یکدیگر به‌صورت گروهی به این امر می‌پردازند. تصمیم‌گیری گروهی توسط

تیمی ناهمگون که آشنایی زیادی با معیارها و توقعات یکدیگر ندارند، اغلب منجر به بروز مشکلاتی می‌شود که بیشترین تنش آن به عروس و داماد آینده وارد می‌شود. بسیاری از قوانین اجتماعی که بسیاری از آن‌ها هیچ دلیل منطقی در پشت سر خود ندارند، بایستی توسط زوج جوان رعایت شوند.

این رسوم که شاید چند دهه قبل باعث شادی و فرح می‌شده‌اند، مورد قبول زوج جوان نیستند؛ اما بایستی اجرا شوند. کارهایی عبث، خرج‌زا و تنش‌آفرین. دغدغه‌های اقتصادی برگزاری مراسم ازدواج و تبعات آن بر زندگی پس از ازدواج، هزینه مسکن و نحوه مدیریت سایر هزینه‌هایی که تازه پس از ازدواج با آن روبرو می‌شوید و ترس از ناتوانی در برآوردن تمام نیازهای اولیه‌تان گاهی بیشترین تنش را درست در زمانی که بایستی زیباترین و لذت‌بخش‌ترین برهه از زندگی مشترکتان باشد به شما و همسرتان وارد می‌کند. به همه این تنش‌ها و اضطراب‌ها وقتی ترس از ناموفق بودن ازدواج و کابوس طلاق هم اضافه می‌شود، گاهی دیگر کنترل و مدیریت تنش‌ها از کفمان خارج می‌شود و علایم اولیه اضطراب نظیر اختلال خواب، حساسیت بیش از حد، پرخاشگری، تپش قلب، خشکی دهان، خستگی، عدم تمرکز و ... ظاهر می‌شوند.

چگونه می‌شود تنش‌های قبل از ازدواج را مدیریت کرد؟

اولین قدم برای رهایی از تنش‌های دوران ازدواج شما این است که برای خودتان روشن کنید که چرا قصد ازدواج دارید. همه ما زمانی تصمیم می‌گیریم تا برای خودمان خانواده‌ای تشکیل دهیم تا در کنار همسرمان و فرزندانمان که در آینده خواهیم داشت با آرامش زندگی کنیم و از بودن در کنار عزیزانمان لذت ببریم. در این راه بایستی در همه فراز و نشیب‌های زندگی همراه همسرمان باشیم و هیچ چیزی مهم‌تر از منافع و موفقیت‌های خانواده جدیدمان نخواهد بود. در این راه بایستی همیشه با همسرمان صادق باشیم و سعی کنیم دست در دست هم به حل مشکلات پدید آمده بپردازیم. این کار را بایستی از همان روزی که تصمیم به ازدواج گرفتیم آغاز نمائیم. در دوران قبل از ازدواج با همسرمان برای حل هر معضلی هر چند کوچک صحبت کنید، با او به برنامه‌ریزی بپردازید و سعی کنید تصمیمات شما براساس نیازها، امیال و آرمان‌های واقعی هر دوی شما گرفته شود. فراموش نکنید که هر دو با هم تصمیم بگیرید، نه اینکه تصمیم خودتان را به همسرمان تحمیل کنید. از روز اول از رودربایستی‌های بی‌مورد پرهیز کنید. سعی نکنید

"خود واقعی" تان را به دلایلی نظیر حفظ آبرو یا شرم در پشت هاله‌ای از ابهام به همسر تان معرفی کنید. با همسر تان رو راست، مهربان، وفادار و صادق باشید. "کشتن گربه دم در حجله" چیزی جز تنش در ابتدای زندگی و سردی و بیگانگی در ادامه زندگی به دنبال نخواهد داشت.

مثبت اندیشی و واقع‌گرایی دو مفهومی هستند که از هر دری وارد شوند، تنش و اضطراب از در دیگر خارج خواهند شد. در داستان‌های کودکی ما همیشه شاهزاده ای خوش سیما سوار بر اسبی سفید از افق‌های دور ظاهر می‌شد و همسر خود را انتخاب کرده و سوار بر اسب به قصر مجللی می‌برد و هفت شبانه روز جشن و پایکوبی ازدواج آن‌ها به طول می‌انجامید، داستانی که ناگزیر در ضمیر ناخودآگاه بسیاری از ما نشسته است. بهتر است هر فرد با واقع‌گرایی از شرایط فردی، اجتماعی و اقتصادی خود برای آینده برنامه‌ریزی کند.



اینکه تنها یک بار ازدواج می‌کنید و بایستی هر چیزی بی‌نظیر باشد دلیل متقاعد کننده‌ای برای تحمیل شرایطی خارج از توانایی شما نمی‌باشد. حق با شماست، تنها یک بار ازدواج می‌کنید. پس سعی کنید با واقع‌نگری طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید در کنار همسر تان هر چه بیشتر لذت ببرید و سال‌های بعد که به خاطرات این سال‌ها می‌اندیشید، احساس بدی وجودتان را فرا نگیرد. فراموش نکنید این مراسم متعلق به شما و همسر تان است و شما بیشتر از هر کسی محق به لذت بردن و شادی هستید. شادی

خودتان را برای رعایت حال سایرین یا رودربایستی با یک سری قوانین اجتماعی دست و پا گیر تبدیل به غم و تنش نکنید. به علاوه فراموش نکنید که چه بخواهیم و چه نخواهیم با توجه به وضعیت فرهنگی- اجتماعی کشورمان نمی‌توانیم کنترل همه چیز را در دست گیریم که این می‌تواند منجر به نقائصی در مسیر مراسم و مراحل ازدواج گردد. قبول این واقعیت بخصوص اگر با هم فکری و همراهی همسرمان باشد، باعث می‌شود که خیلی از مشکلات پدید آمده را به همان شکل قبول کنیم و از کنارش بگذریم، بدون آن که درگیر شویم و در تنش بیافتیم.

پدر و مادر ما معمولاً الگویی از ارتباطات خانوادگی را به ذهن ما سپرده‌اند. اما بعضی از این الگوها صحیح نیستند، رفتارهایی مبتنی بر برتری‌جویی، عصبانیت و پرخاشگری، شرم و خجالت، اهمال کاری و ... باید بدون تعصب الگوهای مطلوب را در رفتارمان جایگزین نموده و سایر آن‌ها را تا حد امکان از رفتارمان حذف کنیم. نباید فراموش کنیم که پس از ازدواج خانواده ما دیگر خانواده‌ای که پدر و مادر و خواهر و برادرمان در آن هستند نخواهد بود؛ بلکه شما و همسرتان خانواده‌ای نوین را بنا نهاده‌اید. گاهی والدین یا اقوام و اطرافیان بدنبال تحقق آرزوهای برآورده نشده‌شان در زندگی فرزندشان هستند، آرزوهایی که گاهی رسیدن به آن باعث درد و رنج فرزندشان می‌شود. بایستی با دید باز به این گونه دخالت‌ها نگاه کرد و در عین رعایت احترام والای آن‌ها، طوری رفتار کرد که به منافع خانواده جدید شما و به شادی و سلامتی شما لطمه نخورد. این تدبیر و زیرکی شماست که چگونه احترام آن‌ها را نگهدارید و برنامه ایده‌آل خودتان را اجرا کنید. فراموش نکنید شما با همسرتان ازدواج می‌کنید نه با اقوام و دوستان و آشنایان!

این دوران پر از برنامه و رفت و آمد است، طوری که گاهی خودتان را فراموش می‌کنید. سعی کنید برای آن که بتوانید بهتر تمام مشکلات احتمالی را مدیریت کنید، خواب مناسب و کافی، ورزش و تغذیه مناسب را فراموش نکنید. اگر سرکار می‌روید و آن جا هم کلی برنامه دارید که خسته‌تان می‌کند، چند روزی را مرخصی بگیرید تا بهتر بتوانید برای برنامه‌هایتان وقت بگذارید. در میان همه این رفت و آمد و هیاهوها، چند دقیقه‌ای در روز با همسرتان به پارک بروید یا در خارج از منزل یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و در مورد زیبایی زندگی آینده‌تان به صحبت بنشینید، بدون اینکه حتی جمله‌ای راجع به مراسم و برنامه‌های ازدواج بگوئید. سعی کنید نگذارید تنش‌ها رفته رفته بصورت مزمن وجودتان را به تصرف خود در بیاورد، قدری آرام سازی روزانه بسیار کمک کننده خواهد بود. هر چند روز یک بار هم، خودتان

به تنهایی در حالی که به یک موسیقی آرام‌بخش گوش می‌کنید در خلوتی به برنامه‌هایتان و در مورد مسایلی که هنوز در مورد آنها به نتیجه نرسیده‌اید بیان‌دیشید، گاهی در آرامش تنهایی می‌توان راه‌حلهایی طلایی پیدا کرد.

اگر بعد از همه این راه‌ها هنوز هم تنش‌ها دست از سر شما برنداشته‌اند و یا اینکه شرایط خاص شما هر لحظه به تنش‌های شما می‌افزاید سعی کنید به همراه همسران یا به تنهایی از راهنمایی‌های یک مشاور خبره استفاده کنید. در بسیاری از کشورها، شرکت در دوره‌های مشاوره قبل از ازدواج رایج است و در تحکیم خانواده بسیار کمک کننده می‌باشد.

بسیاری از زوجها با عشق و علاقه بی‌مثالی با هم ازدواج می‌کنند، ولی پس از چند ماه یا چند سال از رنگ باختن عشق و علاقه میان خود گله و شکایت دارند. خیلی از آنها به یاد ندارند که چگونه در اولین گام و در دوران قبل از ازدواج در میان تلاطم تنش‌ها و اضطراب‌گیر افتادند و در این طوفان هولناک به کمک یکدیگر نیامدند. این همان نقطه‌ای بود که عظمت، هیبت و زیبایی عشق‌شان شروع به افول کرد. شاید اگر آنها هم در آن زمان قدری بیشتر می‌اندیشیدند، عاقلانه‌تر و منطقی‌تر در مورد مسایل قبل از ازدواجشان تصمیم می‌گرفتند. در آخر داستان مهم نیست در چه سالنی جشن گرفته‌اید، در مراسم شما چند نوع غذا سرو شده است یا لباس و خودروی عروسی شما چه بوده است، مهم این است که اولین گام مشترک شما و همسران سرشار از عشق، یگانگی، همبستگی، ابتکار، اشتیاق، فراست، نشاط و هوشمندی باشد. آن وقت شما پایه‌های بنای مستحکم زندگی‌تان را با ذکاوت و خرد خودتان بنیان نهاده‌اید. حالا می‌توانید انتظار داشته باشید که عشق و محبت شما و همسران ماندگاری به پهنای زندگی‌تان داشته باشد.

References

1. Gorji A, Bayan Z. From stress to anxiety how to beat stress and anxiety in children? 1st ed. Mirmah. 2014.
2. Gorji A. The course of anxiety and depression in surgical and non-surgical patients. *Int Psychiatryclin pract*. 2014.
3. Esteghamat SS, Moghaddami S, Esteghamat SS, Kazemi H, Kolivand PH, Gorji A. The course of anxiety and depression in surgical and non-surgical patients. *Int J Psychiatry Clin Pract*. 2014 Jan;18(1):16-20.
4. Hohoff C, Gorji A, Kaiser S, Willscher E, Korsching E, Ambrée O, Arolt V, Lesch KP, Sachser N, Deckert J, Lewejohann L. Effect of acute stressor and serotonin transporter genotype on amygdala first wave transcriptome in mice. *PLoS One*. 2013;8(3):e58880.
5. Supcun B, Ghadiri MK, Zeraati M, Stummer W, Speckmann EJ, Gorji A. The effects of tetanic stimulation on plasticity of remote synapses in the hippocampus-perirhinal cortex-amygdala network. *Synapse*. 2012 Nov;66(11):965-74.
6. Tamar E.Chansky. Freeing your child from anxiety. 2014. Crown publishing group.
7. Jane Kroger. Identity development. 2007. SAGE Publication.

Anxiety Relief in Iranian Society



Edited by:

Prof. Dr. Ali Gorji

Epilepsy Research Center, Muenster University, Muenster, Germany
Shefa Neuroscience Research Center, Khatam Alanbia Hospital, Tehran, Iran