

بهداشت روان

چرخه زندگی انسان از تولد تا پیری و در پایان، مرگ، یک چرخه طبیعی است که در اختیار آدمی نیست. ولی چگونگی زندگی، شاد و بانشاط بودن یا افسردگی و غم، موفقیت و خوشبختی یا شکست و نابودی، به دست خود انسان است و اوست که می تواند شکل زندگی اش را ترسیم کند. شکی نیست که دوره نوجوانی و جوانی زندگی آدمی از بیشترین شور و نشاط برخوردار است و رفته رفته در سن میان سالی و پیری انرژی انسان رو به کاهش می گذارد، ولی با انجام راهکارهای به ظاهر ساده ای می توان نشاط و شادی جوانی را طولانی تر کرد و حداقل ۲۰ سال جوان ماند.

از آنجایی که جوهر آدمی سرشته از دو حقیقت یعنی جسم و جان است، برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی که عامل اصلی شادی و لذت و آرامش است، پرداختن به هر دو بعد وجودی ضروری می باشد. شرط رسیدن به این هدف ایجاد تعادل بین جسم و جان است، یعنی به همان میزان که به مولفه های سلامتی جسم توجه داریم، باید به مولفه های سلامت روان نیز توجه داشته باشیم. بنابراین اگر بخواهیم از نشاط و شور دائمی برخوردار باشیم و همیشه جوان و پرانرژی بمانیم، هم باید به تقویت بعد جسمانی خود اهمیت دهیم و هم به سلامت روانی و فکری خود بیندیشیم. توجه به امور روانی از آن جهت است که بخش عمده تندرستی و سرخوشی به روان انسان بستگی دارد.

اگر کسی در زندگی از یک جهان بینی صحیح و منطقی برخوردار باشد و برای خود هدف و انگیزه داشته باشد، به طوری که تمام زندگی اش را در راستای رسیدن به آن هدف ببیند، قطعاً از نشاط عمیق و دائمی برخوردار خواهد بود. بسیاری از افسردگی ها و احساس های منفی انسان به نداشتن انگیزه در زندگی برمی گردد و انگیزه به نوبه خود از هدف برمی خیزد. زندگی ما اگر دارای هدف مقدسی نباشد، هرگز نمی توان انتظار نشاط طولانی از آن داشت، اما اگر سعی کنیم بطور جدی به

بازسازی افکار و شناخت خود بپردازیم و بتوانیم شناخت درستی از جهان و زندگی بیابیم و آن را جایگزین افکار نادرست کنیم، مشاهده خواهیم کرد که نشاط و شادی و انرژی جوانی در ما به اندازه ای به وجود می آید که تا پایان عمر ما راهمراهی می کند و به مرحله ای می رسیم که هیچ چیز و هیچ کس نمی تواند ما را غمگین کند. طبق تعالیم قرآنی، یاد خدا و دل بستن به خدا و رسیدن به کمال انسانی که در بندگی خداست، آرامش دهنده قلب آدمی است که طوفان های سهمگین حوادث هرگز قادر نیست کوچکترین تزلزلی در آن ایجاد کند. به همین جهت قرآن درباره اولیای خدا و کسانی که جز رسیدن به خدا هدفی ندارند، می فرماید: آنان نه از چیزی می ترسند و نه اندوهگین می شوند. یک معنای سخن این است که هیچ نوع اضطراب و افسردگی در زندگی آن ها راه ندارد، هر چند به سخت ترین مشکلات و غمبارترین حوادث مبتلا شوند، چنانچه می بینیم اهل

بیت اینطور بودند وحتی حادثه ای مانند عاشورا نیز آن ها را از جا حرکت نداده ، بلکه محکم تر کرد، همانطور که قهرمانان کربلا آن را اثبات کردند . به هر حال ، برای رسیدن به نشاط واقعی توجه به امور روانی وشناختی ضروری است .

بنابراین رسیدن به نشاط وشادی دائمی هم بستگی به عوامل جسمانی دارد وهم به عوامل روانی وشناختی . ما در اینجا به برخی از این عوامل بصورت جزئی وعینی اشاره می کنیم.

۱- انگیزه : انگیزه نقش بسزایی در ایجاد نشاط وانرژی دارد.

باید سعی کنیم انگیزه های ما درونی باشد نه عوامل بیرونی مثل تشویق وپاداش ، زیرا عوامل بیرونی متغیر است وکسی که انگیزه هایش را به این عوامل وابسته کند ، نمی تواند شادی ونشاط خود را طولانی کند. مراد از انگیزه درونی ، رسیدن به کمال انسانی وشکوف شدن تمام استعداد های آدمی است .

۲- داشتن اعتماد به نفس: با انسجام بخشیدن به افکار وشناخت ها وباور کردن توان و استعداد های خدادای ، می توان به اعتماد به نفس رسید . اعتماد به نفس در یک تعریف ساده ، یعنی به این باور برسیم که کار نشدنی وجود ندارد. یا به عبارت دیگر ،

مشکلی نیست که آسان نشود مرد خواهد که هراسان نشود

۳- خوش بینی وامید : افراد خوشبین به دنیا ومحیط زندگی به عنوان قلمرو دشمن نگاه نمی کنند . برای آن ها همه چیز میدان رقابتی بزرگ است که در آن می توانند توانایی و کاردانی خود را نشان دهند . آنان در بحران های زندگی هم ازموفقیت های مطلوب غافل نیستند وبیشترین استفاده را از کمترین امکانات می کنند.

۴- تغذیه مناسب : تداوم نشاط وشادی بستگی دارد به تغذیه کافی وداشتن یک رژیم غذایی مناسب به دور از پرخوری یا خوردن موادی که ارزش غذایی کمی دارند . ۲

به توصیه های زیر توجه کنید :

- هفته ای یک باردم کرده گیاهی که تاثیر نشاط آور دارد ، مانند : گزنه ، برگ درخت غان، بارهنگ ، خاربن ، ویا گل گاوزبان بنوشید .
- خوردن انگور ،سلامتی بخش ، آرام بخش ،ضدالتهاب ، ازبین برنده ترس وبسیار مقوی ومغذی است .

- مصرف عناصری چون : روی ، که در لبنیات، ماهی ، ماکارونی و نان فراوان است و نیزید ، که با مصرف نمک ید دار تامین می شود ، به نشاط افراد خسته کمک می کند . ۳

۵- تحرک : تحرک کلید موفقیت در هر چیز است و لوازم ضروری زندگی آدمی است. تحرک نه تنها بسیاری از بیماری ها را بهبود می بخشد و از اضافه وزن و کمر درد جلوگیری می کند، بلکه افسردگی را از بین می برد و نشاط کافی به آدمی اعطا می کند.

انسان می تواند تحرک را با ورزش هایی چون پیاده روی ، دوچرخه سواری ، دوش آب سرد و پس از آن بلافاصله دوش آب گرم ، کوه نوردی ، شنا، استفاده از پله به جای آسانسور ، دومارتن و مانند آن به دست آورد. فعالیت های ورزشی سبب افزایش ظرفیت قلب و ریه می شود . خون بهتر به عضلات و مغز می رسد . استخوان ها و مفاصل قوی تر می شود . سوخت و ساز بدن سریعتر می گردد . اندام زیباتر می شود . احساس نگرانی و اضطراب از بین می رود . مصنوعیت بدن در مقابل بیماری ها بیشتر می شود . خواب عمیق تر می شود . نیروی اراده پرورش یافته قوی تر می شود . و سلامتی بدن و نشاط و شادی زندگی افزون می گردد . ۴

۶- رفتن به دامن طبیعت :

رفتن به کنار سبزه و آب و تنفس در هوای مطبوع و تمیز آن ، رفتن به کنار دریا ، دامنه کوه ها و تماشای درختان و گل ها اگر به صورت دائمی و هرچند وقت یکبار باشد و انسان سعی کند استراحت خود را در این مکان ها قرار دهد ، تاثیر معجزه آسایی بر نشاط و شادی انسان می گذارد . اگر هم امکان رفتن به طبیعت را پیدا نکردیم ، حداقل کاری کنیم که طبیعت به نزد ما بیاید . با استفاده از مواد خوشبو کننده طبیعی چون عطر گل یاس ، بهارنارنج ، گل سرخ ، لیمو ترش ، و استفاده از عصاره های آرام بخش چون بابونه ، بنفشه ، نعناع و دارچین ، گیاه مرزنگوش و مانند آن به تاثیر فراوان آن ها بر سلامت و نشاط روانی خود دست پیدا کنید . ۵

۷- بهداشت : در کنار همه موارد فوق ، رعایت بهداشت اهمیت ویژه ای دارد ، زیرا متخصصین سلامت تاکید می کنند پیشگیری مقدم بر درمان است و راهی آسان تر و مطمئن تر می باشد . اگر می خواهیم از نشاط و شور و شوق بادوامی برخوردار باشیم ، لازم است یک چکاب کامل از خود داشته باشیم و به میزان قند و چربی خون و نیز کارکرد غدد و دستگاه های بدن توجه کافی داشته باشیم تا در صورت به هم خوردن تنظیم آن ، بتوانیم به آسانی از بروز بیماری های خطرناک جلوگیری کنیم .

در پایان توصیه می شود ، برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر با موارد شش گانه فوق به کتاب هایی که در این مورد نوشته شده ،مراجعه کنید .

پی نوشت ها :

۲- دکتر کیلورد هاوزر، رمز شادی و تندرستی ،ترجمه مهدی نراقی، ص ۱۸۰ و ۲۷۸

۳- اولریش پرامان ، راز خوشبختی ، ترجمه کتابیون تجلی ، ص ۳۰ و ۳۱

۴- همان ، ص ۳۳

۵- همان ، ص ۷۱ و ۷۲

مرکز بهداشت استان همدان

زمانی فرد (نهادند)