

برای آرامش، با طبیعت همراه شوید!

طبیعت، یکی از بزرگترین منابع سرور و شادی است. طبیعت و زیبایی های آن همواره الهام بخش بشر برای خلق آثار بدیع، تلطیف روح و روان او و مامنی برای فرار از هیاهوی دنیای بیرونی و درونی او بوده و هست، پس زیبا است. اگر بتوانیم با شاخه ای گل یا گلدانی کوچک همواره بخشی از طبیعت را همراه خود داشته باشیم طبیعت راهی آسان برای حفظ و ارتقای سلامت روان، پیش روی ما گذاشته است. در تماس بودن با طبیعت می تواند هم برای درمان و هم برای یادگیری از طبیعت در مکان های مختلف باشد.

در یک مقاله در نشریه بین المللی ایک تایمز (مورخ ۲۴ سپتامبر ۲۰۱۰) بیان شد که تحقیقات نشان می دهد صحنه های آرام بخش، از طریق ایجاد تغییراتی در جریان و گردش خون، موجب آرامش در مغز می شوند. دانشمندان ژاپنی به این نتیجه رسیده اند که احساس ما ناشی از دیدن خورشید، بوی عطر درختان و شنیدن صدای آب می تواند تاثیری آرام بخش داشته باشد. بسیاری از روان پزشکان بر این نکته تاکید کرده اند که ارتباط آدمی با طبیعت، نتایج و اثرات بسیار مفیدی برای او به همراه خواهد داشت و قطع ارتباط با طبیعت انسان را از بسیاری خوشی ها را محروم می سازد.

اگر همزمان در زندگی، احساس کردیم وضع جسمی یا روحی خوبی نداریم به طبیعت پناه ببریم تا آرامش خود را باز یابیم. بالا رفتن میزان آمار و ارقام افسردگی در شهرهای بزرگ ارتباط مستقیمی را از دور بودن انسان از طبیعت دارد. طبیعت، باعث ایجاد آرامش، شادی و نشاط می شود و بر رفتارها و احساسات انسان تاثیر مثبت می گذارد. گاهی مواقع حتی نگاه کوتاهی به طبیعت (کوهستان، جنگل، باغ) فشار زندگی روزه مره را در وجود شما از بین می برد و نتایج شگرفی را پدید آورده است. محققان و روان شناسان به این نتیجه رسیده اند: مردمی که در کنار دریاها، رودخانه ها و مناطق سرسبز و خوش آب و هوا زندگی می کنند نسبت به کسانی که در کویر و یا مناطق شلوغ و پر رفت و آمد شهری زندگی می کنند دارای روانی آرام تر هستند.

یکی از بهترین راه های ساده و سالم ایجاد آرامش و برطرف کردن استرس، کمک گرفتن از طبیعت است. صداهای طبیعت صداهایی شفا بخش هستند، پس بکوشید بر اساس برنامه ای منظم در زندگی روزه مره، زمانی را در طبیعت سپری کنید. زندگی در طبیعت، برای ذهن و جسم مان مزایای بسیاری در پی دارد، در نتیجه آلودگی و عوامل فشار روحی را متوازن می کند. طبیعت، مرهم بسیار خوبی برای ذهن های دردمند است. وقتی ما در احاطه طبیعت (گیاهان و کوهستان) قرار می گیریم، بسیار شادتر هستیم. از این روست که بیشتر مردم در تعطیلات به مناطق کوهستانی یا کنار دریا می روند تا استراحت کنند، بیاسایند و سرحال شوند. از خدا به خاطر همه نعمت هایش سپاسگزاری کنید.

شهر شلوغ، با آلودگی بیش از اندازه و تراکم وسائل نقلیه، مشکلات زیادی به بار می آورند. وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است و یکی از موثرترین راه ها برای آرام کردن ذهن، آستی با طبیعت است. وقتی با طبیعت خلوت می کنیم، برای تماشای پرندگان وقت می گذاریم و از بوی خوش

گل ها لذت می بریم ، ذهن مان کاملا می آساید و احساس می کنیم سرور و شادی فراوان ، بر وجود مان حاکم است . هوای پاک و تازه طبیعت ، صدای جریان آب جویبار و آسمان آبی شفاف ، همگی عناصر احیا کننده ای هستند که می توانند اعجاز شان را بر ذهن خسته ای به نمایش گذارند.می توانید در خانه خود گوشه ای از زیبایی طبیعت،را ایجاد کنید. فضای سبز مختصر جلو خانه یا حیاط خلوت می تواند به با غچه ای کوچک یا قطعه ای سبزی کاری شده تبدیل شود.

تحقیقات اخیر در ژاپن نشان داده است که ایمنی بدن ما با بودن در فضای سبز قوی تر می شود. اگر در محیط های شهری زندگی می کنید، اطلاعاتی درباره پارک های اطراف تان به دست آوریدو در برنامه خود رفتن به پارک را به طور منظم بگنجانید. رفتن به پارک و نشستن در محیط طبیعی آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت، بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید، حتی اگر استرس شما ،برنامه ریزی در این زمینه را برای تان دشوار می کند.هر چند وقت یک بار به میان طبیعت بروید و در محیطی سبز و سرشار از آرامش قدم بزنید. به طور کلی طبیعت در صلح و آرامش است؛ ما نیز بهتر است که اینگونه باشیم.

توصیه های مهم :

- با طبیعت ،طراوت، تازگی و شادبودن را تجربه کنید . وقتی را برای استراحت و گشت و گذار در طبیعت قرار دهید و از تفریح های ساده لذت ببرید، تا وجود و اعتماد به نفس خود را دوباره زنده کنید .

- دیدن مناظر بدیع، نظیر کوهستان های زیبا و پوشیده از درختان جنگلی، آبشارهای زیبا و رودخانه ها به افراد، انبساط خاطر و شادی می بخشد و فرد، لبریز از شور و شغف می شود. اگر برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که در طی هفته یک یا دو بار به دامن طبیعت پناه ببرید. چنانچه ممکن نیست، در پارک قدم بزنید .خواهید دید که این کار چه اثرات شگرفی بر احساس و روان شما دارد.

- در شهرها، مناطق خوش منظره و پر درخت را برای قدم زدن انتخاب کنید.
- به جای برداشتن دستگاه های صوتی پخش کننده و استفاده از هدفون، به صداهای دلنشین طبیعی که از آن دیدن می کنید، گوش کنید .

- صداهایی که به اصوات طبیعی مشهورند به افراد، آرامش می بخشند. صداهایی نظیر آواز پرندگان، جویبار، آبشار، خش خش برگ ها و...؛ اما اگر امکان رفتن به دامن طبیعت برای شما فراهم نیست،

محیط زندگی خود را سبز و خرم کنید. در اتاق کارتان و در گوشه و کنار منزل، گلدان های سبز و طبیعی قرار دهید. این گیاهان، محیط خانه را زیباتر و دوست داشتنی تر می کنند.

- بیرون بروید و یک چرخی بزنید. بیرون رفتن از فضایی که زندگی می کنید و قدری پیاده روی، طبیعت و پارک، کوهنوردی یا دوچرخه سواری زیر نور آفتاب می تواند شما را از فشار تنش خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد. هر نوع فعالیت فیزیکی موجب آزاد سازی هورمون های آندورفین و سرتونین در بدن می شود. این هورمون ها واکنش شیمیایی طبیعی بدن هستند که کمک می کنند شما دوباره احیا شوید و باعث آرامش و افزایش تمرکز و حافظه شده و حتی کمک می کنند تا خواب بهتری داشته باشید .

- با کوه پیمایی و کوه نوردی منظم و مرتب، طراوت، شادابی و شاد بودن را تجربه کنید . رفتن به کوه ، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت، بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید. کوشش کنید انجام برنامه کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.

- صداهای طبیعت صداهایی شفا بخش هستند. بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان بروید. با قدم زدن در گوشه ای دنج از طبیعت، آرامش و گستردگی اراده را باز یابید. بکوشیم بر اساس بر نامه ای منظم در زندگی روزمره، زمانی را در طبیعت و از جمله کوه سپری کنیم .

- بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت بپردازید.

- با مهربانی و حمایت از جانداران، گنجشک ها، کبوترها، گربه ها و حتی کلاغ های شهر، فضای طبیعی تری را بر شهر حاکم کنیم.

منابع مورد استفاده:

- 1- The Austin Research report: About the benefits of exercise, 2001.
- 2- Corbin, Kind Say: Concepts of fitness and wellness, McGraw-Hill, 2000.
- 3- Exercise (Physical Activity), American Heart Association, 2000
- 4- Exercise for healthy living, the resource Center, 1996.

5- Paugh, Hamrick, Rosate: wellness, fourth edition, MC Graw-will Companies, 2000.

۶- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۷- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۴-۲۵

۸- کوه نوردی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین

۹- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

۱۰- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com