



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
دق‌رطب ایرانی وکل  
اردیبهشت ۱۳۹۹



# راهنمای کاربردی بهبود تاب آوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی





وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر طب ایرانی و گل

اردیبهشت ۱۳۹۹



# راهنمای کاربردی بهبود تاب آوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی

مؤلفان:

دکتر مجید انوشیروانی / استادیار دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دکتر مهرداد کریمی / دانشیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر حسین رضایی زاده / استادیار دانشکده طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مدیر هنری و طراح گرافیک: حمیدرضا مسیبی

با شیوع بیماری کووید-۱۹، کادر درمان کشور بویژه در بیمارستان‌ها دچار چالش‌های جسمی روانی پر شمار و گوناگونی بوده و هستند. پزشکان و پرستاران در همان حال که باید در پیشگیری از ابتلای خود و خانواده‌شان بکوشند، ناگهان خود را در کارزارهای گوناگونی یافته‌اند مانند روبرو شدن با ترس و اضطراب و اندوه دیگران، مواجهه با مرگ‌های زجرآور برخی بیماران، دشواری حل مساله و ابهام‌ها و پیچیدگی کار، قرنطینه ناگزیر و دوری از خانه و خانواده، تغییر الگوی زندگی روزمره در خواب و خوراک و معاشرت، تضاد نقش و دشوار شدن تامین نیازهای شخصی در بجهت حوائج درمانی مردم، و چالش‌ها و مشکلات دیگر.

با وجود همه این سختی‌ها، سطوح گوناگون کادر درمان با همت بلند و اراده معطوف به خدمت و شفقت، برای درمان و مدرسانی به بیماران صبورانه کوشیده و از تلاش مخلصانه دریغ نورزیده‌اند؛ با این حال آگاهییم که افزایش تنش‌های جسمی و روانی و محیطی و بین فردی در شرایط استرس مزمن، رفته‌رفته می‌تواند موجب خستگی کادر درمانی گردد و افراد آسیب‌پذیرتر را دچار سندرم فرسودگی کند. خستگی و سندرم فرسودگی ممکن است علاوه بر آسیب‌های روان‌تنی موجب کاهش کارآمدی نیروی حرفه‌ای در نظام سلامت کشور گردد. لذا پشتیبانی از سلامت جسمی و ذهنی و عاطفی کادر درمان از نظر اخلاقی و حرفه‌ای واجب است و باید همزمان با رویکردهای بهداشتی و اجتماعی برای کاهش نیاز به بستری، سطوح گوناگون تاب‌آوری برای اعضای تیم درمان و مراقبت بیماران نیز فراهم شود.



این راهنما بر پایه طب ایرانی و با نگاهی فرارشته‌ای، راه‌هایی را برای بهبود تاب‌آوری جسمی روانی کادر درمان در برابر استرس‌های گفته‌شده پیشنهاد می‌کند که بر پایه مدل‌ها و تئوری‌های زیست‌روان‌شناختی در طب حکمت‌بنیاد ایرانی و با نگاه به مدل دیاتز-استرس<sup>۱</sup> فراهم شده است.

این راهنما در هشت بخش ترتیب یافته است: هفت بخش نخست، به تدابیر و توصیه‌های گوناگون می‌پردازد و بخش هشتم پرهیزهای خوراکی را گوشزد می‌کند.

هفت بخش نخست، این امور را در برمی‌گیرد: ۱. تنفس ۲. نوشیدنی‌ها ۳. خوراکی‌ها ۴. مقوی‌های زوداثر برای افزایش کارایی جسمی روانی ۵. روغن‌های دارویی موضعی ۶. کاربرد رنگ‌ها در تعادل ذهنی روانی ۷. تدبیر موسیقی و اصوات

پایبندی به این تدابیر و توصیه‌ها، می‌تواند به بهینه شدن امور از جمله انرژی زیستی و روانی، عملکرد دستگاه گوارش، کیفیت خواب، وضعیت گردش خون و مایعات در بدن، و عملکردهای سیستم عصبی خودکار کمک کند و از راه تعدیل و تنظیم چرخه‌های امور متعامل و همگرا در شبکه زیستی روانی، به استواری و پایداری محورهای روانی عصبی-ایمنی‌شناختی، روانی عصبی-هورمونی، و روانی عصبی-قلبی منجر گردد. در اینجا خاطرنشان می‌کنیم که برای دستاوردهای بیشتر، همگام‌سازی اجرای این راهنما با راهنمای خودمراقبتی و بهبود ایمنی در برابر ویروس کرونا (نگارش دوم، ویراست اول، نشر ۱۰ اسفند ۱۳۹۸) مفید خواهد بود.

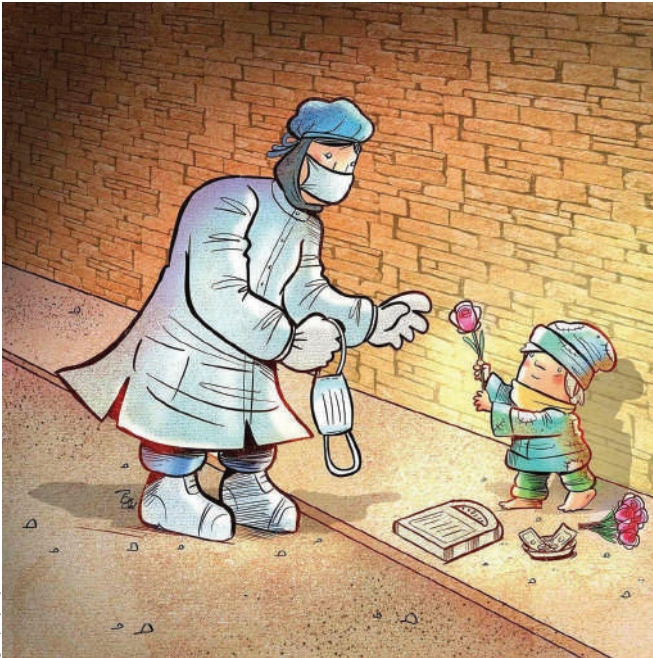
سرانجام در بخش هشتم، پرهیزهای خوراکی بویژه برای افرادی با برخی علایم ذهنی و عینی مشخص، بیان شده است.





## نکته‌ای در باره فایده این راهنما:

گرچه این راهنما برای شرایط ویژه کادر درمان در همه‌گیری کووید-۱۹ تهیه شده است، اما می‌تواند در وضعیت‌های بحرانی دیگری نیز سودمند باشد و همچنین در تدبیر حفظ صحت تنی و روانی کارگزاران سلامت و درمان به کار آید زیرا بسیاری از اشخاص یا گروه‌های درمانی، پس از فروکش کووید-۱۹ همچنان بطور روزانه با استرس‌های گوناگون در کشمکش خواهند بود. کشمکشی که عرصه آن از یک خانه بهداشت در استانی محروم تا انتظامات بخش مراقبت‌های ویژه یک بیمارستان خصوصی تا دفتر مدیر یک بیمارستان دولتی تا پرستاران بخش سوختگی یا اعضای تیم سوانح جاده‌ای تا سطوح مدیریت عالی بهداشت و درمان کشور گسترده است.



ترجمه: فاطمه باکدول

## ملاحظات اجرایی:

پیشاپیش آگاهیم که ممکن است در محیط درمان، برای انجام برخی توصیه‌ها مجال و فرصت کافی در اختیار نباشد، یا دستیابی به برخی مواد و منابع دشوار باشد، یا جا دادن توصیه‌ها در میان امور جاری درمان و مراقبت بیماران، نیازمند نوسازی عادات و سازمان‌دهی مجدد به رفتار باشد. بنابراین ضمن تأکید بر اهمیت کاربردی این راهنما، نمی‌خواهیم آن را به مثابه یک قاعده انعطاف‌ناپذیر در محیط درمان معرفی کنیم. نکته بسیار مهم این است که توصیه‌ها در محیط درمان و مراقبت از بیماران باید به گونه‌ای انجام شود که با وظایف حرفه‌ای تداخل نکند و موجب ناهماهنگی در کارهای تیم درمان نگردد.



بنابراین پیشاپیش به این نکات دربارهٔ هریک از بخش‌های راهنما توجه کنید:



### مقوی‌های زوداثر

تدارک شخصی این مقوی‌ها در منزل، و فراهم کردن سازمان‌یافتهٔ آنها در محیط کار برای ارتقاء سریع توان جسمی و ذهنی در شرایط پرتنش و کم‌فراغت سودمند است و اغلب آنها با ملاحظات اجرایی سازگارند.



### نوشیدنی‌ها و خوراک‌ها

کادر درمان ممکن است شخصاً بتوانند برخی نوشیدنی‌های ساده (مانند خیسانیدهٔ تخم بالنگو با گلاب و شکر، یا عسل‌آب ساده) یا خشکبار را در محیط درمان فراهم کنند اما تدارک سازمان‌یافته و تسهیل شده برای بیشتر موارد دیگر ضروری می‌باشد.



### تنفس

راهکار تنفس را می‌توان در منزل، یا در فضایی مناسب در محیط درمان به‌هنگام فراغت و با توجه به ملاحظات اجرایی انجام داد.



### تدابیر کلی موسیقی و اصوات

این بخش بیشتر به توصیه‌هایی کلی در بیرون محیط درمان معطوف است. این راهنما پیشنهاد می‌کند که راهکارهایی برای کاربرد اصوات آرامبخش طبیعی بطور سازمان‌یافته و سنجیده در محیط‌های درمانی اندیشیده و اجرا گردد.



### کاربرد رنگ‌ها در تعادل ذهنی روانی

این آموزه‌ها در دو بخش بیان شده است: استفاده از رنگ به‌شیوهٔ پوشاکی، و بهره‌گیری از رنگ و نور به‌طور دیداری. امکان بهره‌مندی از شیوهٔ نخست نسبی است زیرا انتخاب رنگ یونیفرم امری اختیاری نیست؛ کاربرد شیوهٔ دوم نیز در محیط درمان عملی نیست ولی در اوقات استراحت و فراغت به‌آسانی قابل اجراست.



### روغن‌های دارویی

کاربرد روغن‌های دارویی در محیط درمان ممکن و مطلوب نیست.



### پرهیزهای غذایی

اگر رژیم غذایی محل کار، حاوی خوراکی‌های پرهیزی است، بهتر است در مصرف آنها اندازه نگاه‌داشته شود.

# تنفس

نفس کشیدن آسان‌ترین عمل زیستی انسان زنده بنظر می‌رسد ولی بیشتر ما به‌درستی نفس نمی‌کشیم زیرا گرفتار نفس‌هایی کوتاه، سطحی، و بی‌بهره از ریتم و وزن مناسب هستیم. درحقیقت ما به‌تمامه، همانند موجودی «زنده» و «هوش‌یار» دم نمی‌زنیم؛ گویی پیکری نیم‌جان و ناآگاه از هستی خودیم.



بنا به آموزه‌های طبیبان حکیم ایرانی، نفس کشیدن از سوئی به جسم، و از سوئی به نفس ما امتداد می‌یابد و پیوندگاه جان و تن است و از همین رو بوده است که حکیمان طبیب در بیان آموزه‌های نگهداری تندرستی، نخست به بیان تدبیرهای مربوط به هوا می‌پرداختند تا جان‌فزایی و روح‌انگیزی هوا را بهینه کنند. همچنین بنابه دانش نوین، گرچه نفس کشیدن در ریه رخ می‌دهد اما با شبکه‌ای از کارکردهای عصبی، شناختی، عاطفی، ایمنی، متابولیک، و هورمونی در قلب و مغز و سایر اعضا در تعامل است. از این رو ما نیز در این راهنما نخست به تدابیر تنفس و هوای استنشاقی می‌پردازیم.

## راه کار عملی:

در زمان‌های استراحت، برای سامان بخشی به تنفس از این الگوی چهار مرحله‌ای پیروی کنید:

◀ **مرحله اول:** دم عمیق بمدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه بینی

در این مرحله دم قوی و عمیق انجام دهید طوری که ظرفیت ریه از پذیرش هوا کاملاً پر شود. نکته: دم باید دیافراگمی شکمی باشد، نه شانه‌ای سینه‌ای؛ یعنی هنگام دم عمیق باید شکم برآمده شود، نه اینکه شانه‌ها بالا برود یا فقط سینه منبسط شود.

◀ **مرحله دوم:** مکث و حبس نفس بمدت ۲ ثانیه

در این مرحله نفس را نگهدارید تا اندکی فشار حبس دم را حس کنید.

◀ **مرحله سوم:** بازدم عمیق بمدت ۳ تا ۴ ثانیه از راه دهان

در این مرحله بازدمی قوی انجام دهید به طوری که با کمک عضلات شکم تمام هوای مانده در ریه بیرون برود.

◀ **مرحله چهارم:** وقفه تا تنفس بعدی بمدت ۲ ثانیه

در این مرحله ریه در حال استراحت و سکون است و برای سیکل بعدی آماده می‌شود.

## نکات کاربردی:

◀ در طول روز ۳ تا ۵ نوبت، هر نوبت ۱۲ تا ۱۵ سیکل این تنفس را انجام دهید. هر سیکل ۱۰ تا ۱۲ ثانیه طول می‌کشد بنابراین زمان لازم برای انجام این الگوی تنفس در طول روز حداکثر ۱۵ دقیقه خواهد شد.

◀ بسیار بهتر است که دستکم یک نوبت این تنفس، در هوای خنک تازه صبحگاهی و یک نوبت نیز پیش از خواب انجام شود.

◀ همواره و همه‌جا، بویژه در اوقات و مکان‌هایی که به هوای تازه خنک دسترسی ندارید، بسیار خوب است که در حین تنفس از افشانه‌ها و بوهای خنک و مفرح مانند بوی گلاب، بوی خیار، بوی پوست پرتقال، بوی به، بوی سیب بهره ببرید.





# نوشیدنی‌ها



### آب میوه‌ها:

آب سیب، آب سیب و هویج همراه قدری از پوره آنها، آب کامل پرتقال (همراه با بخش سفید)

### شربت‌ها:

شربت عسل‌آب ساده\*، شربت گلاب و زعفران\*، شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب\*، شربت عسل‌آب نارنجی\*

### دستورهای تهیه:

شربت عسل‌آب ساده: یک استکان آب حدود ۱۵۰ سی‌سی + یک قاشق مرباخوری عسل

شربت گلاب و زعفران: شربت عسل‌آب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + زعفران حدود ۱۵۰ میلی‌گرم (به اندازه‌ای که رنگ و بوی زعفران بطور ملایم محسوس باشد).

شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب: شربت عسل‌آب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + ۱ قاشق چای‌خوری تخم بالنگو (حدود ۲۰ دقیقه پس از آمیختن، هم زده و نوشیده شود).

شربت عسل‌آب نارنجی: شربت عسل‌آب ساده + ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آب نارنج تازه صاف‌نشده



## شیره مغزها و دانه‌های روغنی:

### شیره بادام بصورت تنها یا ترکیبی:

۱۰ تا ۱۲ عدد مغز بادام درختی شیرین را یک شب در آب بخیسانید، صبح روز بعد آنها را پوست بگیرید و همراه با یک لیوان آب ولرم در مخلوط‌کن بصورت همگن درآورید و سپس یک قاشق مرباخوری عسل بیفزایید و تازه بنوشید. می‌توانید تعداد ۵ تا ۷ عدد مغز پسته، یا یک قاشق مرباخوری پودر نارگیل هم به این مخلوط اضافه کنید.

### دمنوش‌ها:

دمنوش برگ بادرنگبویه<sup>۲</sup> اصلی\*، دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران\*، دمنوش بهارنارنج و گل محمدی، دمنوش نعنا، دمنوش لیموعمانی و نعنا، دمنوش به و سیب، دمنوش سیب و دارچین، دمنوش هل و دارچین

### روش تهیه و مصرف دمنوش برگ بادرنگبویه اصلی:

نخست مطمئن شوید که برگ بادرنگبویه اصلی در دست دارید: راه تشخیص ساده، ادراک بوی لیمویی از برگ کف‌مال‌شده بادرنگبویه اصلی است. روزی دو بار، هر بار حدود ۳ گرم از برگ بادرنگبویه را در قوری چینی ریخته، با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۵ دقیقه روی بخار دم کنید. سپس تا گرم است آن را صاف کرده با کمی عسل یا نبات زرد، یک ساعت پیش از غذا یا دو ساعت پس از غذا بنوشید.

### ⚠️ منع و احتیاط مصرف:

- مصرف مداوم برگ بادرنگبویه در مبتلایان کم‌کاری تیروئید مجاز شمرده نمی‌شود.
- در بارداری نیز به‌خاطر اثرات منقبض‌کننده رحمی و اثرات ضدتیروئیدی بر روی جنین، نباید مصرف شود.



۲. مراد از بادرنگبویه، همان بادرنگبویه یا *Melissa officinalis* است.

## روش تهیه و مصرف دمنوش گل گاوزبان و لیمو و زعفران:

مقدار مصرف روزانه برای یک فرد بالغ:

حدود ۵ گرم گل گاوزبان + یک لیמוعمانی خشک خردشده + حدود ۱۵۰ میلی گرم زعفران (به اندازه‌ای که رنگ و بوی زعفران بطور ملایم محسوس باشد).

**دستور تهیه:** ابتدا گل گاوزبان را در حجم حدود ۲۵۰ سی‌سی آبجوش بمدت ۱۵ دقیقه آرام و ملایم بجوشانید. سپس لیموعمانی خشک خردشده به آن بیافزایید و اجازه بدهید ۵ دقیقه دیگر بطور ملایم بجوشد. در آخر زعفران را بیافزایید و شعله را خاموش کنید و ۱۰ دقیقه به حال خود بگذارید و سرانجام پس از صاف کردن، گرم بنوشید.

لیمو هم دمنوش را خوشرنگ و خوشگوار می‌کند و هم برای تپش قلب اضطرابی همراه با داغی بدن و سینه و صورت سودمندتر است. افزودن مقدار اندکی عسل یا نبات به این جوشانده اشکالی ندارد ولی این شیرینی باید ملایم باشد.



### ⚠ احتیاط مصرف:

مصرف جوشانده گل گاوزبان در پرفشاری خون بویژه در مواردی که فشارخون بالا در افراد تنومند و پر خون رخ داده باشد، ملاحظاتی دارد و گاه می‌تواند بحران (کریز) پرفشاری خون ایجاد کند. بنابراین آن را یک داروی گیاهی ایمن برای کاهش فشار خون بالا نمی‌شناسیم.





# فوراکی‌ها





## غذاها:

### غذاهایی که نیاز به گرم کردن ندارند:

سمنو، شله‌زرد، فرنی یا آرد برنج، حریره بادام، شیربرنج با سیاهدانه و دارچین، دیگچه زعفرانی، خورش ماست اصفهانی، حلواي کدوتیل و هویج، حلواي آرد برنج و گندم با هل و گلاب، ماقوت زعفرانی با خلال پسته و بادام

### غذاهایی که باید گرم خورده شوند:

زرده تخم‌مرغ عسلی آب‌پز یا نیم‌رونده در روغن زیتون یا روغن کنجد مرغوب، نخودآب با دارچین و مرزه و گشنیز با گوشت یا بدون گوشت، سوپ جو همراه با هویج و گشنیز و کاهو با گوشت سینه مرغ یا بدون آن، کوفته با آلوپخار، خورش خلال بادام، خورش قیমে‌بادام، خورش سیب، خورش به‌آلو، خورش فسنگان بادام، آش جو، بلغور به شیر، هلیم، اشکنه کشک با گردو

### پلوها: هویج‌پلو با زرشک، سبزی‌پلو، شویدپلو با لوبیای چشم‌بلبلی یا باقلا، لوبیاپلو

### رب‌ها: رب انار، رب به

### مرباها: مربای انجیر، مربای سیب، مربای به، مربای آلبالو، مربای بهارنارنج، مربای بالنگ، مربای زرشک

### مغزها و دانه‌های روغنی: مغز بادام، مغز فندق، مغز پسته

### خشکبار: مویز، کشمش، توت خشک، انجیر، برگه هلو و زردآلو

مخلوط خشکبار شیرین بعلاوه مغزیات (مانند کشمش و مغز بادام، یا توت خشک و مغز گردو، یا انجیر و پسته) نیز بعنوان خوردنی‌های فراسودمند پیشنهاد می‌شود.

### سبزی‌جات: ریحان، سوسنبر، نعنای گشنیز، مرزه، ترخون

سالادها: سالاد هویج و کاهو و سبزیجات با آب نارنج تازه و روغن زیتون همراه جوانه گندم یا ماش یا نخود یا شبدر، سالاد سیب خردشده و کشمش

### زیتون پرورده



# مقوی‌های زوداثر برای افزایش کارایی جسمی‌روانی



اعضای تیم‌های درمان و پشتیبانی در شرایط بحرانی و پرفشار ممکن است فرصت کافی و یا پذیرش روانی برای غذا خوردن در طی کار در شیفت‌های پیاپی نداشته باشند. در چنین شرایطی، بخشی از انرژی و ریزمغذی‌های مفید برای سیستم عصبی را می‌توان بطور سریع و موقت از راه‌های زیر تامین کرد:



◀ **عسل زیرزبانی:** یک قاشق چای‌خوری عسل طبیعی (ترجیحاً بصورت گرم‌ماندیده و رُس‌بسته) زیر زبان بگذارید و اجازه دهید آهسته‌آهسته زیر زبان باز شود و با بزاق آمیخته گردد. سپس به آرامی و بدون شتاب آن را فرو دهید.

◀ **شیره انگور:** هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه، دو قاشق غذاخوری شیره انگور در دهان ریخته، آرام‌آرام بطور تدریجی فرو دهید.



◀ **ارده و ارده‌شیره:** هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه یک تا دو قاشق مرباخوری میل کنید.



◀ **شیره توت:** هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه، دو قاشق غذاخوری شیره توت در دهان ریخته، آرام‌آرام بطور تدریجی فرو دهید.



# روغن‌های دارویی موضعی





۱. پیش از هنگام خواب، روغن بادام شیرین یا روغن گل محمدی (در پایه روغن بادام شیرین) را به طور موضعی در شش موضع سر بمالید: نواحی تمپورال (شقیقه‌ها)، نواحی ماستویید (پشت گوش‌ها)، فونتانل‌های قدامی و خلفی (ملاج‌ها)



۲. اگر ممکن است روزانه عضلات اطراف گردن، شانه، طرفین ستون فقرات، و پشت ساق را با روغن بادام شیرین، یا روغن گل محمدی (در پایه روغن بادام شیرین)، یا روغن بابونه و یا روغن کنجد ماساژ دهید.





# کاربرد رنگ‌ها در تعادل ذهنی روانی



کاربردها و روش‌های بهره‌گیری از رنگ‌ها در بهبود حالات روان‌تنی گسترده است. در اینجا به دو روش ساده اشاره می‌کنیم:

### روش پوشاکی (مناسب در همه اوقات):

افرادی که در محیط پرتنش دچار علائم عصبی روانی مانند لرزش، خشکی دهان، تپش قلب، سردرد، بی‌قراری و تحریک‌پذیری می‌شوند بهتر است لباس‌هایی به رنگ سبز ساده، سبز نعنائی، سبز لیمویی، سبز جنگلی، سبزی (فیروزه‌ای) و آبی آسمانی برگزینند و طیف رنگ‌های سرخ و نارنجی را در لباس‌های زیر و رو به حداقل برسانند.



### روش دیداری (مناسب برای هنگام فراغت و استراحت):

نگریستن هشیارانه به اشیاء یا تصاویر یا سطوحی با رنگ‌های مناسب در طیف سبز تا آبی، یا قرار گرفتن در پرتو نورهای ملایم این طیف برای کاهش اضطراب و تعادل عصبی هورمونی کارآمد است بویژه اگر با الگوی تنفس صحیح، و شمیدن و بوییدن بوهای خوش همراه شود. (صفحه ۶ را ببینید).

# تدابیر کلتی موسیقی و اصوات



اصوات نیکو و نغمات شایگان و فاخر می‌توانند بهی و تندرستی را برافروزند، و اصوات ناسازگار و نغمات نامعتدل تن و جان را به و ناخوشی می‌کشانند. اشاره به پیوند سلامت با سنجه‌های هنری و معنایی موسیقی در این نوشتار نمی‌گنجد اما در باره آثار زیستی روانی موسیقی، دستکم این نکات را بایست گوشزد کرد:

- الف. شدت صوت در هنگام شنیدن موسیقی نباید به‌اندازه‌ای باشد که صداهای محیط به گوش نرسد. فرارفتن از آستانه متعادل شدت صوت، اثرات ویرانگر تنی و روانی بجای می‌گذارد.
  - ب. سرعت اجرای قطعه موسیقی (تمپو) نباید بسیار تند یا بسیار کند باشد. بطور کلی گوش سپردن به موسیقی با تمپویی بسیار تندتر از ضربان قلب پایه هر فرد، می‌تواند پیامدهای ناهنجار عصبی، حرکتی، و شناختی ایجاد کند مانند افزایش ضربان قلب، تندی رفلکس‌های عصبی، کاهش کنترل‌پذیری حرکات، بی‌قراری، و آشفتگی‌های ادراکی ناخواسته.
  - سنجه و معیار مناسب برای هر فرد این است که پس از شنیدن یک قطعه موسیقی با میزان بلندی نرمال، ضربان قلب خود را ناگهان دچار تپش و کوبش ناخوشایند حس نکند.
  - ج. فرکانس‌های بسیار زیر یا بسیار بم نباید بطور ناخوشایند و گوشخراش در ساختار صوتی یک قطعه موسیقی غالب شوند.
  - د. شنیدن قطعات موسیقی آکنده از صداهای دفرمه و لیزری شده و افکت‌های صوتی، اعتدال ذهنی و روانی را مختل می‌کنند و نباید گوش را به شنیدن آنها عادت داد.
- اصوات مناسب برای آرامش ذهنی و روانی (مناسب برای ساعات فراغت و استراحت):  
صداهای طبیعی بویژه:

صدای آواز پرندگان (تداعی‌کننده اعتدال هوا، آسایش، امنیت، وفور غذا و آب است).

صدای برگ درختان در وزش نسیم

صدای آب روان

صدای بارش باران

صدای امواج ملایم و کم‌دامنه دریا



# پرهیزهای فوراکی



مصرف برخی از مواد خوراکی در شرایط استرس زیان آور است. اگر فرد بطور کمابیش ثابت یا با الگوی تکرارشونده به حالات و اختلالاتی همچون خشکی و زبری پوست، شکنندگی ناخن، بی خوابی یا بد خوابی، اسپاسم و چنگه عضلات کتف و ساق، بواسیر، شقاق مقعد، و خشکی مخاطات دچار باشد، مصرف این مواد برای وی بسیار گزندآورتر خواهد بود و دستور طبی ما این است که چنین افرادی در اندازه مصرف و تکرار مصرف این مواد خوراکی بسیار احتیاط کنند:

- سرکه، آبنوره، آبلیمو، ترشی‌های خانگی یا بازاری
- پنیر شور، خیارشور، آجیل شور، مصرف زیاد نمک
- زنجبیل، خردل، فلفل سیاه
- سیر، پیاز تند، فلفل قرمز، شاهی، تره، پیازچه،
- سس‌های تند و تیز
- خرمای خشک، عسل کهنه
- چای پررنگ، کاکائو، شکلات تلخ، قهوه
- ذرت بوداده، نان خشک
- گوشت گاو، گوشت‌های صنعتی مانند کالباس و سوسیس
- میرزاقلسمی، فلافل، غذاهای سرخ کرده، غذاهای کبابی خشک، چیپس، پفک

## نکته مهم:

مصرف بیش از دو فنجان قهوه، نسکافه، و چای سبز در شبانه‌روز توصیه نمی‌شود. این نوشیدنی‌ها محرک سیستم عصبی هستند و گرچه در کوتاه‌مدت موجب انگیزندگی هشیاری و احساس بهبود انرژی می‌شوند اما در مصرف زیاد یا مداوم از طریق تحریک سیستم عصبی و اندوکرین موجب فرسایش و خستگی می‌گردند. بمنظور افزایش بهره‌وری جسمی روانی بهتر است بجای این محرک‌ها، روزی ۲ تا ۴ استکان چای سیاه غیر عطری همراه با هل، گل محمدی، قدری زعفران و دارچین بنوشید.



# پایان سفر

آنچه در این نوشتار بیان شد معطوف به بخشی از وجه زیستی روانی تاب‌آوری براساس مدل زیست‌روان‌شناختی طب ایرانی بود. به اقتضای رویکرد عملی و کاربردی این راهنما، از ارجاع به مبانی نظری و توصیف و تفسیر و تبیین آنها پرهیز شد. می‌دانیم که تاب‌آوری قابل کاهش به امری صرفاً زیستی و روانی نیست و دارای ابعاد بین فردی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، با سلسله‌مراتب و سطوح دگرگونی‌پذیر است؛ بنابراین ضمن آگاهی از مفهوم شبکه‌ای و جامع تاب‌آوری، در اینجا بر تقویت بُعد زیستی آن تأکید می‌ورزیم.

همچنین آگاهییم که افراد خلاق می‌توانند در کشاکش بحران‌ها و هنگامه طوفان‌ها نیز به سامان بخشی دوباره خود دست بزنند و پس از مواجهه با آسیب روانی، مسیر رشد و خودشکوفایی را به نحو غیرقابل‌انتظاری بیافرینند؛ بنابراین تاب‌آوری را یک واقعه خطی و مشروط به تحقق جامع شرایط نیز نمی‌پنداریم. با این حال، آنچه در این راهنما گفته شد برای افراد خلاق و پویا نیز سودمند است.

بدیهی است که اگر این آموزه‌ها در ساختار شیوه زندگی گنجانده شود و در رفتار روزانه فرد تثبیت شود پایداری جسمی و روانی را در برابر هر دگرگونی غیرمنتظره محیط افزایش خواهد داد.

نه هر درخت تحمل کند حقایق خزان  
غلام همت سروم که این قدم دارد  
«حافظ»