

(ش) وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر طب ایرانی و مکالم  
اردیبهشت ۱۳۹۹



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





(پ)

وزارت بهداشت، جان و آموزش پروری

و قطب ایرانی و کل

اردیبهشت ۱۳۹۹

# راهنمای کاربردی بهبود تابآوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی

مؤلفان:

دکتر مجید انشیرواني / استاديار دانشكده طب ايراني و مكمل دانشگاه علوم پزشكى مشهد

دکتر مهرداد كريمي / داشيار دانشكده طب ايراني دانشگاه علوم پزشكى تهران

دکتر حسين رضائي زاده / استاديار دانشكده طب ايراني دانشگاه علوم پزشكى تهران

مدیر هنري و طراح گرافيك: حمیدرضا مسيبي

# پیش درآمد

با شیوع بیماری کووید-۱۹، کادر درمان کشور بیویه 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، ناگفهان 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، تعییر الگوی زندگی روزمره در خواب و خوراک و معاشرت، تضاد نقش و دشوار شدن تامین نیازهای شخصی در بحبوحهٔ حواچ درمانی مردم، و چالش‌ها و مشکلات دیگر.

با وجود همه این سختی‌ها، سطوح گوناگون کادر درمان با همت بلند و ارادهٔ معطوف به خدمت و شفقت، برای درمان و مدرسانی به بیماران صبورانه کوشیده و از تلاش مخلصانه دریغ نوروزیده‌اند؛ با این حال آگاهیم که افزایش تنش‌های جسمی و روانی و محیطی و بین‌فردي در شرایط استرس مزمن، رفتارهای 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 برپایه طب ایرانی و با نگاهی فارشته‌ای، راههایی را برای بهبود تابآوری جسمی روانی کادر درمان در برابر استرس‌های گفته شده پیشنهاد می‌کند که برپایه مدل‌ها و تئوری‌های زیست‌روان‌شناسی در طب حکمت‌بنیاد ایرانی و با نگاه به مدل دیاتر-استرس<sup>۱</sup> فراهم شده است.

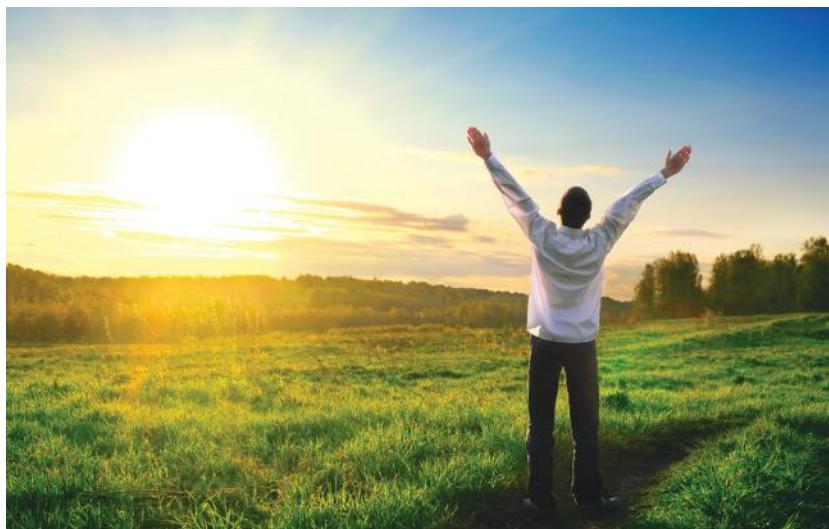
این راهنما در هشت بخش ترتیب یافته است: هفت بخش نخست، به تدبیر و توصیه‌های گوناگون می‌پردازد و بخش هشتم پرهیزهای خوارکی را گوشزد می‌کند.

هفت بخش نخست، این امور را در برمی‌گیرد: ۱. تنفس ۲. نوشیدنی‌ها ۳. خوارکی‌ها ۴. مقوی‌های زوداشر برای افزایش کارآیی جسمی روانی ۵. روغن‌های دارویی موضعی عکاربرد رنگ‌ها در تعادل ذهنی روانی ۷. تدبیر موسیقی و اصوات

پاییندی به این تدبیر و توصیه‌ها، می‌تواند به بهینه شدن اموری از جمله انرژی زیستی و روانی، عملکرد دستگاه گوارش، کیفیت خواب، وضعیت گردن خون و مایعات در بدن، و عملکردهای سیستم عصبی خود کار کمک کند و از راه تعدیل و تنظیم چرخه‌های امور متعامل و همگرا در شبکهٔ زیستی روانی، به استواری و پایداری محورهای روانی عصبی اینمنی شناختی، 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 اینمی در برابر ویروس کرونا (نگارش دوم، ویراست اول، نشر ۱۰ اسفند ۱۳۹۸) مفید خواهد بود.

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



۱.Diathesis-Stress Model

## نکته‌ای دربارهٔ فایدهٔ این راهنمای ◀

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 سوتگی یا اعضاً تیم سوانح جاده‌ای تا سطوح مدیریت عالی بهداشت و درمان کشور گسترده است.



## ملاحظات اجرایی: ▶

پیش‌پیش 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 سازمان دهی مجدد به رفتار باشد. بنابراین ضمن تأکید بر اهمیت کاربردی این راهنما، نمی‌خواهیم آن را به مثابهٔ یک قاعدة انعطاف‌ناپذیر در محیط درمان معرفی کنیم. نکتهٔ 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 ناهمانگی در کارهای تیم درمان نگردد.



بنابراین پیش‌پیش به این نکات درباره هریک از بخش‌های راهنمای توجه کنید:



### مقوی‌های زوداژر

تدارک شخصی این مقوی‌ها در منزل، و فراهم کردن سازمان یافته 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 خوراکی‌ها

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



### تنفس

راهکار تنفس را می‌توان در منزل، یا در فضایی مناسب در محیط درمان بهنگام 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 راهنمای پیشنهاد می‌کند که راهکارهایی برای کاربرد اصوات آرام‌بخش طبیعی بطور سازمان یافته 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 بهشیوه بوشاکی، و بهره‌گیری از رنگ و نور به‌طور دیداری. امکان بهره‌مندی از شیوه نخست نسبی است زیرا انتخاب رنگ یونیفرم امری اختیاری نیست؛ کاربست شیوه 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 به درستی نفس نمی‌کشیم زیرا گرفتار نفس‌هایی کوتاه، سطحی، و بی‌بهره از ریتم و وزن مناسب هستیم. در حقیقت ما به تمامه، همانند موجودی «زنده» و «هوش‌یار» دم نمی‌زنیم؛ گویی پیکری نیم‌جان و ناآگاه از هستی خودیم.



بنا به آموزه‌های طبیبان حکیم ایرانی، نفس کشیدن از سویی به جسم، و از سویی 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 جان فزایی و روانگیزی هوا را بهینه کنند. همچنین بنابر 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 اعضاء در تعامل است. از این رو مانیز در این راهنمای نخست به تدبیر 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 دمی 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 جبس نفس بمدت ۲ ثانیه

در این مرحله نفس را نگهدارید تا اندکی فشار جبس 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 حداقل ۱۵ دقیقه خواهد شد.

بسیار بهتر است که دستکم یک نوبت این تنفس، در هوای خنک تازه صحبتگاهی 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 افسانه‌ها و بوهای خنک و مفرح مانند بوی گلاب، بوی خیار، بوی پوست پرنتقال، بوی به، بوی سیب بهره ببرید.

# نوشیدنی‌ها



راهنمای کاربردی بهبود تاب آوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی

## آب میوه ها:

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

شربت عسلاب ساده<sup>\*</sup>، شربت گلاب و زعفران<sup>\*</sup>، شربت تخم بالنگو یا تخم شربتی همراه با گلاب<sup>\*</sup>، شربت  
عسلاب نارنجی<sup>\*</sup>

## دستورهای تهیه:

شربت عسلاب ساده: یک استکان آب حدود ۱۵۰ سی سی + یک قاشق مرباخوری عسل

شربت گلاب و زعفران: شربت عسلاب ساده + ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری گلاب + زعفران حدود ۱۵۰ میلی گرم (به اندازه ای که رنگ و بوی زعفران بطور ملایم محسوس باشد).

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

شربت عسلاب نارنجی: شربت عسلاب ساده + ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری آب نارنج تازه صاف نشده



## ◀ تثیره مغزها و دانه‌های روغنی:

## ◀ تثیره 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 مخلوط کن بصورت همگن درآورید و سپس یک قاشق مریاخوری عسل بیفزایید و تازه بنوشید. می‌توانید تعداد ۵ تا ۷ عدد مغز پسته، یا یک قاشق مریاخوری پودر نارگیل هم به این مخلوط اضافه کنید.

## ◀ دمنوش‌ها:

دمنوش برگ بادرنگبویه<sup>۳</sup> اصلی<sup>\*</sup>، دمنوش گل گاو زبان و لیمو و زعفران<sup>\*</sup>، دمنوش بهار نارنج و گل محمدی، دمنوش نعناء، دمنوش لیمو عمانی و نعناء، 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، ادرارک بوی لیمویی از برگ کف‌مال شده 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 کم کاری تیروئید مجاز شمرده نمی‌شود.
- در بارداری نیز به خاطر اثرات منقبض کننده رحمی و اثرات ضد تیروئیدی بر روی جنین، نباید مصرف شود.



۲. مواد از بادرنگبویه، همان بادرنجبویه 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 لیمو عمانی 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 سی سی آبجوش بمدت ۱۵ دقیقه آرام و ملایم بجوشانید. سپس لیمو عمانی خشک خردشده به آن بیافزایید و اجازه بدھید ۵ دقیقه دیگر بطور ملایم بجوش. 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 پرخون 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.

# خوارکاها



راهنمای کاربردی بهبود تاب آوری جسمی روانی از منظر طب ایرانی

## غذاها:

### غذاهایی که نیاز به گرم کردن ندارند:

سمنو، شلهزد، فرنی با آرد برنج، حریره بادام، شیربرنج با سیاهدانه و دارچین، دیگچه زعفرانی، خورش ماست اصفهانی، حلوا کدوتبل و هویج، حلوا آرد برنج و گندم با هل و گلاب، ماقوٰت زعفرانی با خلال پسته و بادام

### غذاهایی که باید گرم خورده شوند:

زرده تخم مرغ عسلی آبپز یا نیمروشده در روغن زیتون یا روغن کنجد مرغوب، نخودآب با دارچین و مرزه و گشنیز با گوشت یا بدون گوشت، سوب جو همراه با هویج و گشنیز و کاهو با گوشت سینه مرغ یا بدون آن، کوفته با آلو بخارا، خورش خلال بادام، خورش قیمه بادام، خورش سیب، خورش بهآلوا، خورش فسنجان بادام، آش جو، بلغور به شیر، هلیم، اشکنه کشک با گردو

### پلوها: هویج پلو با زرشک، سبزی پلو، شویدپلو با لوبیای چشم بلبلی یا باقلاء لوپیا پلو

رب‌ها: رب انار، رب به

### مریباها: مریبای انجیر، مریبای سیب، مریبای آلبالو، مریبای بهارنا رنج، مریبای بالنگ، مریبای زرشک

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

### خشکبارا: مویز، کشمش، توت خشک، انجیر، برگه هلو و زردا

مخلط 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 زوداژ برای افزایش کارآیی جسمی روانی



راهنمایی کاربردی بهبود تاب آوری جسمی روانی از مختار طب ایرانی

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 ریزمندی‌های مفید برای سیستم عصبی را می‌توان بطور سریع و موقت از راههای زیر تامین کرد:



عسل زیرزبانی: یک قاشق چای خوری عسل طبیعی (ترجیحاً بصورت گرماندیده و رُسونتہ) زیر زبان بگذارید و اجازه بدھید آهسته‌آهسته زیر زبان باز شود و با بزاق آمیخته گردد. سپس به‌آرامی و بدون شتاب آن را فرودهید.



شیره انگور: هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه، دو قاشق غذاخوری شیره انگور در دهان ریخته، آرام آرام بطور تدریجی فرودهید

شیره توت: هر ۶۰ تا ۹۰ دقیقه، دو قاشق غذاخوری شیره توت در دهان ریخته، آرام آرام بطور تدریجی فرودهید.



## 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 (شقيقه‌ها)، نواحی ماستوئید (پشت گوش‌ها)، فونتانل‌های قدامی و خلفی (ملاج‌ها)



۲. اگر ممکن است روزانه عضلات اطراف گردن، شانه، طرفین ستون قفرات، 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:

#### ◀ روشن پوشاسکی (مناسب در همه اوقات):

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



#### ◀ روشن دیداری (مناسب برای هنگام فراغت و استراحت):

نگریستن هشیارانه به اشیاء یا تصاویر یا سطوحی با رنگ‌های مناسب در طیف سیز 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).

# تباریکلی موسیقی و اصوات



اصوات نیکو و نفمات شایگان و فاخر می‌توانند بهی و تندرنستی را برافروزنده، و اصوات ناسازگار و نفمات نامعتدل تن و جان را به و ناخوشی می‌کشانند. اشاره به پیوند سلامت با سنجنده‌های هنری و معنایی موسیقی در این نوشتر نمی‌گنجد اما در باره آثار زیستی روانی موسیقی، دستکم این نکات را بایست گوشزد کرد:

الف. شدت صوت در هنگام شنیدن موسیقی نباید به اندازه‌ای باشد که صدای محیط به گوش نرسد. فرا رفتن از آستانه متعادل شدت صوت، اثرات وبرانگر تنی و روانی بچای 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 کنترل پذیری حرکات، بی‌قراری، و آشفتگی‌های ادرارکی 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 بیش از طور ناخوشایند و گوشخراش در ساختار صوتی یک قطعه موسیقی غالباً شوند.

د. شنیدن قطعات موسیقی آکنده از صدای 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):  
صدای طبیعی بویژه:

◆ صدای آواز پرندگان (تداعی کننده 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 خوراکی



صرف برخی از مواد خوراکی در شرایط استرس زیان آور است. اگر فرد بطور کمایش ثابت یا با الگویی تکرارشوند به حالات و اختلالاتی همچون خشکی و زبری پوست، شکنندگی ناخن، بی خوابی یا بدخوابی، اسپاسم و چنگه عضلات کتف و ساق، بواسیر، شقاق مقدع، 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:

چای پرنگ، کاکائو، شکلات تلخ، قهوه

سرکه، آبغوره، آبلیمو، ترشی‌های خانگی یا بازاری

ذرت بوداده، نان خشک

پنیر شور، خیارشور، آجبل شور، مصرف زیاد نمک

گوشت گاو، گوشت‌های صنعتی مانند کالباس و

زنجبیل، خردل، فلفل سیاه

سوسیس

سیر، پیاز تنند، فلفل قرمز، شاهی، تره، پیازچه،

میرزا قاسمی، فلافل، غذاهای سرخ کرده، غذاهای

سس‌های تنند و تیز

کبابی خشک، چیپس، پفک

خرمای خشک، عسل کهنه

## نکته مهم:

صرف بیش از دو فنجان قهوه، نسکافه، و چای سبز در شبانه‌روز توصیه نمی‌شود. این نوشیدنی‌ها محرك سیستم عصبی هستند و گرچه در کوتاه‌مدت موجب انگیختگی هشیاری و احساس بهبود انرژی می‌شوند اما در مصرف زیاد یا مداوم از طریق تحریک سیستم عصبی و اندوکرین موجب فرسایش و خستگی می‌گردد. بنمنظور افزایش بهره‌وری جسمی روانی بهتر است بجای این محرك‌ها، روزی ۲ تا ۴ استکان چای سیاه غیرعطیری 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 راهنمای 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 دگرگونی‌بذیر است؛ بنابراین ضمن آگاهی از مفهوم شبکه‌ای و جامع تابآوری، در اینجا بر تقویت بُعد زیستی آن تاکید می‌ورزیم.

همچنین آگاهیم 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 غیرقابل انتظاری بیافرینند؛ بنابراین تابآوری را یک واقعه خطی و مشروط به تحقق جامع شرایط نیز نمی‌پنداشیم. با این حال، آنچه در این راهنمای 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 ثبتیت شود پایداری جسمی و روانی را در برابر هر دگرگونی غیرمنتظره محیط افزایش خواهد داد.

نهر دخت تحمل کند حمامی خزان  
غلام همت سروم که این قدم دارد  
«حافظ»