

حالات روحی - روانی

وضعیت روحی و روانی بر تمام ابعاد زندگی افراد تاثیر می‌گذارد. تاثیرگذاری عوامل روحی-روانی بر بدن، سریع‌تر از پنج مورد قبلی است؛ مثلاً با ایجاد ترس ناگهانی، ممکن است انسان دچار رنگ‌پریدگی شود، در صورتی که هیچ غذا یا دارو یا آب و هوایی به این سرعت بر بدن تاثیر نمی‌گذارند. بروز هر کدام از این حالات عاطفی در حالت تعادل خود در طول زندگی هر فردی قابل انتظار است؛ اما وقتی از حالت تعادل خارج شده و بیش از حد بروز کنند، اثرات مخرب و زیان‌باری بر جسم خواهند گذاشت.

برای حفظ آرامش و دور کردن تنش‌ها و هیجانات روحی، رعایت توصیه‌های زیر مفید است:

- دل‌ها با یاد خداوند آرام می‌گیرد. رابطه معنوی خود را با خداوند، به وسیله تقویت قوای درون، انواع روش‌های مراقبه، عبادت و مناجات تقویت کرده و در مشکلات و سختی‌ها به او توکل کنید. برای تقویت رابطه با خداوند راه‌های مختلفی وجود دارد که هر کس با توجه به شناختی که از خود دارد و با استفاده از راهنمایی‌های دانشمندان ربانی، به آن دست خواهد یافت.

- عواطف و هیجانات خود را سرکوب نکنید و آن‌ها را با نزدیکان و دوستان شفیق خود در میان بگذارید.

- به‌موقع بخندید و به‌موقع گریه کنید. از گریه کردن شرم نداشته باشید و آن را سرکوب نکنید؛ زیرا گریه باعث تخلیه شدن بخشی از مواد نامناسب بدن می‌شود.

- تماشای تلویزیون، مخصوصاً فیلم‌های خشن و پر هیجان، را محدود کنید

- قسمتی از وقت خود را به کارهای مورد علاقه خود مانند مطالعه، گوش دادن به قصه‌های رادیو، صوت زیبای قرآن و موسیقی‌های آرام‌بخش اختصاص دهید.

- زمان کاری خود را طوری تنظیم کنید که وقت کافی برای استراحت، تفریح، هم‌نشینی با اعضای خانواده و بازی با فرزندان خود داشته باشید.

- از استفاده بیش از حد از تلفن همراه و وقت‌گذرانی در دنیای مجازی بپرهیزید.

- در طول هفته ساعاتی را به گشت و گذار در طبیعت بگذرانید. در هوای پاکیزه و در حالت نیمه دراز کشیده، نفس کاملاً عمیق بکشید و ریه‌های خود را از هوای تمیز پر کنید. به مدت 5 ثانیه نفس خود را حبس کرده و سپس آرام‌آرام، در حدود 10 ثانیه هوا را بیرون دهید و این دستور را 10 بار تکرار کنید.
- در حد توان خود به دیگران کمک کنید. احساس رضایتی که از این کار نصیب شما می‌شود، بسیاری از تنش‌های روحی را کم خواهد کرد.
- توانایی‌های خود را بشناسید و خودتان را با کسی مقایسه نکنید.
- روی افکار منفی تمرکز نکنید و به جای آن به دنبال راهکارهایی باشید که با امکانات هر چند محدودی که در دسترس دارید، کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید.
- عشق و امید را در زندگی خود زنده نگهدارید و از گفتن جمله «دوستت دارم» به اعضای خانواده دریغ نکنید.
- لیستی از مواهبی که خداوند در اختیارتان قرار داده، تهیه کنید و هر روز پروردگار را به خاطر داشتن آن‌ها شکر کنید.
- از حسادت، خیانت، دروغ‌گویی و سایر صفات ناپسند انسانی دوری کنید؛ چراکه این صفات ناخودآگاه روح شما را تیره کرده و شما را به سوی غم و افسردگی سوق می‌دهد.