



نسلی که آرامش می خواهد

(تأثیر آرامش بر سلامتی، تربیت و مدیریت)

گردآوری:

منیره افتخارزاده

دکتر محمد رضا خانچی

۱۳۹۴

سرشناسه	دخانچی، محمدرضا، ۱۳۲۶ -
عنوان و نام پدیدآور	نسلی که آرامش می‌خواهد: تاثیر آرامش بر سلامتی، تربیت فرزندان، مدیریت عملکرد/گردآوری محمدرضا دخانچی، منیره افتخارزاده.
مشخصات نشر	تهران: محمدرضا دخانچی، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۳۲ ص: تصویر، جدول، نمودار؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
فروست	مجموعه مدیریت استرس
شابک	۹۷۸-۶۰۰۰۴۰۹۶-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۲۹.
عنوان دیگر	تاثیر آرامش بر سلامتی، تربیت فرزندان، مدیریت عملکرد.
موضوع	آرامش و آسایش
موضوع	بهداشت روانی
موضوع	سلامتی
شناسه افزوده	افتخارزاده، منیره، ۱۳۳۵ -
رده بندی کنگره	۱۴۵۳۱۳۹۳۶۳۷۵۴/
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۹۰۶۱۲

نام کتاب: نسلی که آرامش می‌خواهد
نویسندگان: دکتر محمدرضا دخانچی و منیره افتخارزاده
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: ۱۳۹۴
تیراژ: ۱۰۰۰
قیمت: ۹۰۰۰ تومان
تلفن مرکز پخش: انتشارات پویشگر ۰۹۱۲۱۵۱۷۹۱۰
ایمیل mrdokhanchi@yahoo.com

فهرست مطالب

۸	پیشگفتار.....
۹	مقدمه.....
۱۵	فصل اول: آرامش و زندگی سالم.....
۱۶	۱- اثر آرامش بر سلامتی.....
۱۶	۱- آرامش و کاهش دیابت.....
۱۷	۲- آرامش و کاهش مشکل مغز و اعصاب.....
۱۸	۳- آرامش و کاهش مشکلات قلب و عروق.....
۱۹	۴- آرامش و کاهش بیماری‌های زنان.....
۲۲	۲- آرامش و تربیت فرزندان.....
۲۲	۱- الگوبرداری فرزندان از والدین.....
۲۳	۲- خانواده نخستین مدرسه و نخستین پرورشگاه.....
۲۴	۳- آرامش مادر و پدر و شخصیت متعادل فرزندان.....
۲۶	۳- آرامش و مدیریت عملکرد.....
۲۶	۱- اثر آرامش بر افزایش عملکرد فعالیت‌های بدنی.....
۲۷	۲- اثر آرامش بر افزایش عملکرد فعالیت‌های ذهنی.....
۳۱	فصل دوم: آثار مخرب استرس.....
۳۲	۱- شدت استرس و واکنش بدن.....
۳۲	۱- استرس سالم، استرس ناسالم.....
۳۴	۲- آماده باش سریع اجداد ما در مقابل عوامل استرس‌زا.....

- ۳- عوامل مؤثر بر میزان و شدت استرس ۳۵
- ۴- شدت و هیجانات استرس ۳۶
- ۲- استرس و تخریب سلول‌ها و دستگاه دفاعی بدن ۳۸
- ۱- آسیب به پوست ۳۸
- ۲- ریزش مو ۳۹
- ۳- پیری زودرس ۳۹
- ۴- اختلال در سیستم ایمنی و دفاعی بدن ۴۰
- ۳- حداقل ۵۰ عارضه‌ی ناشی از استرس ۴۲
- ۱- آماده‌باش و پرتوان ۴۳
- ۲- آماده‌باش و کم‌توان ۴۴
- ۳- نومید و کم‌توان ۴۵
- ۴- شناسایی منفی‌گاه استرس ۴۸
- فصل سوم: گام‌های اولیه به سوی آرامش ۵۱
- ۱- آرام‌گیری با نگارشی و طرحی نو ۵۲
- ۱- کاهش زهر هیجانات ۵۲
- ۲- طرحی نو در اندازیم ۵۳
- ۲- آرام‌گیری با صداها و نواها و سکوت ۵۶
- ۱- اثر آرام‌بخش سکوت ۵۷
- ۲- موسیقی آرام‌بخش ۶۰
- ۳- صدای آرام‌بخش خودتان ۶۱
- ۳- آرام‌گیری با رایحه‌های دل‌انگیز ۶۴
- ۱- خاطرات متصل به بوها ۶۴
- ۲- محیط معطر، تنظیم خواب ۶۶

- ۳- استحمام معطر ۶۷
- ۴- آرام گیری با انقباض و انبساط عضلات ۶۸
- ۵- لمس و نوازش و ماساژ ۷۲
- ۱- لمس اشیا ۷۲
- ۲- نوازش ۷۴
- ۳- ماساژ کودکان ۷۶
- ۴- ورزش و ماساژ ۷۸
- ۶- آرام گیری با تسلط بر ذهن ۸۶
- ۱- مراقبه‌ی ذکر یا تکرار ذهنی کلمه ۸۷
- ۲- مراقبه‌ی مشاهده‌ی گذرا ۸۷
- ۳- سازوکار مراقبه ۸۸
- ۷- آرام گیری به روش آتوگین ۹۰
- ۸- آرام گیری با رنگ‌ها و مناظر زیبای طبیعت ۹۴
- ۱- شنیدن صدای بال پرندگان و زمزمه‌ی امواج ۹۴
- ۲- طیف رنگ‌ها ۹۶
- ۳- نقاشی آرام‌بخش ۹۸
- فصل چهارم: اصلاح روش‌ها و بینش‌ها برای آرامش ۱۰۱
- ۱- سوخت رسانی مناسب به بدن ۱۰۲
- ۱- غذاهای مفید ۱۰۲
- ۲- تنظیم میزان اسید و قلیا ۱۰۳
- ۳- ویتامین‌های مورد نیاز ۱۰۵
- ۴- دمنوش‌ها و ادویه‌های آرام‌بخش ۱۰۶
- ۲- تخلیه‌ی انرژی‌های زیان‌بار ۱۰۸

۱۰۸	۱- ورزش‌های هوازی و تقویتی
۱۱۰	۲- تقویت عضلات چشم
۱۱۲	۳- تنفس درست و اکسیژن‌رسانی
۱۱۴	۴- ساماندهی وقت و زندگی
۱۱۴	۱- نسبت به گذران وقتان آگاه باشید
۱۱۵	۲- مدیریت زمان و اولویت‌بندی کارها
۱۱۷	۳- ساماندهی زندگی
۱۲۰	۵- جیدمان منزل و محل کار و اصلاح چشم انداز
۱۲۰	۱- خوشایندی محیط و محیط خوشایند
۱۲۱	۲- تغییر رنگ و چشم انداز
۱۲۲	۶- اصلاح باورها و تغییر بینش
۱۲۴	۷- معنویت و دعا
۱۲۴	۱- معنویت
۱۲۵	۲- عبادت
۱۲۷	۳- دعا
۱۲۸	سخن آخر
۱۲۹	فهرست منابع
۱۳۰	فهرست تمرین‌ها و معرفی چند کتاب

پیشگفتار

به جای نگوشت به دست خود اختر خود را بساز

نگوشت مکن چرخ نیلوفری را برون کن ز سر باد و خیره سری را

بری دان از افعال چرخ برین را

نساید ز دانا نگوشت بری را

همی تا کند پیشه، عادت همی کن

جهان مر جفا را، تو مر صابری را

هم امروز از پشت بارت بیفکن

میفکن به فردا مر این داوری را

چو تو خود کنی اختر خویش را بد مدار از فلک چشم نیک اختری را

«ناصر خسرو»

مقدمه

به نام خداوند بخشندهی مهربان

در اندرون من خسته دل ندانم کیست که من خموشم و او در فغان و در غوغاست
(حافظ)

چرا آرامش می‌خواهیم؟

دنیا ناآرام است. پهنه‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم ناآرام است. کافیت یک ماه به اخباری که از نقاط دور و نزدیک به گوش می‌رسد و حوادثی که اینجا و آنجا اتفاق می‌افتد کمی توجه کنیم... آثار تخریبی و نابودکننده‌ی اینگونه اخبار و حوادث بر تن و ذهن ما چنان وسیع و گسترده است که کارکرد مغزی را که باید در خدمت خلاقیت‌ها باشد، مختل می‌کند و رمقی برای این بدن باقی نمی‌گذارد. مگر این تن ما چقدر رمق دارد؟

نه کشیدن رمق

در زمان‌های خیلی دور تنها عامل ناآرامی و ایجاد استرس در ما انسان‌ها، مبارزه با طبیعت برای کسب لقمه‌ای نان برای رفع گرسنگی و پیاله‌ای آب برای رفع تشنگی و سرپناهی برای خود و خانواده بود اما در زمان حاضر تعداد آن عوامل کلان و خرد زاینده‌ی استرس، از شمار گذشته و هر کس در هر زمان و در هر کجا در معرض واقعه و یا حادثه‌ای قابل پیش‌بینی یا غیرقابل پیش‌بینی است که ممکن است تعادلش را درهم بریزد و او را بشکند. عده‌ای

بی تفاوت از کنار همه‌ی این موضوع‌ها می‌گذرند و عده‌ای دیگر با تحلیل و تفسیر درست این عوامل ناآرام‌کننده، اجازه نمی‌دهند تعادل بدنشان مخدوش گردد اما دسته‌ی سومی که در اکثریت هستند، کم یا زیاد دچار استرس می‌شوند و بدنشان برای مقابله با عوامل ناآرامی و استرس‌زا به حالت آماده‌باش در می‌آید که اگر این آماده‌باش‌ها، مکرر و مداوم و شدید باشند، در نهایت دستگاه دفاعی بدن، مختل و ممکن است بعضی میکروب‌ها و ویروس‌ها با حمله به بعضی از اعضای بدن، درد و دردمندی و حتی بستری شدن را همراه بیاورند و رمق را از این تن و روانی که می‌تواند خلاق باشد، بگیرند.

در اینجا تکلیف چیست؟

آیا باید منتظر ماند تا دنیا آرام شود؟ آیا باید منتظر ماند تا عوامل خرد و کلان ناآرامی به پایان برسند؟ خیر این انتظار هرگز محقق نخواهد شد بلکه برعکس، ناآرامی‌ها سیر صعودی دارند و گویا همه‌ی این ناآرامی‌ها دست به دست هم داده‌اند تا بشریت و تمدن را نابود کنند. اگر کسی هستیم که می‌توانیم جلوی ناآرامی‌های کلان و خرد را بگیریم بپا خیزیم و با تمام توان کاری بکنیم اما اگر نمی‌توانیم حداقل اجازه ندهیم آن ناآرامی‌ها و سایر ناآرامی‌ها ما را و فرزندان ما را و نسل‌های آتی ما را از کار و تلاش بازدارد....

اگر مدیر هستیم و اگر مربی هستیم

بله نباید تسلیم شد. نشستن و دست روی دست گذاشتن و منتظر ماندن کاری از پیش نمی‌برد بلکه باید با بسیج همه‌ی نیروهای خود و محیط، کار یا کارهایی کرد تا به کمک آنها بدن ما آرام گیرد و بتواند با انرژی و توان لازم به کارکردهایش ادامه دهد. ما برای

کارکرد درست اعضا و جوارح مان و برای سلامتی خودمان در درون این دنیای ناآرام، نیاز به آرامش و توان داریم. ما برای اینکه فرزندانی سالم به دنیا آوریم و برای تربیت آنها و ورود آنها به چرخه‌ی اجتماع، نیاز به آرامش و توان داریم تا با ایجاد محیطی امن فرزندانی تحویل جامعه بدهیم که از شخصیت متعادل برخوردار هستند. اگر معلم و مربی هستیم تلاش کنیم تا محیط درس و مدرسه را آرام نگه داریم و خودمان نیز الگویی باشیم برای دانش آموزان و دانشجویانی که در کنار درس خواندن و متخصص شدن، می‌خواهند روش زندگی کردن را هم یاد بگیرند. ما برای اینکه در محیط کارمان بتوانیم با آسودگی به رفع نیازهای خود و مردم مشغول باشیم، نیاز به آرامش و توان داریم و اگر مدیر هستیم محیط را به دور از تنش نگه داریم تا عملکرد سازمان ما افزایش یابد و نیرو و توان و انرژی همکاران ما بیهوده تلف نشود.

آرامش را یاد بگیریم

بله آرامش یادگرفتنی است و ما در این کتاب کوچک درصدد هستیم به دور از درگیر شدن در نظریه پردازی‌ها با روش‌هایی کاملاً کاربردی، راه‌های نیل به آرامش و افزایش توان را یاد بدهیم. بدین منظور در فصل اول به نقشی که آرامش در سلامتی، تربیت فرزندان و افزایش عملکرد دارد، خواهیم پرداخت سپس در فصل دوم که کوتاه اما مهم است ابتدا مفهوم استرس و ریشه‌های آن تشریح می‌شود و سپس با آسیب‌ها، عوارض و آثار مخرب استرس آشنا می‌شویم. در فصل سوم با گام‌های اولیه و زودبازده به سوی آرامش می‌رویم و در فصل چهارم گام‌ها را استوارتر کرده و خواهیم دید که

۱۲* نسلی که آرامش می‌خواهد

چگونه با تغییر و اصلاح روش و بینش می‌توانیم آرامش را تا جاییکه ممکن است در خودمان نهادینه کنیم تا کمتر آسیب ببینیم. تلاش شده است در هر فصل از طریق تمرین‌های ۱۰ دقیقه‌ای، علاقمندان را پا به پای کتاب پیش ببریم تا نیل به آرامش و تفاوت و تغییر کاملاً محسوس باشد.

تشکر و قدردانی

ما با درهم آمیختن مطالعات و تجربیات ناشی از دوره‌های طولانی معلمی و مدیریتی خودمان، به گردآوری مطالب این کتاب همت کرده‌ایم. باشد تا راه‌آوردی از یک سفر طولانی برای علاقمندان و مربیان نسل‌های آینده و مدیران دلسوز این جامعه باشد. ما به نویسندگان منابعی که در نگارش این کتاب استفاده کرده‌ایم و به همه‌ی کسانی که تجربیات شخصی خودشان را با ما در میان گذاشته‌اند و یا در رسانه‌ها و تارنماها منتشر کرده‌اند، مدیون هستیم و بجاست بویژه از زحمات سرکار خانم دکتر مدنی مدرس دانشگاه و دبیر انجمن دیابت رودهن، از راهنمایی‌های دوست قدیم آقای بهرام مهرتاش، از توصیه‌های آقای عباس تارانتاش مدیر محترم انتشارات دستان برای تدوین بهتر این کتاب، سپاسگزاری کنیم. پیشنهادهای اصلاحی برای تکمیل این کتاب را با کمال احترام پذیرا هستیم. (mrdokhanchi@yahoo.com)

منیره افتخارزاده - محمدرضا دخانچی

آذر ۱۳۹۴