

# 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 کدوتتيل و هويج، 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 یا 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

### مربها: 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 به اندازه‌ای 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 الگویی 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، آبغوره، 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»