



ضمیمه رایگان علمی، بهداشتی

ایران‌شهر پزشکی

ضمیمه علمی، بهداشتی «ایران‌شهر پزشکی» بخشی از نشریه جامع ایران‌شهر است که به صورت مستقل تلاش دارد تا رابطه بهتری بین مخاطبان فارسی زبان جراید در آمریکا و پزشکان و متخصصان سلامت، تغذیه، دارو و درمان ایجاد نماید. در صورت تمایل به همکاری با تحریریه «ایران‌شهر پزشکی» و یا درج آگهی در این بخش از نشریه ایران‌شهر با تلفن ۸۱۸,۹,۰۸,۰۸,۰۸ تماس حاصل فرمایید.

ضمیمه ششم . نوامبر ۲۰۱۳ - ضمیمه در مجله ایران‌شهر

خوابی به آرامش

خواب کودکان



(۱) لیوانی شیر

نوشیدن لیوانی شیر پدید آورنده خوابی خوش و طبیعی است. چرا که شیر حاوی کلسیم و اسید آمینه تریپتوفان است و این دو، تن آرامی را فراهم می‌سازند.

(۲) پیش از خواب قهوه و چای ننوشید

قهوه و اندکی کم‌تر چای محرک‌اند. تنها اندکی از این دو می‌تواند شما را بیدار نگه دارد. اثر کافئین و تئین موجود در قهوه و چای، شش تا دوازده ساعت پس از نوشیدن در تن شما باقی می‌ماند. برای دست یابی به خوابی خوش، اجتناب از نوشیدن قهوه و چای در بعد از ظهر و شب مفید است.

(۳) دوش پیش از خواب

حمام کردن با آب ولرم پیش از خواب تاثیر همه‌ی اضطراب‌های روز را از عضلات می‌زداید و خوابی خوش را بر شما مستولی می‌کند.

(۴) بی‌خبری بهترین خبر هاست

به خاطر داشته باشید! مطالعه داستان‌های بلند اثری آرام بخش برای خوب خفتن دارد. مجله و روزنامه در این زمینه اثری معکوس دارد. چرا که می‌تواند در بر دارنده اخباری باشد که با برنامه ریزی کار روزانه شما برخورد داشته باشد.

(۵) دنیای خیال

امشب هنگامی که به بستر می‌روید به دنیای خیال روی آورید: تصور کنید در یک جزیره استوایی بر ساحل آفتابی دراز کشیده‌اید.

در آسمان بالای سر شما پاره ابری است. صدای برخورد آرام امواج به ساحل را می‌شنوید و گرمی ماسه‌ها و خورشید را احساس می‌کنید.

با چنین کاری آرامش فرا می‌رسد.

(۶) خواب، هدیه سحر خیزی

چند نفر از افراد بد خواب را می‌شناسید که سحر خیز باشند؟ تعدادشان اندک است.

زمانی که در بابت در سحر خیزی، شادابی و تقویت روحی نهفته است، در پایان روز، به خوابیدن تمایل پیدا می‌کنید و این کار سحر خیزی روز بعد را برای شما جذاب‌تر می‌سازد.

(۷) اسانس آرام بخش خواب

از دیر باز بسیاری از مردم را عقیده بر این است که اسانس اسطوخودوس، مرزنگوش و بهارنارنج آرام بخشند.

شواهد علمی نیز این نظر را اثبات می‌کند. رایحه این اسانس‌ها در تولید سروتونین و ماده شیمیایی موجد خواب موثرند. این اسانس‌ها را با ماساژ یا به شکل چکاندن قطره‌ای بر روی یک شیب داغ استنشام کنید و ببینید چه قدر در ایجاد آرامش موثرند.

(۸) در ساعتی مشخص بیدار شوید

بدون توجه به ساعتی که به بستر می‌روید برای برخاستن از بستر خواب برنامه منظمی تنظیم کنید.

برنامه‌ای که هر روز خود را ملزم به رعایت آن بدانید. هرچه برنامه شما منظم تر باشد، خواب شما نیز منظم تر خواهد شد.



۹) تمرکز بر شش

چشم خود را بر منظری متمرکز کنید:

به شش چیز متفاوت که می‌توانید ببینید توجه کنید و نگذارید که چشمانتان سرگردان شود. به شش صدای مختلف که می‌توانید بشنوید توجه کنید. بعد به شش چیز دیگر که می‌توانید حس کنید توجه کنید. آن گاه فقط به پنج، بعد چهار، سه، دو، یک...

زمانی که به یک می‌رسید خفته‌اید.

۱۰) تنفس آرام

آیا هیچ وقت توجه کرده‌اید صدای تنفس افراد خفته چه قدر آرام است؟ آهسته، عمیق و شمرده.

خود را با انجام تنفسی از این گونه در بستر، به خواب هدایت کنید. به راحتی و ژرف تنفس کنید و درون سینه‌ای و سطحی نفس نکشید. به تدریج نفس را کوتاه کنید تا زمانی که تنفس بی‌شتاب و آرام شود.

۱۱) از شقیقه‌ها آغاز کنید

یکی از نقاط بدن که با فشار دادن و تماس، آرامش را پدید می‌آورد شقیقه‌های شماس است. شقیقه‌های خود را به نرمی و با حرکت دورانی مالش دهید و به آرامی فاصله برو تا شقیقه را ضربه بزنید. در چنین حالتی اندک اندک به ژرفای آرامش دست می‌یابید.

۱۲) اتاق آبی فام

رنگ‌ها همانند اصوات نه تنها بر عواطف که بر فیزیولوژی شما تاثیر می‌گذارند.

طول موج رنگ‌های آبی، سبز و صورتی مات پدید آورنده احساس خستگی است. رنگ‌های روشن بر انگیزنده‌اند.

اتاق خواب خود را با رنگ‌های سرد رنگ آمیزی کنید و ببینید که احساس خستگی ناشی از آن، شما را زود تر به خواب می‌برد.

۱۳) از تنبلی بگریزید

فعالیت جسمی راهی است مطمئن برای خواب و خواب ژرف تر. این فعالیت می‌تواند ورزش، رقص، عشق ورزی، رابطه جنسی یا کار سخت روزانه باشد. عکس این نیز می‌تواند صادق باشد: عدم تحرک همراه با تنبلی موجب خستگی و خواب آلودگی است و خوابی این گونه رضایت بخش نیست.

۱۴) سبک کردن انگشتان

زمانی که به بستر می‌روید تصور کنید نوک انگشتان شما سبک می‌شود. دستان خود را آرام کنید و تصور کنید این سبکی انگشتان شما را از بستر بالاتر برده است.

اکنون این تصور را در مورد انگشتان پای خود انجام دهید و احساس کنید به بالا می‌روند.

اگر ده دقیقه بعد به خواب نروید چنین کاری تن آرامی را به شما ارزانی می‌دارد و می‌دانید به چه می‌انجامد...

حالا شما در حال تجربه کردن خوابی به آرامش خواب کودکان هستید و طبیعی است چنین آرامشی تا چه اندازه در بهبود کش‌های روانی و جسمی شما موثر است.

آستانه تحمل خود را بالا ببریم



بزند و هر چه در دل دارد بر زبان بیاورد.
 (۴) در مشاجره و بحث‌ها هیچ وقت به طرف مقابل خود نگویند به بیراهه می‌رود و اشتباه فکر می‌کند. عقاید طرف خود را محترم بشمارید.
 اگر احساس کردید طرف بحث شما اشتباه می‌کند راه عقابانه این است که بگویید حق با شماست، من هم اول مانند شما فکر می‌کردم تا اینکه به اشتباهم پی بردم یا حق با شماست من متوجه مقصود شده‌ام اگر به جای شما بودم شاید همین کار را می‌کردم.
 (۵) ایده و فکری را که می‌خواهید منتقل کنید به طرف غیر مستقیم باشد، بگذارید طرف شما خودش نتیجه‌گیری کند. به او حق انتخاب بدهید.
 (۶) هر وقت می‌خواهید بحث و صحبت کنید، متوجه باشید در آغاز کلام مسائلی را پیش نیاورید که مورد اختلاف شماست. برعکس سعی کنید مسائلی را بیشتر محل توجه قرار دهید که در آن موافقت طرفین حاصل است و به طرف خود القا کنید که شما و او به جانب یک مقصد رهسپارید و فقط تفاوت شما در وسایل رسیدن به مقصود است.
 (۷) با ملایمت و نرمی سخن بگویید، زیرا سخن گفتن با صدای بلند باعث می‌شود طرف مقابل شما حالت دفاعی به خود بگیرد و در صدد مقابله برآید.
 (۸) سعی کنید پیش از اینکه طرف شما اشتباهاتتان را گوشزد کند، شما پیشدستی کرده تا طرف شما حالت محبت‌آمیز به خود بگیرد و از اشتباه شما درگذرد.
 (۹) بهترین راه غلب بر بحث و جدل وارد نشدن به آن است. تا آنجا که می‌توانید از وارد شدن به بحث و جدل دوری کنید. چنان بگریزید مانند اینکه از مار سمی خطرناکی فرار می‌کنید.
 (۱۰) در آخر شمارش از عدد یک تا ۱۰ را فراموش نکنید.

آستانه تحمل خود را بالا ببریم عصبانیت چیست؟ چه موقع عصبی می‌شویم؟ راه‌های پیشگیری و یا حداقل کنترل زمان عصبیت چه می‌باشد؟ چگونه آستانه تحمل خود را در برابر مشکلات و گرفتاری‌ها بالا ببریم؟ در جامعه، گاهی شاهد مشاجره‌ها و درگیری‌هایی در سطح شهر هستیم که در مواقعی منجر به برخوردهای فیزیکی نیز می‌شود. این برخوردها به دلیل آن است که دو طرف درگیر نزاع و مشاجره، اطلاع دقیق و صحیحی از طرز رفتار و فن بیان ندارند. به عبارتی می‌توان گفت هنر عذرخواهی را نمی‌دانند که باعث می‌شود یک برخورد ساده و کوچک به یک جنجال بزرگ منجر شود و در نهایت معلوم نیست به کجا می‌انجامد و بر سر آنها چه می‌آید. مسائلی نیز از قبیل ترافیک، گرمی هوا، آلودگی صوتی، ازدحام و فشردگی بیش از حد جمعیت و صرف وقت فراوان برای رسیدن به محل کار و زندگی بر این تنش روحی می‌افزاید. هنگامی که از رفتار و حرفهای طرف مقابلتان ناراحت می‌شوید، صبر و تحملتان تمام می‌شود و می‌خواهید با عصبانیت، هر چه در دلتان است به او بگویید؛ اما دست نگه دارید و این کار را انجام ندهید. فقط از شماره یک تا ۱۰ بشمارید خواهید دید که دیگر صبر و تحملی که می‌خواست به جوش آید، آرام می‌شود و با خونسردی با طرف مقابلتان برخورد می‌کنید و کار را از این که هست خراب‌تر نخواهید کرد. در ادامه چند توصیه که با به‌کارگیری آنها بتوانیم بر عصبانیت خود غلبه کنیم ارائه می‌شود:

(۱) هنگام سخن گفتن همیشه تبسمی بر لب داشته باشیم. تبسم خرجی ندارد اما سود بسیاری دارد.
 (۲) در بحث‌ها هیچ وقت طرف خود را با کلمه "تو" مورد خطاب قرار ندهید. نام هر کس برای او مطبوع‌ترین و مهمترین کلمات قاموس بشری است.
 (۳) در مشاجره‌ها اجازه دهید طرف شما در کمال آزادی حرف خود را



مدیریت خشم



چرا این قدر عصبانی هستید؟ چرا فکر می‌کنید زمین و زمان با شما سر جنگ و دشمنی دارند؟ هیچ می‌دانید عصبانیت و خشم با سلامتی شما چه می‌کند؟

درست است که خشم، یک حس کاملاً طبیعی و یکی از واکنش‌های انسان نسبت به موقعیت و شرایط اطرافش است، اما همین حس طبیعی اگر کنترل نشود و بیش از حد قدرت مانور و بروز داشته باشد، علاوه بر اینکه بر موقعیت اجتماعی و روحی شما تأثیر می‌گذارد، می‌تواند از نظر جسمی هم تأثیرات نامناسبی داشته باشد. هنگامی که شما به خاطر یک واقعه، مثل باخت تیم مورد علاقه‌تان در مسابقه، یا قرار گرفتن در یک موقعیت، مثل ماندن در یک راه‌بندان سخت، عصبانی و خشمگین می‌شوید، سطح هورمون‌های بدن‌تان افزایش پیدا می‌کند، تنفس‌تان سریع‌تر می‌شود و میزان ضربان قلب و فشار خون شما بالا می‌رود. بنابراین عرق می‌کنید، مردمک چشم‌هایتان گشاد می‌شود و بدن شما آماده انجام یک عملیات مثل جنگ یا فرار می‌شود.

عصبانیت می‌تواند اثرات طولانی مدتی روی بدن شما داشته باشد. مطالعات، ارتباط بین خشم و فشار خون بالا، افسردگی و بیماری‌های قلبی را نشان داده‌اند. در مطالعه‌ای نشان داده شده افرادی که زود عصبانی می‌شوند و استعداد بالایی برای خشمگین شدن دارند، نسبت به افرادی که کمتر عصبانی می‌شوند، سه برابر بیشتر احتمال دارد که دچار حمله قلبی یا بیماری کشنده عروق کرونر شوند.

پس راه‌حل چیست؟ آیا باید عصبانیت خود را بروز دهیم یا آن را در درون خود حبس کنیم؟ کارشناسان عقیده دارند هیچ‌یک از این راه‌ها به طور مطلق مناسب نیستند. چه شما خشم خودتان را بیش از حد بروز دهید، چه همیشه آن را در خودتان بریزید، در هر دو حال ممکن است، خطرات زیادی سلامتی شما را تهدید کند.

شاه‌کلید حل مشکل این است که خشم خودتان را سودمند کنید و به آن جهت ببخشید. کارشناسان می‌گویند اولین قدم در این راه خودآگاهی است. در مواقعی که عصبانی می‌شوید تا آنجا که ممکن است سعی کنید از عصبانیت و دلیل آن آگاه شوید و به خودتان اجازه ندهید از کوره در بروید. مثلاً اگر شما در وضعیت‌های معینی دچار عصبانیت می‌شوید، بیاموزید که چگونه از پیش آمدن آن شرایط جلوگیری کنید یا اگر آن شرایط اجتناب‌ناپذیرند، چطور بهترین تصمیم را برای مواجهه منطقی با آن موقعیت‌ها بگیرید.

اما با تمام این اوصاف گاهی در شرایطی قرار می‌گیریم که خواه‌ناخواه خشم‌مان برانگیخته می‌شود. بنابراین بهتر است در این مواقع برای کاهش

آسیب‌های عصبانیت، نکاتی را به یاد داشته باشیم:

- **تنفس:** از بهترین و اولین اقدامات موقع خشمگین شدن، نفس عمیق کشیدن است؛ نفس عمیق بکشید و بازدم عمیق داشته باشید. دم و بازدم عمیق و محکم، فشار عصبی را کاهش می‌دهد.

- **استراحت:** هنگامی که عصبانیت جرقه زد، شرایطی را که باعث ایجاد عصبانیت شده ترک کنید و فضای متفاوتی را به وجود بیاورید، مثلاً پیاده‌روی کنید یا مشغول کار دیگری شوید.

- **تصور و تفکر:** فکرتان را مشغول تصویرهای خوبی کنید که دوست دارید، مثلاً به جایی که دوست دارید باشید، فکر کنید و یک صحنه متفاوت (حتی خنده‌دار) را تصور کنید.

- **ورزش:** فعالیت بدنی را می‌توان به عنوان یکی از راه‌های خوب رفع عصبانیت و خشم پیشنهاد کرد. سعی کنید به آرامی حرکات کششی شبیه به آنچه که در یوگا انجام می‌شود انجام دهید.



خنده بر هر دردی درمان دواست



مهارتی به نام « خنده »

گاهی خندیدن آن قدر برای انسان عادی می‌شود که فراموش می‌کنیم، چقدر شگفت‌آور است. آیا تا به حال به این مساله فکر کرده‌اید که خنده چقدر می‌تواند در کنش و واکنش بدن سودمند باشد و آیا می‌دانید در هنگام خندیدن در بدن چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ دانش روان‌شناسی، امروزه پی برده‌است که لبخند در زندگی ما از اهمیت به سزایی برخوردار است. لبخند و خنده هیچ عارضه جانبی مضر ندارد و حتی اگر نتواند به‌خودی‌خود بیماری و فشارهای روحی را علاج کند، حداقل می‌تواند لحظات نگرانی به‌وجود آمده از بیماری را برطرف سازد.

لبخند علاوه بر معکوس کردن مسیر بیماری و تامین سلامت، بهترین یخ‌شکن در گردهمایی‌های اجتماعی است. در سال‌های اخیر دانشمندان سعی داشتند که فیزیولوژی خنده و اثرات پزشکی قابل اثباتش را آشکار کنند.

گروهی از این وحشت دارند که اگر زیاد بخندند و یا لبخند به لب داشته باشند، دیگران آن‌ها را جدی‌نگیرند در حالی که باید بدانیم امروزه مشکل، خنده زیاد نیست، بلکه کمبود خنده است. البته بایستی صادقانه خندید و شخصیت خود را نیز در نظر داشت. خنده، آن گاه موثر و درمان‌بخش است که به موقع باشد و به شخصیت دیگران آسیب نرساند. خنده‌های بی‌مورد و تمسخرآمیز، انسان را غافل می‌کند و پرده سیاهی بر روی عوامل شادی‌آفرین دیگر می‌کشد.

* خنده چیست؟

در واقع خنده یک برنامه است که کل سیستم بدن را درگیر می‌کند. ممکن است خنده در اثر گفتن یک مطلب خنده‌دار باشد که از عصب شنوایی ما شروع می‌شود، و یا ممکن است در اثر دیدن تصویرهای خنده‌دار و کمیک بوده و از چشم‌هایمان شروع شود. دانستن این نکته می‌تواند جالب باشد که پیدایش خنده پیش از به وجود آمدن زبان و عمیقاً با پیدایش ما ارتباط دارد.

* تأثیرات لبخند و خنده

لبخند زدن و خندیدن، نشانه داشتن شخصیتی دست و دلباز، اجتماعی و خوش‌قلب است. گرچه ما معمولاً خندیدن زیاد را با سبک‌سری یکی می‌دانیم ولی باید بدانیم که تغییراتی فراسوی سبک‌سری در جسم و بدن انسان به واسطه خندیدن و لبخند زدن به‌وجود می‌آید که تظاهرات عینی آن شادمانی است که در این حالت تمام جسم تنظیم می‌شود و ذهن شفاف می‌گردد.

خانمها، آقایان، خنده خاصیت دارد!

خانمها، آقایان، خنده خاصیت دارد! آخرین باری که خندیدید کی بود؛ یک خنده خوب و از ته دل که صورت شما را سرخ کرده باشد و هنگام خندیدن پاهای خود را به زمین کوبیده باشید؟ از نظر روان‌شناسان، خنده واکنش هیجانی است که زندگی شخصی و اجتماعی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و دارای ویژگی‌هایی است که آن را از دیگر واکنش‌های هیجانی متمایز می‌کند. خوشحالی و نشاط در زندگی پر استرس امروزی ما یکی از مباحث فراموش شده است که بیش از پیش سلامت روانی ما را تهدید می‌کند.

خوشبختانه توانایی خندیدن در همه ما وجود دارد و همه ما می‌توانیم از این لحظه تصمیم بگیریم که خندان و خوش‌رفتار باشیم. عادت به شاد بودن با تمرین و انتقال اندیشه‌های شادی بخش به ذهن متبادر



پی خواهید برد که به اصول جادویی شاد زیستن دست یافته‌اید. وقتی اصول شادمان زیستن را بیاموزید، به آسانی می‌توانید با کمک آن هر چه بهتر زندگی کنید لبخند زدن به یقین به شما انرژی فراوان و روحیه مناسبی می‌دهد. به طوری که درافزایش سلامت جسمانی تان نیز مؤثر است. بنابراین راحت بخندید، تحقیقات نشان داده است که خنده علاوه بر ارتقای سلامت روانی، ما را در برابر بیماری‌ها و دردها نیز محافظت می‌کند و در نتیجه می‌توان از آن حتی در بیمارستان‌ها نیز استفاده کرد. خنده به دلیل تأثیر گذاری مثبت بر دستگاه‌های عصبی و مغز، تنفس، گوارش، گردش خون و قلب و عروق و دیگر اندام‌های حیاتی بدن نقش قابل توجهی در پیشگیری و درمان‌های بیماری‌ها برعهده دارد. وقتی که خندیدن را به پایان رساندید، به آرامی بنشینید و فواید آن را ببینید. روح خنده و شادمانی مانند پزشکی ماهر، بسیاری از بیماری‌ها را درمان می‌کند. گروهی از روان‌شناسان درباره خنده معتقدند که خنده بهترین داروی درمان کننده است و اگر می‌شد خنده را از داروخانه خرید، پزشکان برای انسان‌های بیمار و سالم روزی چند بار لبخند تجویز می‌کردند. همچنین خنده نشانه بارز اعتماد به نفس، سلامت روان و احساس امنیت است. بررسی‌ها نشان می‌دهند افرادی که چهره‌ای خندان دارند، از اعتماد به نفس خوبی برخوردارند. به یاد داشته باشید که خنده‌های دلپذیر، سرود نشاط آور روح و روان هستند بنابراین با شاد بودن روح خود را شفا دهید زیرا صداهای شادی آفرین نه تنها بدن را درمان می‌کنند بلکه روح را هم شفا می‌بخشند. و اما بهترین خنده، خنده کسی است که آن قدر اعتماد به نفس دارد که حتی می‌تواند به خودش هم بخندد.

*خنده از ته دل

از ته دل خندیدن، ایجاد خوش بینی و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و ترس و بدبینی را دور می‌کند. هنگامی که کسی را ملاقات می‌کنید یا یکی از دوستان قدیمی خود را می‌بینید و یا هر روز صبح که سرکار می‌روید، تبسم کنید اما مراقب باشید که لبخندتان ریشه‌دار و واقعی باشد. یادتان باشد که خنده تمسخرآمیز هرگز نمی‌تواند درمان کننده و آرام بخش باشد. همچنین خنده‌ای که از سر بدگویی باشد نیز تسکین دهنده نیست. پدیدآورنده شادی و نشاط باشید و سود آن را مانند میوه‌ای به چنگ آورید. کسی که از ته دل می‌خندد، نشاط دیگران را فراهم می‌سازد. او با انجام این کار همچون ورزش به گردش خون خود کمک می‌کند و موجب ماساژ عضلات شکم خویش می‌شود. ما می‌توانیم با خندیدن به بهبود و تقویت روابط خانوادگی یا زناشویی مان اقدام کنیم به ویژه آنکه می‌توانیم با این کار فرزندان شاد و دارای اعتماد به نفس پرورش دهیم. یادتان باشد که هیچ چیزی بهتر از یک لبخند که از صمیم قلب باشد، یک فرد مهاجم و خشمگین را آرام نمی‌کند. با خنده پیش از اخم کردن، از شر نگرانی خلاص شوید. افرادی که همیشه لبخند بر لب دارند، از شکیبایی بیشتری در برابر دشواری‌های زندگی برخوردار می‌شوند و توانایی بیشتری برای مبارزه با سختی‌ها و چالش‌های زندگی پیدا می‌کنند.



می‌شود. از این رو، هر روز خندیدن از ته دل را بیاموزید. یادتان باشید که در کنار کار و فعالیت به استراحت و تفریح احتیاج دارید و در کنار رفتار جدی به شادی و نشاط نیازمندید. فراموش نکنید یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های زندگی خنده است. سعی کنید خود را شاداب و خندان نگه دارید.

* اندیشه‌های شاد

اندیشه‌های شادی بخش موجب می‌شود تا حوادث آن روز روند شادی آفرینی به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید اندیشه‌های خود را تحت تسلط خود درآورید، می‌توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود نیز دست یافته‌اید. به جای هر اندیشه ضعیف، فکری قوی و به جای اندیشه‌های منفی، افکار مثبت و به جای کینه و رنجش، عشق و نیز به جای افسردگی و ضعف، چالاکی را جایگزین کنید، آنگاه



آشنایی با یوگا

یک تکنولوژی عظیم و سری



تاریخ نسبت می‌دهند تا آنجا که در اساطیر و افسانه‌ها آن را به مظاهر احدیت نسبت می‌دهند. درس‌های یوگا دو قرن قبل از میلاد مسیح توسط حکیم و استاد بزرگ هندی پاتانجلی در کتابی به نام یوگا سوترا به رشته تحریر در آمده است. سودمندی تمرینات یوگا راطی قرن‌ها انسان‌های مختلف تجربه و تقدیر کرده‌اند. تمرینات گوناگون این شیوه بهزیستی می‌تواند با اطمینان برای سنین مختلف به کار برده شده و سودمند واقع شود.

*** یوگا برای تمام سنین ...**

در واقع هر کس با هر سنی (از کودکان خرد سال تا کهن سالان) می‌تواند یوگا کنند و از فواید بی‌شمار آن بهرمنند شوند. حتی افراد با بیماریهای مختلف می‌توانند یوگا کنند. البته این افراد می‌باید تحت نظر یک مربی کارآزموده تمرینات مناسب خود را انجام دهند. سودمندی یوگا

یوگا مجموعه‌ای از تمرینات جسمانی، تنفسی، ذهنی، بهداشت روانی - اجتماعی و رشد روحی است. در تمرینات یوگا فرد می‌آموزد که چگونه بر آگاهی خود در حیطه حیات بیفزاید. یوگا شیوه‌ای است برای شناخت زوایای پنهان وجود و حصول معرفت به ذات خویش. «یوگا» یا «جوگ» از زبان سانسکریت و مصدر «یوج» گرفته شده و به معنای هماهنگی و اتحاد ابعاد وجودی (تن، روان و روح) است. یوگا در معنای عمیق یک حرکت کمال‌گرایانه برای پیوستن به بحر بی‌کران هستی و غوطه خوردن در امواج فیض الهی است.

*** یوگا قدمتی کهن دارد...**

قدمت یوگا به هزاران سال می‌رسد. برخی از نویسندگان قدمت آن را به پنج هزار سال پیش نسبت داده‌اند. برخی تعالیم یوگا را به خیلی قبل از این



یوگا - حرکات و تمرینات گرم کردن بدن

یوگا - حرکات و تمرینات گرم کردن بدن تمرین‌های که در این مقاله به شما آموزش داده خواهد شد، می‌توانند در ساعات اولیه روز، وسط روز و یا آخر شب انجام شوند. مکان انجام آنها مهم نیست. چه در خانه، چه در دفتر کار و یا حتی در مدرسه می‌توانند انجام شوند. نکته مهم اینست که آنها با دقت و با تمرکز کامل انجام گیرند.

بازده این تمرینات صرفاً به گرم کردن بدن منتهی نمی‌شود، بلکه آنها از تنش‌های روحی و فشارهای عصبی نیز جلوگیری می‌کنند. این تمرینات باعث می‌شوند تا روحیه شما برابر فشارها و استرس‌ها مقاوم شود، البته زمانی که این تمرینات بطور منظم و برنامه‌ریزی شده پیگیری شوند.

سن انجام این تمرینات، سن مشخصی نیست. تمرینات قابل اجرا برای هر سنی می‌باشند. توصیه می‌شود تا حد امکان به صورت گروهی انجام گیرند.

* تمرین عدد هشت

بر روی زمین به صورت اصطلاحاً چهار زانو بنشینید. دست‌ها را بر روی زانو‌ها قرار دهید. آنها را به همراه شانه‌ها بی حرکت و شل نگه دارید. نرم و آرام نفس بکشید. بسته یا باز بودن چشم‌هایتان مهم نیست - البته شاید بسته بودن آنها به تمرکز کمک کند.

روبروی صورت خود عدد هشت لاتینی را تصور کنید که به صورت افقی (مانند علامت بی نهایت) قرار گرفته است. با نوک بینی یا دهان خود سعی کنید که طرح عدد هشت به صورت افقی را بر روی هوا رسم کنید. اول رسم این عدد را از جهت عقربه ساعت انجام دهید، سپس برعکس.

فراموش نکنید که در حین انجام تمرینات آرامش و تمرکز داشته باشید درحالی که آرام و منظم تنفس می‌کنید.

با انجام هر پنج مرتبه انجام این تمرین، دقایقی استراحت کنید.

* تمرین ساعت

به حالت چهارزانو بنشینید. سر، شانه‌ها و دست‌هایتان را شل و بی حرکت نگه دارید. تنفس خود را آرام حفظ کنید.

تصور کنید که ساعت بزرگی مقابل شما قرار دارد. یک ثانیه به عدد ۱۲ ساعت نگاه کنید سپس به عدد یک نگاه کنید و بعد به دو. و بعد به عدد سه.

توجه کنید که به هر عدد یک ثانیه نگاه کنید. همینطور ادامه دهید تا به عدد ۱۲ برسید. فراموش نکنید که عجله‌ای در کار نیست و تنفس نیز باید آرام باشد.

حالا حرکتها را دوباره اما برعکس انجام دهید، یعنی از ۱۲ به ۱۱ و ... پس از اینکار به روبرو نگاه کنید و چندبار پلک بزنید. سپس چشمتان را

ببندید و استراحت کنید.

این تمرین به تقویت عضلات چشم کمک می‌کند. ضمن اینکه قدرت تمرکز را نیز تقویت می‌کند.

* تمرین سر شانه‌ها

روی زمین بنشینید. دستهای تان را بی حرکت نگه دارید در حالی که چشم‌ها بسته هستند. تنفس آرام.

شانه‌ها را طوری به صورت دورانی به چرخانید که تصور شود در هوا دایره رسم می‌کنید. یک سری حرکت را از جلو به عقب و یک سری از عقب به جلو انجام دهید.

بعد از چند مرتبه تمرین (برای مثال ۵ مرتبه)، استراحت کنید. این تمرین به رفع گرفتگی شانه‌ها و قسمت پشت قفسه سینه کمک می‌کند.

برای بهبود و درمان بسیاری از بیماری‌های به اثبات رسیده است. غیر از مسئله درمانی، موضوع سلامتی و رشد ابعاد روانی، روحی و کیفیت و معنا بخشیدن به فرآیند زندگی حائز اهمیت است.

* یوگا به هیچ مذهب، مکتب و مرام خاصی تعلق ندارد...

هر کسی با هر ایدئولوژی می‌تواند درس‌ها و تمرین‌های یوگا را برای فواید آن بکار بندد. مردم از فرهنگ‌های مختلف و با تحصیلات متفاوت می‌توانند تمرینات یوگا را انجام دهند.

* یوگا و بهداشت جسمانی - روانی...

یوگا در تعالیم خود با در نظر گرفتن ابعاد مختلف انسان، آرامش، سرزندگی، نشاط، انرژی، قدرت، سالم سازی و نیز تعادل و توازن را به وجود می‌آورد و بدین ترتیب بهداشت جسمانی - روانی قوی را به ارمغان می‌آورد. مقاوت جسمانی - روانی و تقویت دستگاه ایمنی بدن عوامل فوق العاده حائز اهمیتی هستند که حساسیت، ضربه پذیری و زود رنجی فرد را در قبال بیماری‌های مختلف، ناهمواری‌های زندگی و استرس‌های روانی - اجتماعی کم کرده و موجب می‌گردند که انسان چون درختی تنومند و استوار در مقابل بسیاری از طوفان‌های زندگی ایستادگی کند.

* قدرت آرامش بخشی و ضد استرسی یوگا ...

روزانه هزاران نفر در جهان یوگا می‌کنند. علت گرایش اکثریت قریب به اتفاق آنها به انجام دادن تمرینات یوگا قدرت آرامش بخشی و ضد استرسی آن است. در واقع بسیاری از انسان‌ها برای رهائی از استرس‌های گوناگون زندگی به یوگا پناه آورده‌اند.

نابودی طبیعت، آلودگی محیط زیست، ترافیک، ازدحام، آلودگی‌های صوتی، مشکلات عدیده شهر نشینی، مشکلات مربوط به محیط و فضای زیستی و استرس‌های گوناگون روانی - اجتماعی رو به افزایش گذاشته و زمینه ساز بسیاری از بیماری‌های جسمانی و روانی گردیده.

طبق آمار و اطلاعات سازمان بهداشت جهانی سالانه بیش از ۱۰۰ میلیون بیمار افسرده در جهان راهی درمانگاه‌های (Clinic) روانپزشکی و بهداشت روانی می‌شوند.

قریب به ۴۰ الی ۴۵ میلیون بیمار حاد روانی (مجنون) در جهان وجود دارد. تقریباً برابر همین تعداد بیماران عصبی، صرعی، می‌بارگی (alcoholism)، معتاد به مواد مخدر و نیز عقب ماندگی ذهنی وجود دارند.

انسان امروزی در معرض رخدادهای تنش زای کوچک و بزرگی قرار گرفته است. استرس‌های عدیده محیطی، روانی - اجتماعی که هر آن ممکن است او را در دام بیماری سختی افکند و یا باعث شود دار فانی را وداع گوید. چیزی که می‌تواند تضمین نسبی در قبال این استرسها باشد در واقع داشتن سلامتی (جسمانی و روانی)، مقاومت و نیرومندی هر چه بیشتر و روابط مثبت و قوی فردی و اجتماعی است.

یوگا به عنوان یک روش بهزیستی با ابعاد مختلف، حافظ سلامتی انسان است. این روش با توجه به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و روحی انسان تدوین و تدارک دیده شده است که از ویژگی‌های منحصر به فرد یوگاست.



بعد از این گفتگو نام وی در لیست انتخاباتی ۱۹، ۲۱ و ۲۲م ۱۳۵۸ اسفند حزب جمهوری اسلامی برای انتخابات مجلس اول، برخلاف یکم تا هجدهم اسفند از «حسن فریدون (روحانی)» به «دکتر حسن فریدون (روحانی)» تغییر یافت. به علاوه براساس مدارک ثبت شده در معرفی نمایندگان مجلس اول، مندرج در سایت رسمی مجلس شورای اسلامی، روحانی دارای مدرک دکترای حقوق معرفی شده بود.

حال برای بررسی حضور حسن روحانی در انگلستان و دریافت دکترادر سالهای ۱۳۵۷ و ۱۳۵۸ به سراغ کتاب خاطرات ایشان می‌رویم:
صفحه ۳۹۰ کتاب - «پس از مهیا شدن مقدمات سفر، در اوایل اردیبهشت ۱۳۵۷، صبح زود با لباس شخصی عازم فرودگاه شدم. آقای احدی من را به فرودگاه رساند...»

صفحه ۳۹۳ کتاب - «نخستین برنامه ام این بود که زبان انگلیسی را تکمیل کنم، بنابراین به دنبال یک کالج یا موسسه زبان مناسب بودم. چون آقای احدی در شهر مارگیت سکونت داشت و در آنجا در موسسه‌ای برای آموزش زبان درس می‌خواند، من را تشویق کرد که در همان جا به کلاس بروم. لذا برای مدت کوتاهی در همان جا به کلاس زبان می‌رفتم. پس از یک ماه، یکی از دوستان، موسسه زبانی زبان معرفی کرد که در شهر گیلفورد بود. شهر گیلفورد اولاً به لندن نزدیک بود و برای فعالیت سیاسی مناسب تر بود، ثانیاً این موسسه کلاس‌های بهتری داشت. ولذا به آنجا رفتم و حدود دو ماه در آن جا اقامت داشتم و سپس در کالج مرتون (Merton college) در لندن ثبت نام کردم. ضمناً برای ورود به دانشگاه در آغاز سال تحصیلی با چند دانشگاه مصاحبه کردم و برای مصاحبه حضوری هم به برخی از آنها دعوت شدم، از لندن اسکول گرفته (L.S.E.) گرفته تا دانشگاه لانکاستر (Lancaster) ...»

بر اساس مندرجات کتاب، در صفحه ۴۲۶ ایشان می‌نویسند: «از این هفته که به ماه محرم (اول محرم سال ۱۳۹۹ برابر بوده است با ۱۱ آذر ۱۳۵۷) نزدیک شده ایم و انقلاب اسلامی هم اوج بیشتری گرفته، شرایط کاملاً عوض شده است. ناچار هستم هر هفته چند سخنرانی را در لندن یا شهرهای کوچک بپذیرم. از طرفی هم معمولاً هفته‌ای یکبار و یا حداکثر دو هفته یکبار به پاریس می‌رفتم (نخستین سفر ایشان به پاریس، از ۱۳۵۷/۷/۱۶ که تقریباً مصادف است با شروع سال تحصیلی در همه کشورهای منجمله انگلستان) و پس از چند روز اقامت در نوفل لوشاتو، دوباره به لندن بر می‌گشتم. در ایامی که امام در پاریس بودند (خمینی در ۱۰ بهمن ماه ۱۳۵۷ به ایران می‌رود) در مجموع ده یا یازده نوبت به پاریس رفتم و در طی اقامت چهار ماهه امام در پاریس، بیش از ۳۰ روز در پاریس بودم ...»

صفحه ۴۶۸ کتاب - عصر امروز (۱۳۵۷/۱۱/۱۸) با دکتر بهشتی تلفنی تماس گرفتم و گفتم برای هفته آینده عازم ایران هستم. خیلی ناراحت شد و با تاکید و اصرار از من خواست که بمانم و به ایران مراجعت نکنم. اصرار او این است که به درس و کار دانشگاه ادامه دهم...»

صفحه ۴۸۰ کتاب - «به دانشگاه (منظور در انگلستان است و به تاریخ ۲۶ یا ۲۷ بهمن ماه ۱۳۵۷ است) سری زدم و به اساتید متذکر شدم که ممکن است چند ماهی به ایران بروم و سپس برگردم. ظاهراً از این نظر مشکلی وجود ندارد. می‌توانم چند ماه دیگر و یا سال دیگر برای ادامه تحصیل به این جا برگردم.»

ضمن این که در هیچ جای کتاب خاطرات ۸۳۰ صفحه‌ای خود، ایشان اشاره‌ای به دریافت مدرک دکترای خود نمی‌کنند که طبیعتاً موضوع مهمی در زندگی هر کسی است به صراحت این جا یادآوری می‌کنند که برای ادامه تحصیل می‌توان به انگلستان برگشت.

ایشان به تاریخ ۳۰ بهمن ۱۳۵۷ به ایران با خانواده باز می‌گردند و در هیچ

جای کتاب خاطرات خود در فاصله پایان بهمن ماه ۱۳۵۷ تا ششم مرداد ۱۳۵۸ (سندی که ایران‌شهر بدست آورده است و در هم این مقاله گراور شد) که روزنامه اطلاعات تیترو عنوان ایشان را دکتر حسن روحانی معرفی می‌کند ایشان به انگلستان بر نمی‌گردند.

در نتیجه و یکی پدیا می‌گوید تا یکم اسفند ماه ۱۳۵۸ ایشان دکتر حسن روحانی نبوده‌اند، در حالی که طبق سند ایران‌شهر که ۷ ماه پیش از سند و یکی پدیا است، روزنامه اطلاعات، عنوان او را دکتر اعلام می‌کند.

بنابراین با نگاهی حتی غیر موشکافانه و غیر کارشناسی به روشنی ثابت می‌شود که ایشان فرصت لازم برای اخذ مدرک دکتر را به سال ۱۳۵۷ در انگلستان نداشته است.

حال اگر ایشان به مجلس شورای اسلامی، مدرک دکتر ارائه داده‌اند که مجلس شورا او را دکتر حسن روحانی معرفی کرده است، این مدرک به طور قطع تقلبی است.

و اما برای آن که الزام این شخصیت ریاکار را در مورد حقوق بشر نیز بدانیم، کتاب دیگر ایشان را ورق می‌زنیم

برگرفته از کتاب امنیت ملی و دیپلماسی هسته‌ای :

برای این که متوجه شویم این رییس جمهور امید و تدبیر تا چه حد به رعایت حقوق بشر در ایران علاقمند است، بخشی از صفحه ۸۷ و ۸۸ همین کتاب را عیناً نقل می‌کنیم:

«یک رشته تصمیمات هم اساساً برای جلوگیری از بحران اتخاذ می‌شد. برخی از تصمیمات هم بر این مبنا بود که تعامل اقتصادی ما با دیگر کشورها گسترش یابد. فرض کنید در مورد حقوق بشر، چرا گالیندویل (گزارشگر ویژه کمیسیون حقوق بشر) را پذیرفتیم؟ هدف این بود که در ماجرای حقوق بشر به نحوی همکاری کنیم که اسم ایران از فهرست ناقضان حقوق بشر حذف شود و در نتیجه تصویر ایران در افکار عمومی جهان بهبود و وجهه ایران در دنیا ارتقا یابد که این هدف نیز در سال ۱۳۸۳ محقق شد. در مواردی هم لازم بود در برابر آنها بایستیم، مانند بحث مربوط به قانون جزای اسلام. بنابراین تصمیماتی که اتخاذ می‌شده، بخشی از آن در جهت توسعه کشور و بخشی هم برای تصحیح تصویر ایران در افکار عمومی جهان و حفظ وجهه کشور در دنیا بود. در واقع، وجه مشترک همه آنها تأمین منافع و حفظ امنیت ملی بود.»

نکات مورد نظر در این فراز از کتاب ایشان:

الف- رعایت حقوق بشر در ایران اصولاً مورد نظر ایشان نبوده و نیست.

ب- حقوق بشر را ماجرای حقوق بشر عنوان می‌کند.

پ- منظور از امنیت ملی همان امنیت نظام جمهوری اسلامی است. چرا که اگر منظور از امنیت ملی بود یعنی امنیت مردم و امنیت مردم با رعایت حقوق بشر تأمین می‌شود.

ت- منشور از منافع ملی نیز در این جا حفظ منافع نظام جمهوری اسلامی است و گرنه منافع ملی باید شامل حال مردم شود که رعایت حقوق بشر در جهت منافع ملی است و لاغیر.

شیخ حسن روحانی قرار است نجات دهنده رژیم نظام باشد. بنابراین در میان مردم ایران جایی ندارد و حقیقت به مانند خورشید زیر ابر باقی نخواهد ماند.

حال با مرور این همه می‌توان گفت که ۳۴ سال است که بر پشت دست خود می‌زنیم و بر فرق سر می‌کوبیم که چرا کتاب‌های خمینی را نخواندیم و عقاید مطرح شده را در کتاب‌هایش به دقت مطالعه نکردیم. امروز با کسب تجربه‌ای که از خمینی پیشکسوت روحانی داریم و با دردی که بر دل و جانمان است ریاکاری‌ها را باید مراقب باشیم که مجدداً در یک دام سی و چند ساله گرفتار نشویم.

