

## به مناسبت آغاز سال جدید

دکتر احمد مختاریان

عواملی که باعث ارتقای وضعیت روانی فرد می‌شود، پاکیزگی و نظافت، استفاده از رنگ‌های روشن و شاد، حرکت و جنب و جوش، معاشرت سالم و خوشایند و سرانجام مهر و محبت است. در مراسم نوروز همه این عوامل حضوری جدی و پررنگ و اثرگذار دارند.

انسان‌هایی که دارای محیط زیست (خانه، محله، شهر و...) تمیز و عاری از زباله و کثافت هستند، از نظر روحی و روانی، تعادل و شادابی بیشتری نیز دارند و این در خانه تکانی‌ها و نظافت‌های پایان اسفند خودنمایی می‌کند.

افرادی که از لباس‌های نو و تمیز و دارای رنگ‌های روشن و شاد و خوشایند استفاده می‌کنند از وضعیت روانی به مراتب بهتری نسبت به دیگران برخوردار هستند. پوشیدن لباس نو و تمیز و زیبا در ایام نوروز این نیاز را برطرف می‌کند. آراستگی ظاهری نیز از عوامل تقویت‌کننده برای روان آدمی به شمار می‌آید.

اشخاصی که در یک جا نمی‌مانند و دارای حرکت و جنب و جوش هستند، کمتر دچار تنبلی و افسردگی می‌شوند. مسافرت‌های نوروزی روحیه افراد را تنظیم و در عین حال ارتقا می‌بخشد. علاوه بر آن برخورد با طبیعت به ویژه رنگ سبز دشت‌ها و آبی آسمان آرامش روانی و زدودن تنش‌ها را به دنبال دارد.

افرادی که به دیگران محبت می‌کنند و از آن‌ها محبت دریافت می‌کنند یا به دیگران احترام می‌گذارند و از طرف آن‌ها مورد احترام واقع می‌شوند، از عزت نفس و اعتماد به نفس و خوب‌باوری و احساس رضایت بالاتری برخوردارند. دید و بازدیدهای نوروزی این ویژگی را تا حد بسیار زیادی تأمین



یکی از کهن‌ترین روزهای ماندگار در تاریخ بشر به ویژه ساکنان مشرق زمین، روز آغاز سال جدید ما ایرانیان است که به آن «سوروز» می‌گویند. غالباً اندیشمندان بر این گفته اتفاق نظر دارند که بهترین مبدأ برای سنجش روزها و سال‌ها، تاریخ خورشیدی ایرانیان است؛ زیرا علاوه بر این که با حرکت کره زمین و بازگشت آن به نقطه آغازین موافقت دارد با شروع دوباره فعالیت‌های حیاتی طبیعت در نیم کره شمالی نیز منطبق و سازگار است. ایرانیان و کسانی که سال نو برای آن‌ها با اول فروردین آغاز می‌شود، مراسم ویژه‌ای را برای آن تدارک دیده‌اند. این مراسم دارای ویژگی‌هایی است که باعث حفظ سلامت روان و جسم می‌شود و البته جنبه سلامت روانی در آن آشکارتر و عمیق‌تر است. آن‌چه در این مراسم باستانی به عنوان اصل و بنیاد در نظر گرفته شده و به وسیلهٔ پدران اندیشمند باستانی ما طراحی شده است، فعال‌سازی دوباره سلامت روحی-روانی و سپس جسمانی است.



**عواملی که باعث ارتقای وضعیت روانی فرد می‌شود، پاکیزگی و نظافت، استفاده از رنگ‌های روشن و شاد، حرکت و جنب و جوش، معاشرت سالم و خوشایند و سرایجام مهر و محبت است**



✓ شب‌ها دیر نخوابید و به اصطلاح شب زنده‌داری نکنید. استثنائاً این شب‌ها را غنیمت نشمرید. کاش پایان برنامه‌های سیما نیز زودتر در نظر گرفته می‌شد تا نوروز سالم‌تری می‌داشتم.

✓ مراقب خودرنی‌ها و نوشیدنی‌ها باشید. زیاد خوردن زبان‌های خود را به دنبال خواهد داشت. مصرف مواد قندی را کنترل کنید و در وعده‌های غذایی (ناهار و شام) ترکیبات قندی و نشاسته‌ای را کاهش دهید. خوردن آجیل خوب است و ضرری ندارد اما مراقب مقدار نمک (شوری) و چربی موجود در مغز‌ها (بسته، بادام، گردو...) باشید.

✓ سعی کنید از میوه‌هایی که فصل آن‌ها گذشته و یا نیامده است استفاده نکنید. بیشترین میوه‌ای که باید مصرف شود، سیب (قرمز و زرد) و کمترین میوه، مرکبات است؛ زیرا مرکبات انبار شده، بسیاری از خاصیت‌های مفید خود را از دست داده‌اند.

✓ شیرینی‌های خامه‌ای را کنار بگذارید و به جای آن‌ها از شیرینی‌های دارای کنجد، زیره، زنجبیل، شاهدانه و امثال آن‌ها استفاده کنید.

✓ اجازه دهید هوا و سرمای بهاری و نسیم آن با بدنتان تماس پیدا کند.

✓ مصرف چای را کنترل کنید و از مهمانان خود با استکان‌های کوچک چای (نه بزرگ و لیوانی) و قندهای بسیار کوچک پذیرایی نمایید.

✓ بهترین ترکیب آجیل مجموعه‌ای از کمی بسته، بادام، گردو، نخودچی، کشمش و به مقدار کمتری تخمه است.

✓ به بهداشت و نظافت دهان و دندان به ویژه مسوک زدن توجه بیشتری نشان دهید.

✓ با توجه به مدت تعطیلات نوروزی، حتماً زمانی را برای پیاده‌روی در پارک‌ها و محله‌ای سرسبز و دارای هوای پاک اختصاص دهید و کمتر از اتومبیل استفاده کنید.

✓ مصرف کباب و جوجه کباب و مرغ را در طی مسافرت‌های خود کاهش داده و یا حذف نمایید.

✓ هنگام رانندگی در جاده‌ها از موسیقی‌های تند و محرك استفاده نکنید تا تمرکز شما برای رانندگی محفوظ بماند و اثرات زیانبار ناخودآگاه آن از بین برود و دامنگیر نشود.

✓ تاریخ و ساعت شروع و پایان مسافرت را طوری تنظیم کنید که باعث پیدایش خستگی فزاینده نشود. به اصطلاح مردم «خستگی راه به تنتان نماند» و یا «خوشی مسافرت از دماغتان بیرون نزند».

نوروزتان از سلامتی و نشاط پر باشد.

می‌کنند. با توجه به آن چه گفته شد، توصیه‌های زیر برای بهره‌برداری هر چه بهتر و بیشتر و مناسب‌تر از نوروز و روزهای آغازین سال جدید مفید به نظر می‌رسد:

✓ هنگام گردگیری و یا شستن در و دیوار و پنجره و یا لوازم خانه از دستکش و ماسک مناسب استفاده کنید.  
✓ مراقب باشید تا بخارهای ناشی از مواد شوینده شیمیایی وارد دستگاه تنفس شما نشوند.



✓ مراقب باشید تا مواد شوینده شیمیایی به پوستتان آسیب نرسانند.

✓ خودتان را خسته نکنید و به گونه‌ای برنامه‌ریزی نمایید که حداقل ۴۸ تا ۷۲ ساعت قبل از تحويل سال نو همه کارهای اصلی و ضروری را به پایان برد و باشید.

✓ در خریدهای نوروزی رنگ‌های روشن را انتخاب کنید؛ در عین این‌که ترکیب و تناسب آن‌ها را نیز رعایت می‌نمایید.

✓ سحرخیز باشید و دید و بازدیدها را در آغاز روز شروع کنید (مانند قدیم‌ها تقریباً ساعت ۸ صبح).