

بوی گندمزار نمناک...

در منزل زمین‌گیرتان کرده، از خانه بیرون بزنید و با قدم‌های کوتاه پیاده‌روی خود را شروع کنید.
باور کنید در همین زندگی‌های شلوغ شهری، کمی قدم زدن در اطراف خانه هم می‌تواند مفید باشد.

۲- به طبیعت بروید

اوقاتی از هفته را به قدم زدن در پارک‌های شهری یا طبیعت خارج شهر اختصاص دهید. فقط راه رفتن، نشستن در فضایی آزاد و نگاه کردن به مناظر. اگر ترجیح می‌دهید با همراه به طبیعت بروید، کسی را انتخاب کنید که به زندگی مثبت نگاه می‌کند، مشکلات و گرفتاری‌ها را هر لحظه برایتان مرور نمی‌کند و ترجیحا اهل بحث‌های خانوادگی، شغلی و سیاسی هم نباشد.

همه ما تجربه کرده‌ایم که گاهی گذراندن اوقاتی در دامن طبیعت می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند، مطالعات متعدد نیز ضمن تأکید بر تأثیر محیط بر روی سلامت روان، این تجربیات مثبت را تأیید می‌کنند.
چند پیشنهاد:

۱- پیاده‌روی کنید

اگر در محیطی زندگی می‌کنید که فقط ذره‌ای طبیعت در آن دیده می‌شود -مثلا خیابانی که طرفین آن مشجر است- از خانه خارج شده، پیاده‌روی کنید.

علاوه بر خاصیت ورزش، پیاده‌روی در محیط طبیعی باعث استفاده از نور خورشید و تنفس هوای تازه می‌شود ولی مهم آن است که در طی پیاده‌روی به محیط اطراف خود کاملاً توجه کنید. اگر اضطراب و دلشوره

۳- یک باغ برای خودتان بسازید

حتی اگر باغچه کوچکی دارید «یک چیزی» در آن بکارید! باغبانی باعث آرامش و کاهش استرس می‌شود. حتی با ساختن یک طبیعت کوچک می‌توانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. منتظر باغ و فضاهای بزرگ برای باغبانی نباشید: در باغچه جلوی خانه، در ایوان و حتی در گلدان‌های پشت پنجره می‌توانید بسیاری چیزها پرورش دهید که حال و هوای شما را عوض خواهند کرد.

۴- دور و برتان را باصفا کنید

اگر حیاط دارید یا ایوان یا یک حیاط خلوت کوچک، آن را به مکانی برای نشستن و لذت بردن از طبیعت تبدیل کنید. گلدان‌هایی را از ایوان خود آویزان کنید، در گلدان‌هایی روی لبه پنجره‌ها بوته‌های کوچکی پرورش دهید، صندلی یا نیمکتی را در حیاط یا بالکن گذاشته، خود را تشویق به نشستن روی آن حتی برای چند لحظه کنید.

درباره‌ی باغبانی مطالبی یاد بگیرید و تا آنجا که می‌توانید گل‌های آپارتمانی داشته باشید. حتی کوچک‌ترین فضاها می‌توانند با صرف هزینه‌ای مختصر و کمی ذوق و سلیقه و حوصله به محیط‌هایی باصفا، سرسبز و لذت‌بخش تبدیل شوند.

۵- پنجره اطاقتان را

به روی طبیعت باز کنید

هر وقت می‌توانید پنجره‌ها را باز کنید، صندلی را در مقابل نور خورشید گذاشته، روی آن بنشینید، چشم‌های خود را بسته و در ذهن خود چشم‌اندازهای زیبای طبیعت مثل ساحل دریا، جنگل‌های پر باران و طلوع آفتاب را تصویر کنید. اجازه دهید در نهایت آرامش، جریان هوا صورت شما را نوازش کند.

۶- در تزئینات خانه از طبیعت کمک بگیرید

هنر دکوراسیون داخلی را با تم طبیعی همراه کنید. وقتی خارج از خانه هستید سنگ، سنگریزه، چوب‌ها و کنده‌های خوش‌فرم یا پر و هر نوع المان طبیعی دیگر را برای تزئین خانه خود پیدا کنید. یک سبد میوه روی میز بگذارید، گاهی چند شاخه گل بخرید، از مواد پاک‌کننده با عطر مواد طبیعی استفاده کنید، به موسیقی‌های آرامی که با بهره‌گیری از افکت نواهای دل‌انگیز طبیعت ساخته شده‌اند، گوش

دهید و یا خانه‌ی خود را با رنگ‌هایی از تونالیت رنگ‌های زمین، رنگ‌آمیزی کنید.

در یک کلام: دکوراسیون داخلی خود را از طبیعت بیرون تأمین کنید.

۷- به دنیای حیوانات بی‌توجه نباشید

در روستاها و شهرهای کوچک معمولاً در اغلب منازل حیواناتی نگهداری می‌شوند که این امکان در شهرهای بزرگ کمتر وجود دارد ولی در هر شرایطی تماشای حیوانات می‌تواند باعث کاهش تنش و فشارهای روحی شود. حداقل می‌توانید

جلوی پنجره اطاق خود مکانی برای دانه دادن به پرندگان درست کنید. دیدن نشاط پرندگان در ساعات اولیه بامداد غیرقابل توصیف است.

در صورتی که این امکان هم برایتان فراهم نیست، دیدن فیلم‌های مستند حیات وحش را از دست ندهید به خصوص این روزها که نسخه‌های DVD فیلم‌های حیات وحش از طبیعت زیبای زیر دریا، پرندگان و... با

بهترین موسیقی‌ها و زیباترین تصاویر در دسترس است.

۸- با آسمان شب آشتی کنید

کمی درباره‌ی نجوم مطالعه کنید، اطلاعاتی در مورد ماه و ستاره‌ها به



دست آورید. همچنین می‌توانید تلسکوپیی فراهم کنید و فرزنددی داشته باشید این موضوع می‌تواند سرگرمی فوق‌العاده‌ای برای او (و البته خود شما!) باشد. سعی کنید به آسمان با نگاه هیجان‌انگیز یک کودک کنجکاو بنگرید.

۹- از آب و هوا استفاده کنید

زیبایی فصل‌ها را با تمام وجود حس کنید، بیش از آنکه درباره سرما و گرما یا برف و باران شکایت کنید، باور کنید در هر فصلی زیبایی‌هایی است که می‌توان در جای خود از آنها لذت برد. امتحان کنید: هنگام بارش باران و برف از خانه بیرون رفته، فقط و فقط در آن هوا بازی کنید!

۱۰- به دامن طبیعت سفر کنید

مسافرتی تدارک ببینید که تا حد امکان از زندگی شهری دور شده، به عمق طبیعت نزدیک شوید. به کمپینگ رفته یا در صورتی که آمادگی آن را ندارید در هتلی نزدیک طبیعت بمانید، جایی که بتوانید شنا کنید، پیاده‌روی کنید و یا به هر طریق ممکن، بیشتر و بیشتر از طبیعت استفاده کنید. اگر در حال حاضر این موضوع برایتان میسر نیست، آن را به عنوان یک هدف در نظر داشته باشید و هر وقت برایتان امکان‌پذیر بود آن را عملی کنید و تکرارش کنید.

۱۱- به نقل مکان هم می‌توان فکر کرد

امروزه انتخاب محل سکونت بیشتر به مسایل مالی و الزامات آن برمی‌گردد ولی در صورتی که امکان انتخاب و تغییر اختیاری منزل برایتان وجود دارد به عنوان یک اقدام نهایی و بعد از امتحان کردن سایر شیوه‌ها می‌توان روی آن حساب کرد.

توصیه‌های پایانی

- تمام پیشنهادات گفته شده را به طور ناگهانی اجرا نکنید. از پیشنهادهای کوچک‌تر شروع کنید ببینید کدام یک بیشتر روی شما موثر است، از همانجا شروع کنید.

- اگر در ابتدا از رفتن به طبیعت خیلی لذت نمی‌برید، از رو نروید. ادامه دهید و با خلق موقعیت‌های کوچک دلچسب به مرور خودتان را در طبیعت جا بیندازید.

به خود تلقین کنید و دست از تمرین برندارید.

- علاوه بر وارد کردن طبیعت به زندگی خود، جنبه‌های ناسالم محیط اطراف خود را مد نظر داشته و برای حذف آنها بکوشید. حتی یک رنگ نامناسب دیوار ممکن است بر شرایط روحی شما تأثیرگذار باشد. خیلی چیزها وجود دارد که شما می‌توانید انجام دهید تا مناظر، صداها و بوهای نامطبوع محیط زندگی خود را کاهش دهید. ■

