

پیش‌گفتار

راهنمای مدیریت فشار روانی در شرایط بحران

احمدعلی نوربالا^{۱*}

۱. *نویسنده مسئول: استاد روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی، noorbala1@gmail.com

مقدمه

شکل ۱ آمده است.

در مقدمه بحث، لازم می‌دانم به برخی تعاریف از انواع محرک‌های روان‌شناختی، اشاره‌ای کوتاه داشته باشیم:

حوادث زندگی (Life Events): تمامی حوادث زندگی اعم از خوشایند و یا ناخوشایند محرک هستند و تا اندازه‌ای می‌توانند بیماری‌زا باشند. به عنوان نمونه در جدول ۱ به رویدادهای زندگی هولمز راهه، دو محقق آمریکایی اشاره کرده و در آخر نظرات آنان در مورد تغییرات حوادث زندگی و تأثیر آن بر سلامت بیان می‌شود.

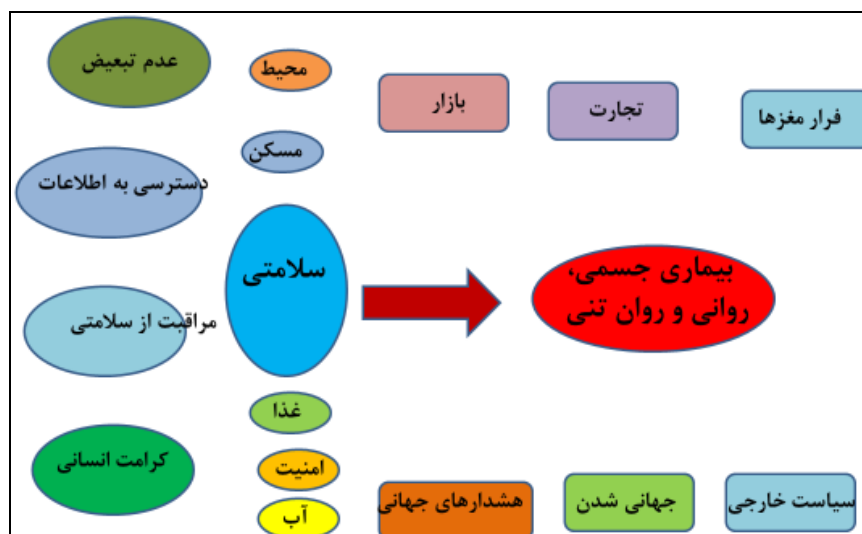
ماحصل پژوهش این دو پژوهشگر عرصه سلامت روان، **تجمع بیش از ۲۰۰ واحد تغییر زندگی** (اعم از خوشایند و یا ناخوشایند) در یک سال، امکان بروز اختلالات روان‌تنی را در همان سال بالا می‌برد. جالب اینکه، افرادی که با استرس‌های عمومی، خوش بینانه‌تر (نه بدبینانه) برخورد می‌کنند کمتر در معرض ابتلاء به اختلالات روان‌تنی هستند و اگر هم مبتلا شوند آسان‌تر بهبود می‌یابند.

تنش (Tension): برانگیختگی فیزیولوژیک و یا روانی، ناراحتی و یا فشار، یک تغییر ناخوشایند در حالت جسمی یا روانی که فرد در جستجوی تسکین از این حالت برمی‌آید.

باتوجه به شرایط خاص زمانی و تحمیل شرایط جنگی توسط اسرائیل و آمریکا، علیه کشور و مردم عزیز ایران، برآن شدم که موجزی از راهنمای مدیریت استرس و یا فشار روانی را به زبانی ساده برای عموم آحاد مردم به شرح زیر تبیین کنم.

در اساسنامه سازمان بهداشت جهانی (۱۹۴۸)، «سلامت» به عنوان «نه فقط فقدان بیماری یا معلولیت» بلکه «**حالت بهینه سلامت جسمی، روانی و اجتماعی**» بیان شده و البته بهداشت روانی، نیز، تعریف می‌شود به عنوان حالتی از خوب (سالم) بودن که هرفردی از توانمندی‌هایش در می‌یابد که می‌تواند با تنش‌های عادی زندگی مقابله کند، می‌تواند کار مفید و ثمربخش انجام دهد و نیز قادر است با جامعه خود مشارکت داشته باشد.

از طرفی براساس کمیسیون تعیین‌کننده عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۰۸، عوامل زیستی و ژنتیک ۵ درصد، نظام مراقبت از سلامت ۱۰ درصد، عوامل رفتاری ۳۰ درصد، شرایط اجتماعی ۵۵ درصد، بیان شده و عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت هم در



شکل ۱. عوامل اجتماعی تعیین‌کننده سلامت

جدول ۱. رویدادهای زندگی و واحد استرس
مقیاس درجه بندی سازگاری مجدد اجتماعی هولمز، راهه

رویدادهای زندگی	نرخ میانگین استرس
مرگ همسر	۱۰۰
طلاق	۷۳
جدایی از همسر	۶۵
بازداشت در زندان	۶۳
مرگ عضو نزدیک خانواده	۶۳
بیماری یا صدمه شدید شخصی	۵۳
ازدواج	۵۰
اخراج از کار	۴۷
بازنشستگی	۴۵
حاملگی	۴۰
مسائل جنسی	۳۹
پیوستن عضو جدید به خانواده	۳۹
تغییر عمده در وضع مالی	۳۸
تغییر شغل	۳۶
تغییر عمده در مسئولیت شغلی	۲۹
رفتن دختر یا پسر از خانه	۲۹
پیشرفت برجسته شخصی	۲۸
شروع یا ختم تعطیلات رسمی	۲۶
تغییر عمده در ساعات یا شرایط کار	۲۰
تغییر محل سکونت	۲۰
تعطیلات	۱۵
تخلف های قانونی کوچک	۱۱

هم گسیختگی شدید آدمی شود. آسیب هیجانی و یا شوکی که منجر به ضایعه اساسی و پایدار تکامل روان شناختی فرد می شود و اغلب منجر به حالت روان نژندی می شود.

بلا یا فاجعه (Disaster): حوادث و جریانات غیرمترقبه ای که باعث خسارات سنگین محیطی، مالی یا جانی شده، جبران آسیب از توانایی مردم آسیب دیده و منابع داخلی آنها خارج بوده، موجب بروز واکنش های فرد و جامعه بیش از حد توانایی آنان شود و به طور موقت جریان عادی زندگی را قطع کرده و وقفه ای در عملکرد جامعه و فرد ایجاد کند.

بحران (Crisis): تعاریف مختلفی در خصوص بحران ارائه شده است که برخی از این تعارف عبارتند از: هر رخدادی که باعث شود یک سازمان از نظم خود خارج شده و روند و منافع آشکار و پنهان آن به مخاطره بیفتد. بحران نقطه اوج یک کشمکش بوده و برهه حیاتی، لحظه تعیین کننده، زمان خطر و بلا تکلیفی است. بحران رخداد کوتاه مدت، زمان محدود و خارج از کنترل است. بحران، به هم ریختگی حالت تعادل و عدم انطباق بین نیازها و منابع است. بحران رخدادی است که به صورت عادی وجود نداشته و یک مرتبه اتفاق می افتد و افراد فرصت کافی ندارند و وقت بسیار محدود است. بر حسب شدت تهدید، فرصت تصمیم گیری و درجه غافلگیری انواع بحران را می توان مطرح کرد:

بحران های روزمره، چون بحران آب و هوای تهران و شهرهای بزرگ، بحران آرام، چون بحران زیست محیطی و آب، بحران تصادفی، چون بحران انفجار اسکله شهید رجایی، بحران اجرایی، چون بحران سقوط هلیکوپتر رییس جمهور و مسئولان اجرایی، بحران انعکاسی چون بحران ناشی از تغییرات سریع ارزش پول ملی، بحران تعمقی چون تحریم های ظالمانه و بحران نوظهور چون جنگ ترکیبی جدید اسرائیل علیه ایران.

در هر رویدادی با هر محرک جسمی و روانی چون کوه یخی به صورت شکل ۲ خود را نشان می دهد که معمولاً قسمت عوارض روانی حاد و مزمن ناشی از حوادث و بحران هم از نظر کمی قابل توجه و هم دیر پاست و از همه مهم تر مورد غفلت دست اندرکاران نظام سلامت و حاکمیت ها قرار می گیرد.

نظر به اینکه کشور ما ایران، شاهد همه حوادث استرس زای طبیعی و دست ساز آدمی و نیز بحران های گوناگون بوده و خواهد بود. بسیار ضروری است که همه آحاد جامعه با اصول مدیریت فشار روانی و یا استرس، آشنا شوند و آمادگی اجرا و اقدام خودمراقبتی داشته باشند.

شیوه های کنار آمدن با فشار روانی

تعریف مقابله یا مواجهه: فرایند کنترل و اداره توقعات با استفاده بهینه از منابع درونی خویشتن «مقابله» نامیده می شود. مهارت های مقابله ای شامل: تغییر نگرش ها و ادراکات درونی، تغییر نحوه تعامل خود با محیط، افزایش توانایی جسمی برای مقابله با استرس و ایجاد تغییر و تنوع در محیط خود می باشد.

فشار روانی (Stress): استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی «روان شناختی و رفتاری همراه می شود. استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط است. شرایط ازهم گسیختگی و یا آشفتنگی هیجانی و روانی که در پاسخ به یک تهدید یا حادثه ایجاد می شود و قادر است سلامت فیزیکی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و اغلب با افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، کشش عضلانی، تحریک پذیری و غمگینی مشخص می شود و در فرد ایجاد تنش و سازگاری او را با محیط مختل می کند.

آثار روان شناختی استرس

شناختی: اشکال در تمرکز، ناتوانی در تصمیم گیری، اختلال حافظه، افزایش افکار ناکارآمد؛

رفتاری: اجتناب، انزوا، افزایش پرخاشگری، و...؛

هیجانی: افزایش تجربه اضطراب، تحریک پذیری و... استرس خود یک هیجان منفی است و موجد هیجانات منفی دیگر می شود.

فعال شدن سیستم سمپاتیک (افزایش میزان ضربان قلب، افزایش فشار خون، تنفس سریع، انقباض عضلانی، درد بدنی، لرزش و...)، تضعیف سیستم ایمنی، آسیب پذیری بوی بروز، عود و یا تشدید بیماری های روان تنی

سازنده یا ضربه (Trauma): آثار ناشی از جراحت و یا شوک جدی بدنی از قبیل خشونت و یا تصادف، حادثه یا شرایطی که باعث ناراحتی و از

در حالت دراز کش و تصور صحنه آرام بخشی از قبیل دریا، آسمان، جنگل و غیره، عضلات را به ترتیب از انگشتان پا، کف پا، مچ پا، ساق پا، ران پا و سپس پای دیگر و ادامه با عضلات هردو دست از قبیل انگشتان دست، کف دست، آرنج، بازو و نیز عضلات شانه ها، سینه، شکم و پشت و سرانجام عضلات سر و صورت را شل و آرام کند که نقش بی بدیلی در آرام بخشی ایفا می کند.

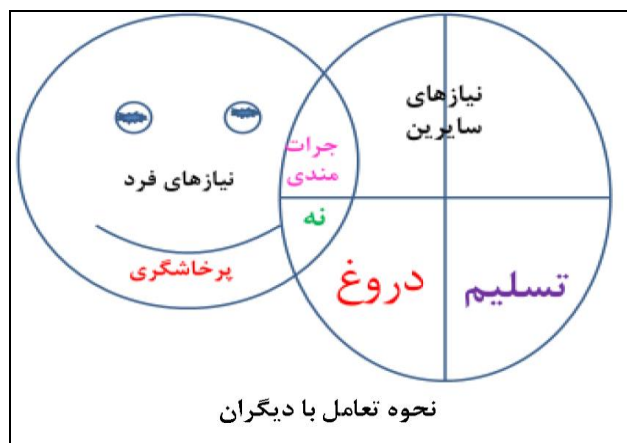
حل مسئله: شامل: تعریف مسئله، بارش افکار، انتخاب بهترین راه حل، آزمودن راه حل اصلاح و انتخابی می باشد.

مقابله با افکار غیر منطقی: شامل تفکر همه یا هیچ، تفکر تعمیم افراطی، تفکر فاجعه آمیز کردن، تفکر کمال گرایانه، تفکر باید، تفکر شخصی سازی حوادث ... می باشد.

آموزش رفتار جرأت مندی: برخی افراد در برابر زورگویی و تجاوز و یا زیاده خواهی دیگران، جسارت نه گفتن ندارند و در یک حالت انفعالی، خشم را به درون می ریزند در شکل ۳، رفتار جرأت مند، حداقل خودخواهی و دیگرخواهی به تصویر کشیده شده است.

مدیریت زمان: برنامه ریزی و مدیریت زمان: «برنامه ریزی» مهارت نظم بخشی به زمان بر مبنای اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت به صورت کلی و جزئی، مهم و غیرمهم است (شکل ۴).

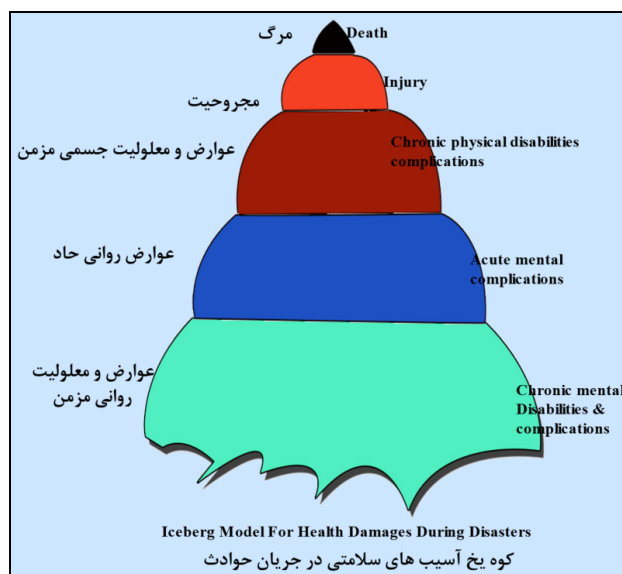
آموزش مهارت های مقابله ای سازگارانه: در مواجهه با استرس، روش های مقابله ای سازگارانه ای بیان شده است که به برخی از آنها اشاره می شود: محیط فیزیکی خود را تنظیم کنید، خودتان را تشویق کنید،



شکل ۳. آموزش رفتار جرأت مندی



شکل ۴. مدیریت زمان



شکل ۲. کوه یخ آسیب های سلامتی در جریان حوادث

عوامل تأثیرگذار بر تجربه استرس، شامل تفاوت های فردی، رابطه فرد و محیط، فرایند ارزیابی فرد از حادثه و تفاوت های فردی و محیطی مؤثر بر شیوه، رابطه پویای مقابله و واقعه استرس آفرین، تعامل متغیرهای محیطی (امکانات، توقعات، محدودیت ها) و متغیرهای فردی (امکانات، ارزش ها، تعهدات) می شود.

از طرفی با توجه به ویژگی های فردی از قبیل شخصیت، عاطفه مثبت، سبک تبیین خوش بینانه، سرسختی، خوش بینی، احساس کنترل، خود کارآمدی، اعتماد به نفس، وجدان مندی، داشتن هدف یا معنا، روحیه طنز و باور مذهبی داشتن و یا نداشتن، در برابر استرس، تنوع واکنش ها مشاهده می شود.

استرس و سازگاری

مراحل یا ادوار واکنش به استرس

دوران حاد (Acute Phase): چند دقیقه تا چند ساعت و یا چند روز، واکنش جنگ و گریز، ناباوری و بهت زدگی، اختلال تمرکز، خشم و زودرنجی؛
دوران واکنش (Reaction Phase): یک تا شش هفته، ترس از بازگشت به محل حادثه، اضطراب، بیقراری، کابوس، افسردگی، واکنش های ناگهانی، احساس گناه، افکار آزاددهنده؛

دوران ترمیم (Repair Phase): یک تا شش ماه، شکل گیری مجدد علاقه به زندگی، برنامه ریزی برای آینده؛

دوران باز یابی (Reorientation Phase): شش ماه پس از حادثه، غم و اندوه پذیرفته شده، واکنش ها فرکش کرده، بازگشت به حالت عادی.

راهبردهای عمده مقابله با استرس عبارتند از:

آرام سازی عضلانی (Relaxation): پس از فراهم کردن مقدمات تمرین آرام سازی عضلانی، به عنوان مثال قرار گرفتن در یک محیط امن و آرام و



شکل ۵. ورزش

برنده‌ها را انتخاب کنید. به خودتان جایزه بدهید. رسم و قاعده‌ای برای خود مقرر کنید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. از کمال‌گرایی روی برگردانید. گاهی لازم است کودک شوید. از سرعت خود بکاهید. همواره برای تغییر آماده باشید. به تعطیلات بروید. یک سرگرمی برای خودتان درست کنید. محدودیت‌هایتان را بسنجید و سپس بگویید «نه». اهداف کوتاه مدت تعیین کرده و آنها را اولویت‌بندی کنید. برخی کارها را به دیگران محول کنید. در چار چوب توانایی مالی خودتان زندگی کنید. مهارت‌های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید. وقت تلف نکنید؛ کارها را معوق نگذارید. مطابق فهرست زندگی کنید. برخی تلفن‌هایتان را جواب ندهید. نظم دهنده حرفه‌ای باشید. یک زنگ تفریح یا زمانی برای فرار برای خودتان در نظر بگیرید. جایی یا زمانی برای اتفاقات غیر مترقبه در نظر بگیرید.

ورزش: انجام حرکات فیزیکی، چون ورزش‌های هوازی از قبیل پیاده‌روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری و غیره از شیوه‌های مؤثر و کارا در مدیریت استرس و نشاط افزایی است (شکل ۵).

تغذیه سالم: از جمله موارد تأثیر گذار در کاهش استرس، تغذیه سالم است که الگوی سالم و ناسالم آن در شکل‌های ۶ و ۷ آمده است.

بهداشت خواب: از جمله موارد مهم تأثیر گذار جدی در کاهش استرس و فشار روانی، برخورداری از خواب آرام و راحت بخصوص خواب شبانه



شکل ۶. تغذیه سالم



شکل ۷. تغذیه ناسالم



شکل ۸. بهداشت خواب

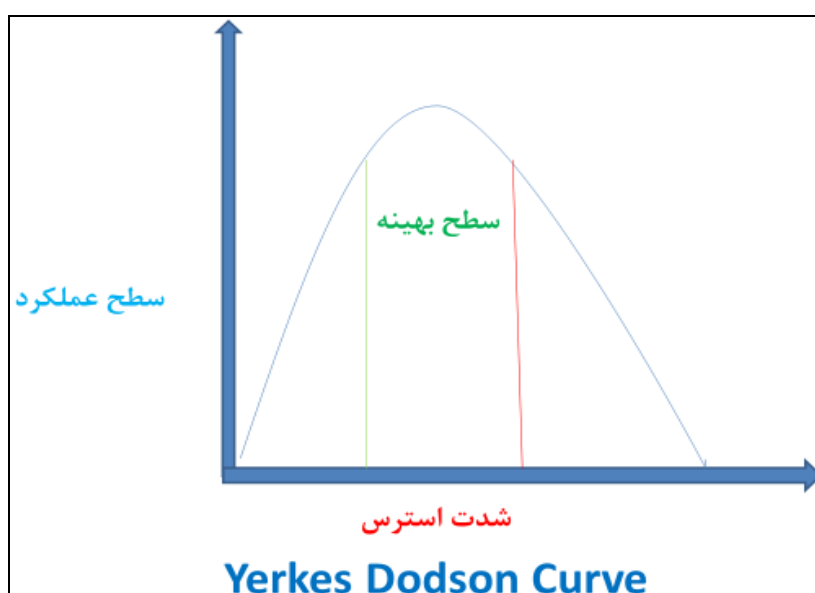
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

از خلاصه مباحث مطرح شده فوق، چنین می‌توان نتیجه گرفت که استرس پدیده جهان شمول و دربرگیرنده همه آحاد بشری است و هر کسی به حدی و به صورت فیزیولوژیک سعی در کنترل فردی و فایق آمدن بر استرس‌های عادی را دارد. و اصولاً یکی از وجوه سلامت روان انسان‌ها، قدرت مواجهه و کنترل داشتن بر استرس‌های عادی است. البته مردم ایران زمین در این برهه به سبب تحمل مصایب ۸ ساله جنگ قبلی، تحمل عوارض تحریم‌های ظالمانه و حوادث طبیعی و غیره و به‌ویژه پس از تجاوز رژیم اسراییل و آمریکا، شرایط پرفشار بیشتری از نظر روانی را متحمل شده و می‌شوند.

است. خوابیدن در اتاق خواب، ننوشیدن چای و قهوه و کاکائو و نسکافه، چهار ساعت قبل از خواب، عدم استفاده از موبایل، لپ‌تاب و تبلت و غیره در اتاق خواب و نیز به رختخواب رفتن در ساعات انتهایی شب و... از جمله مواردی است که جزء اصول بهداشت خواب شمرده می‌شود.

یادآوری مهم: فراموش نشود که وجود استرس، در حد قابل تأمل آن، سبب افزایش کارکرد می‌شود و برخی آن را به عنوان نمک زندگی، بیان می‌کنند ولی اگر شدت و تداوم آن زیاد شود؛ منجر به کاهش عملکرد می‌شود که در این برهه لازم است به روان‌شناس بالینی و یا سلامت و یا روانپزشک، برای مداخله بیشتر روان‌شناختی و یا دارو درمانی، فرد، مراجعه نماید.

ارتباط بین کارکرد و استرس در شکل ۹ با نام **منحنی یورکس**، دیده می‌شود.



شکل ۹. منحنی یورکس

بنابراین مردم، باید ضرورت آمادگی و مواجهه سازنده با استرس را بدانند و در زمان مناسب مورد عمل قرار دهند.

اینجانب به عنوان فردی که توفیق درک مشاهده، آموزش و کسب تجربه ۸ سال جنگ تحمیلی عراق علیه ایران، و مدتی مشاهده و کسب تجربه در حوادث طبیعی از قبیل سیل و زلزله و نیز شرایط بحران همه‌گیری کرونا را دارم می‌توانم موجزی از مدیریت استرس و فشار روانی را، در این شریط حساس کشور در ۱۲ گام زیر با مخفف «تمام خاک تخت او» به شرح ذیل برای بهره‌برداری عموم مردم بیان کنم:

۱. **توکل:** آفریدگار و پروردگار عالمیان تصریح نموده که آدمیان در شرایط اضطرار و تنگنا با تضرع و دعا به سوی من می‌آیند و پس از رفع بحران من را فراموش می‌کنند. (آیات ۳۳ سوره الرم و ۵۱ سوره فصلت) همو گفته است که هرگاه من را بخوانید شما را اجابت می‌کنم (آیه ۱۸۶ سوره البقره) و سرانجام او گفته است که آگاه باشید توجه و یادآوری خدا، آرام بخش قلوب و جان‌هاست (آیه ۲۸ سوره الرعد) بنابراین چه خوب است که در گام اول، انسان‌های مضطرب و تحت فشار روانی از این موهبت فطری و خدادادی استفاده بهینه و حداکثری بنمایند.

۲. **معنویت‌طلبی:** در گام دوم اگر خدا را به عنوان خالق پذیرفتیم؛ خوب است نظر آن ذات بی‌همتا را در مورد نگرش به حوادث نیز بدانیم. اینجانب در این موضوع توجه علاقمندان را به ترجمه آیات ۱۲ تا ۱۵۵ سوره البقره جلب می‌نمایم:

وَلْيُؤْتِكُمْ بَشْرًا مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۚ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (۱۵۵) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (۱۵۶) أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ (۱۵۷) سوره بقره

براساس آموزه قرآنی، خداوند تمامی حوادث ناخوشایند را به پنج گروه اصلی: ۱. ترس، نگرانی و اضطراب، ۲. گرسنگی، فقر و ناکامی، ۳. کمبود و یا از دست دادن مال، ثروت و دارایی، ۴. کمبود و یا از دست دادن سلامتی و نفرت، ۵. کاهش و یا از دست دادن میوه، محصول تلاش و عمر و زندگی، تقسیم نموده و مواجهه با آن‌ها را به عنوان مفاد موضوعات آزمایش و امتحان آدمیان برشمرده است و قبول شدگان در این آزمون‌ها را مختص مقوامان و پایداری‌کنندگان در برابر این ناملایمات احصاء نموده، و پاداش آن‌ها را درود و رحمت الهی و هدایت یافتگی (هم‌طراز پیامبر الهی) بیان نموده است. به عبارتی: **حوادث ناخوشایند: مجموعه‌ای از مفاد آزمون الهی، پاسخ قبولی: صبر و مقاومت و یادآوری مدار خداوندی، پاداش: درود و رحمت الهی و نتیجه هدایت یافتگی است.**

۳. **امیدواری:** انسان به امید زنده است سم مهلك برای فرد گرفتار و تحت فشار روانی نومیدی است؛ زیرا، نومیدی علاوه بر انفعال قرار دادن آدمی سبب تضعیف سیستم ایمنی و سرانجام بالا بردن

آسیب‌پذیری برای ابتلای به هر نوع بیماری ویروسی، میکروبی و خود ایمنی و غیره است. پس گام سوم در شرایط استرس، داشتن امید به رهایی، نجات، عافیت، سلامتی و عبور از بحران است.

۴. **مشغولیت سازنده:** از جمله آفات شرایط استرس، بیکاری و بی‌مصرفی است در این شرایط لازم است فرد برای مواجهه با فشار روانی، به هر مشغولیت سازنده و مورد علاقه از قبیل مطالعه، دعا و نیایش، نقاشی، خطاطی، موسیقی، حل جدول، مسابقه، طنز پردازی و یا هر موضوع مورد علاقه دیگر، خود را سرگرم کند.

۵. **خوش‌بینی:** از جمله مؤلفه‌های ثابت شده در پیش‌آگهی خوب در سیر حوادث، خوش‌بینی نسبت به آینده پیش رو است. و برعکس، بدبینی چون نومیدی تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و منفعل کردن فرد برای حرکت رو به جلو و پیدا کردن راه‌های رهایی است.

۶. **آرام‌سازی:** استفاده از تکنیک آرام‌سازی عضلات (Relaxation) که در سطوح قبلی و بالاتر به صورت کامل‌تر اشاره شد از جمله موارد مؤثر و کلیدی در مدیریت استرس است که خوب است از آن به نحو کامل استفاده شود.

۷. **کارآمدی:** مقصود از کارآمدی، انجام کار مؤثر، مفید و مشارکت در جامعه (دو مؤلفه مرتبط با سلامت روان) است. به عبارتی پرهیز از انفعال و تلاش برای نجات و کمک به دیگران، از جمله راهکار مدیریت استرس است.

۸. **تاب‌آوری:** مهم‌ترین مقوله در مواجهه با هر حادثه، بلا و مصیبتی، صبوری، مقاومت و پایداری در مسیر حق و حقیقت و دوری‌گزینی از خسران و زیان است. (سوره والعصر، آیات ۱ تا ۳). بنابراین نباید با هر ناکامی و شکستی و لو مکرر، ادامه مسیر و پیمودن راه عبور از بحران را فراموش کرد و یا نومید شد.

۹. **تغذیه خوب:** تغذیه خوب و مفید مستند به رعایت بیشترین مقدار از غلات، غذای فیبری، سبزیجات و میوه‌ها و نیز لبنیات و به حداقل رساندن غذاهای چرب و شیرین، از جمله مواردی است که در مدیریت استرس، مفید و راهگشاست.

۱۰. **خواب آرام و راحت:** رعایت اصول بهداشت خواب، از قبیل به موقع همیشگی و در انتهای شب به رختخواب رفتن، نداشتن موبایل، لب‌تاب و تبلت در اتاق خواب و پرهیز از نوشیدنی‌های محرک از قبیل چای، قهوه، کاکائو و نسکافه، چهار ساعت قبل از رفتن به اتاق خواب از جمله مؤلفه‌های سودمند برای مدیریت تنش است.

۱۱. **اجتناب:** پرهیز از جستجوی اخبار مکرر حادثه، دوری‌جویی از افرادی که نگاه نومیدانه و بدبینانه و غر زدن مکرر نسبت به امور دارند و البته سرگرم به مشغولیت سازنده و کارآمدی مؤثر و مفید داشتن و نیز نیایش و دعا به خالق قادر دانای حکیم هم بسیار کمک‌کننده است.

۱۲. **ورزش:** ورزش به‌ویژه ورزش‌های هوازی، چون پیاده‌روی،

بدیهی است در صورت استمرار علایم و فشار روانی و اختلال کارکرد جدی، لازم است افراد مورد نظر به روان‌شناس بالینی و یا سلامت و عندالزوم به روان‌پزشک مراجعه نمایند.

امید آنکه مجموعه فوق مفید مردم و مقبول حضرت احدیت قرار گیرد.

دوچرخه‌سواری، کوهنوردی، شنا و غیره برای همه افراد درگیر در بحران، کارساز، نشاط افزا و تسکین‌دهنده نسبی درد و رنج و آلام بشر است که نباید از آن دریغ ورزید.

انتظار می‌رود با انجام این گام ۱۲ گانه فوق (تمام خاک تخت او)، بخش زیادی از افراد بتوانند بر فشار روانی وارده بر خویش فایق آیند