



سلاط

# دَم‌نوش بنوش!

علیرضا انیسی - پزشک



رایج‌ترین مشکل بسیاری از داوطلبان که آنان را روانه‌ی مراکز مشاوره و مطب‌های پزشکان می‌کند، عدم تمرکز و عدم برخورداری از فکر و ذهنی آرام است. تا کنون کوشیده‌ایم تکنیک‌ها و راه‌های عملی فراوانی را برای دوری از این مشکل به شما پیشنهاد کنیم که امیدواریم که با استفاده از این راهکارها توانسته باشید تا حدودی بر این مشکل عمومی و موقتی فائق بیایید.

هرچه به روزهای برگزاری آزمون سراسری نزدیک می‌شویم، احتمال این عدم تمرکز افزایش می‌یابد در حالی که آنان نیازمند آرامش بیش‌تری هستند. فشرده شدن برنامه‌های درسی و مطالعاتی، بالا رفتن ساعات مطالعه، نزدیک شدن امتحانات نیم‌سال دوم و ضرورت توأم شدن کارهای تستی و تشریحی و بسیاری موارد دیگر، موضوعاتی رایج هستند که داوطلبان این روزها با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند در حالی که برای انجام آن‌ها نیازمند آرامش فکر و ذهن هستند.

در این اوضاع و احوال است که داوطلب احساس می‌کند:

- آن‌طور که باید، آرام نیست.
- به دنبال چیزی می‌گردد، اما آن را پیدا نمی‌کند.
- جمله‌ای مدام در ذهنش مرور می‌شود و عذابش می‌دهد.
- عصبی است و نزدیک است که موهایش را از ریشه بیرون بیاورد.
- تمرکز ندارد و تا می‌خواهد روی مطلبی تمرکز کند، چیزهای دیگر به ذهنش هجوم می‌آورند.
- پَرش ذهن دارد و از تمرکز روی مطلبی ناتوان است.
- به یکباره فکر می‌کند تمام مطالبی را که به تازگی خوانده بود از یاد برده‌است.
- و ...

کم نیستند افرادی که با وجود داشتن معلومات زیاد، این روزها با یکی از این تعاریف و یا مواردی مشابه درگیر هستند. گاهی برای آنان سخنان مشاورها تنها مسکنی موقتی و چند ساعته است. گاهی مراجعه‌ی به پزشک و مصرف دارم را آخرین راه حل می‌دانند و درست وقتی از دارو استفاده می‌کنند، عوارض روحی ناشی از مصرف دارو رنجشان می‌دهد. درست در چنین حالتی است که نوشیدنی‌های طبیعی به کمک می‌آیند و اثرات شگفت‌انگیز آن‌ها

آبی بر آتش این همه التهاب و نگرانی می‌شود.

فهرستی از نوشیدنی‌های گیاهی وجود دارد که استفاده‌ی از آن‌ها برای هر کسی و از جمله داوطلبان آزمون سراسری مناسب است. امروزه به مدد پیشرفت تکنولوژی، این گیاهان دارویی در قالب بسته‌بندی‌های مناسب در اختیار همگان قرار دارد. برخی از مناسب‌ترین و کارآمدترین این فراورده‌های طبیعی عبارتند از:

**دم‌نوش بادرنج بویه:** آرام‌بخش، خواب‌آور، ضد تشنج و اسپاسم، رافع بوی بد دهان و خون‌ساز.

یک قاشق چای‌خوری بادرنج بویه را با دو لیوان آب سرد در قوری فلزی بریزید و روی حرارت مستقیم آتش قرار دهید. هنگامی که آب جوش آمد، آن را روی بخار سماور بگذارید. دقایقی صبر کنید تا دم بکشد. سپس آن را میل نمایید.

**دم‌نوش چای سبز:** آرامش‌بخش، افزایش‌دهنده‌ی قدرت تفکر، مقوی قلب و معده، رقیق‌کننده‌ی خون و ...

یک قاشق چای‌خوری چای سبز را در یک قوری بریزید و بگذارید تا دم بکشد و سپس آن را میل نمایید. مصرف ۲ تا ۳ فنجان چای سبز در طول روز توصیه می‌شود.

**دم‌نوش آرام بخش:** ترکیبی از گیاهان سنتی نظیر گل گاوزبان، اسطوخودوس، سنبل‌الطیب و بهار نارنج، به شما کمک می‌کند تا در پایان روز، آرامش خود را بازیابید و به خوابی عمیق و آرام فرو روی‌د. البته اگر این گیاهان در دسترس‌تان قرار ندارد، آشفته و نگران نباشید زیرا صورت کیسه‌ای تمام این دم‌نوش‌ها را در بسیاری از فروشگاه‌ها می‌توانید خریداری نمایید.

ذکر این نکته ضروری است که رعایت تعادل در هر کار و از جمله استفاده‌ی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها اصلی لازم و انکارناپذیر است.

اما یادتان باشد، بالاترین و برترین آرامش‌بخش، **نام و یاد خدای قادری است که هم خالق است و هم هدایت‌گر.** او را در همه حال پشتیبان خود بدانید و خود را به دستان قدرتمند او بسپارید. آن‌گاه ببینید چه آرامش لذت‌بخشی سراسر وجودتان را پر می‌کند و ذهن‌تان به چه تمرکز نیرومندی دست می‌یابد.