

شماره مقاله ۹۶۱۲۰۱

نامه‌ای برای قدردانی
برسد به دست قهرمان زندگی من

سپاسگزارم

در زندگی بیشتر ما، فرد یا افرادی تأثیرگذار حضور داشته‌اند که شاید مسیر زندگی‌مان را تغییر داده باشند. اکنون به فردی فکر کنید که از او سپاس‌گزارید. نامه‌ای به او بنویسید. کارهایی را که برای شما انجام داده‌است، یادآور شوید و به‌طور عینی بیان کنید که چرا این کار برایتان مفید واقع شده است. در حین نوشتن این نامه به احساسات خود توجه کنید.

حالا این متن را برای آن فرد بخوانید یا ارسال کنید. منتظر بازخورد وی باشید. حدس می‌زنید از شنیدن جملات شما چه احساسی کند و چه بگوید؟ از اینکه به فرد مؤثری در زندگی‌تان نامه نوشته‌اید و به او بازخورد مثبت داده‌اید چه احساسی دارید؟ پاسخ آن فرد چه احساسی را در شما بیدار کرده است؟

سال جدید را با قدردانی آغاز کنیم.

شماره مقاله ۹۶۱۲۰۲

چگونه توقع بالا و ایده‌آل‌گرایی می‌تواند تعطیلات را خراب کند؟

تعطیلات، توقعات و چالش‌ها

چند مورد از مهم‌ترین خواسته‌هایمان را که قرار است برآورده شود، مشخص کنیم. می‌توانیم پیش از شروع تعطیلات، کارهایی را که می‌خواهیم انجام دهیم بررسی کنیم و در نظر بگیریم که می‌خواهیم با چه کسانی بیشتر مراوده کنیم. پیشنهاد می‌شود برنامه‌های سال‌های گذشته را بررسی کنید. کدام فعالیت کارآمدی بیشتری داشته است؟ کدام یک بهتر است بازنگری و در صورت لزوم با تغییراتی اجرا شود یا کدام یک باید کاملاً حذف شود؟ به عبارتی، بهتر است برنامه ای دقیق و عملی بنویسیم که ضمن در نظر داشتن خواسته‌هایمان بهترین اقدامات را در زمان‌های مقتضی مشخص سازد. به خاطر داشته باشیم از آنجا که تعطیلات نوروز را به تنهایی نمی‌گذرانیم ممکن است مجبور شویم برای تبعیت از قوانین گروهی، برخی از این برنامه‌ها را تغییر دهیم یا از بعضی از آنها چشم‌پوشی. با این همه، داشتن چنین برنامه مشخصی به ما کمک می‌کند تا زمان را به نحو مطلوب‌تری بگذرانیم. ولی در این برنامه‌ریزی بهتر است کمی منعطف باشیم.

به علاوه، ممکن است مجبور باشیم با افرادی ملاقات کنیم که تمایل چندانی به دیدنشان نداریم. شاید در تعطیلات پیش رو، جای عزیزی خالی باشد که سالهای پیش در کنارمان بوده است. در هر صورت تعطیلاتی که این موقعیت‌ها را برای ما ایجاد کند، ممکن است ما را تحت تنش قرار دهد. البته شاید هم دلایل دیگری باشد که نزدیک شدن به تعطیلات را برای ما همراه با تنش و نگرانی کند.

برای کنار آمدن با این تنش‌ها و ساختن تعطیلاتی مطلوب، راهکارهای بسیاری پیشنهاد می‌شود، که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، این است که **تکلیف‌مان را با خودمان و تعطیلات روشن کنیم**. باید بدانیم که قصد داریم تعطیلات را چگونه بگذرانیم. بهتر است از خودمان بپرسیم چه نقشه‌ای برای گذران اوقات‌مان در این زمان داریم؟ **باید خواسته‌ها، انتظارات و نیازهایی را که قرار است در این روزها برآورده شود، تعیین کنیم**.

تجربه تنش و خلق افسرده در دوران تعطیلات برای بسیاری از ما آشناست؛ این در حالی است که نو شدن طبیعت، همراه بودن با اقوام و دوستان و بسیاری از آداب و رسوم، فرصتی است برای گذراندن اوقات خوش و آماده کردن خود برای سال نو. با این‌همه، در تعطیلات نوروز برخی عوامل پیرامونی ممکن است در ما تنش ایجاد کند. یکی از این عوامل تلاش بیش از حد ما برای گذراندن تعطیلات به بهترین شکل ممکن است. خریده‌های مرسوم، تهیه عیدی، چیدن هفت سین و در یک کلام برگزاری کامل و بی نقص دید و بازدیدها و البته انتظارات بیش از حد و غیر واقع بینانه ما از این مراسم ممکن است سطح تنش ما را افزایش دهد. از سویی در تعطیلات با برنامه فشرده ای از تعاملات اجتماعی روبه رو هستیم که ممکن است همیشه برایمان خوشایند نباشد. ممکن است ناچار باشیم وقت زیادی را به دید و بازدید اختصاص دهیم. ساعاتی که می‌توانست در اختیار خودمان باشد و به برنامه‌هایی اختصاص پیدا کند که برایمان جذاب‌تر است.

بازگشت به خانه

تعطیلات نوروزی زمانی است که، اگر دور از خانواده زندگی می‌کنیم، به خانه برمی‌گردیم. این مسئله ممکن است هم بسیار هیجان‌انگیز و هم تا حدودی تنش‌زا باشد. بازگشت مجدد به کانون گرم خانواده، یا سپری کردن وقت بیشتر در کنار عزیزان، گرچه بسیار دلنشین است اما ممکن است ما را با شرایطی مواجه کند که انتظارات را نداشته ایم.

به طور قطع، بودن در کنار خانواده به معنای این است که برنامه ریزی همه روزها کاملاً در اختیارمان نیست. ما باید برنامه‌های روزانه‌ی خود را با توجه به شرایط خانواده تنظیم کنیم. غالباً نمی‌توانیم مرادفات خانوادگی و البته رفتار اعضای خانواده را سازماندهی کنیم. بهتر است سعی کنیم مواردی را که تحت کنترل مان است و مواردی را که نمی‌توانیم ساماندهی کنیم، شناسایی کنیم. به این ترتیب انرژی خود را صرف اموری نکنیم که قادر به تغییر آنها نیستیم. از سوی دیگر می‌توانیم گزینه‌های خود را در موقعیت‌هایی که تحت کنترل ماست شناسایی کنیم و بهترین‌ها را به کار بندیم تا تعطیلات خوبی را بگذرانیم.

یکی دیگر از چالش‌هایی که در برگشت به خانه و در کنار اعضای خانواده با آن روبه‌رو می‌شویم، افزایش تفاوت‌های ما با خانواده است. در مدتی که از خانه دور بوده‌ایم ممکن است نگرش‌های جدیدی کسب کرده باشیم، یا اینکه کارها را با شیوه‌های پیشین به انجام نرسانیم، در حالی که شاید اعضای خانواده هنوز همان اصول و نگرش‌های گذشته خود را حفظ کرده باشند.

بهتر است منتظر این اختلاف نظرها باشیم و نهایت تلاشمان را بکنیم که دروازه تعامل و گفتگو را باز نگهداریم. وقتی باور کنیم که این اختلاف نظرها کاملاً طبیعی و بسیار محتمل است، به جای جاکوردن در چنین شرایطی، تلاش خواهیم کرد که شنونده خوبی باشیم، ارتباط موثرتری داشته باشیم، ضمن ابراز اولویت‌های خودمان و مذاکره بر سر آنها به حقوق و خواست دیگران هم احترام بگذاریم. شاید بهتر باشد پیش از رسیدن به خانه درباره برنامه‌ها و خواست‌هایمان با اعضای خانواده صحبت کنیم و حتماً زمانی را برای شنیدن برنامه‌ها و انتظارات آنها اختصاص دهیم.

گفتگو، بهترین راه‌حل

در یک مذاکره مطلوب هیچ کدام از طرفین مغلوب نیستند. نتیجه برد-برد است و بدیهی است که هر دو طرف باید از برخی خواست‌های خود کوتاه بیایند تا به نتیجه‌ای مشترک برسند.

از طرفی می‌توانیم فعالیت‌های مورد علاقه خود را برای اعضای خانواده بازگو کنیم. ممکن است به گردش خانوادگی فکر کرده باشیم. این قبیل برنامه‌ها و تفریحات را می‌توانیم از قبل با اعضای خانواده در میان بگذاریم و از آنها بخواهیم در برنامه‌شان جایی برای خواست ما باز کنند.

یک جای خالی

چالش دیگری که ممکن است افراد در زمان تعطیلات با آن روبه‌رو شوند، نداشتن ارتباطات خانوادگی است. شاید افراد به سبب مشکلات خاص یا درگذشت یک عزیز از ملاقات با برخی افراد مهم زندگی محروم مانده باشند. در این شرایط ممکن است تعطیلات دیگر شبیه تصاویر زیبای خانواده شاد که دور سفره هفت‌سین حلقه زده‌اند، نباشد و این ممکن است برای ما تجربه دردناکی باشد. با این همه، برای هر یک از ما ممکن است چنین موقعیتی پیش بیاید. وقتی ارتباطات خانوادگی به هر دلیل تضعیف می‌شود می‌توانیم به جمع دوستان بپیوندیم. تماس‌های تلفنی، فرستادن تبریک و برگزاری جمع‌های دوستانه یا قرارهای مختلف می‌تواند راه خوبی برای حفظ روابط دوستانه و حس خوب بودن در کنار آشنایان باشد.

به خاطر داشته باشیم که **شرایط عالی همیشه وجود ندارد**. شاید ساختار سنتی خانواده به سبب جدایی یا مشکل دیگری، امسال وجود نداشته باشد. متأسفانه محتمل است که در بعضی از خانواده‌ها فرزندان مجبور باشند تعطیلات را با یکی از والدین و نه هر دو آنها بگذرانند. اما این امر اصلاً به آن معنا نیست که فرصت شاد بودن و لذت بردن از تعطیلات از دست رفته است. هر چند بسیاری از ما ترجیح می‌دهیم به طور همزمان در کنار مادر و پدرمان باشیم، با این حال می‌توانیم از موقعیت‌های دیگری که داریم برای لذت بردن از لحظه بهره ببریم. همچنین باید در نظر داشته باشیم جدایی والدین در کنترل ما نیست.

بهتر است درباره آنچه در کنترل ماست بیندیشیم و بهترین گزینه‌ها را برای گذراندن موثر زمان انتخاب کنیم. به دوستانی فکر کنیم که می‌توانیم زمان را با آنها بگذرانیم. **مهم است که به جای تمرکز روی نداشته‌ها، بیشتر روی منابع در دسترس متمرکز شویم**. مثلاً اگر قرار است با فقدان یک عزیز دست و پنجه نرم کنیم می‌توانیم زمان بیشتری برای بودن با عزیزان دیگر بگذاریم و از بودن با آنها لذت ببریم. به جای اینکه به تنهایی سوگوار عزیزمان باشیم می‌توانیم از آشنایان و اقوامی که همدردمان هستند کمک بگیریم.

مدیریت تنش

برای مدیریت تنش در ایام تعطیلات بهتر است مراقب سلامت جسمانی مان نیز باشیم. کمبود آفتاب و نیز ماندن در منزل در زمستان و پاییز ممکن است به کمبود ویتامین "د" در بدن منجر شود. بهتر است از زمان تعطیلات بهره ببریم و روزی دست کم ۲۰ دقیقه در آفتاب باشیم. در تعطیلات باید مراقب تغذیه خود نیز باشیم. احتمال پرخوری در این روزها زیاد است. فعالیت بدنی ممکن است کاهش پیدا کند و حتی الگوهای خواب به هم بریزد. همه اینها ممکن است توان ما را در تحمل تنش کاهش دهد. بی‌شک تغییراتی رخ خواهد داد اما بهتر است تلاش کنیم تا حد ممکن کمتر یا بیشتر از زمان معمول نخوابیم.

یکی از راهکارهای مناسب برای مدیریت تنش در تعطیلات خندیدن است. خنده می‌تواند از سطح هورمون‌های تنش‌زا در بدن بکاهد. بودن در کنار دوستان شوخ‌طبع ما را از این موهبت بهره‌مند می‌کند. یکی دیگر از دلایل تنش‌زا در هر زمانی از جمله تعطیلات، پابندی به بایدهاست. هر کدام ما فهرستی بلند از بایدها و نبایدها و انتظارات داریم. هر چه این فهرست بلندتر و پابندی ما به آن بیشتر باشد، سطح تنش در ما بالاتر می‌رود. بهتر است فهرست بایدهایمان را واقع‌بینانه‌تر تنظیم کنیم. از برخی از آنها می‌توان گذشت و البته باید بدانیم که بسیاری از آنها در کنترل ما نیست.

از خودمان بپرسیم: **با توجه به محدودیت‌ها و کاستی‌ها، چه چیزهایی دارم و چه چیزهایی در کنترل من است که تعطیلات آرام و مطلوبی برای خودم بسازم.**

پروردگارا...

آرامشی عطا فرما،

تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییردهم
شهامتی تا تغییر دهم آنچه را که می‌توانم
و دانشی که تفاوت این دو را بدانم



شماره مقاله ۹۶۱۲۰۳



فصل هدف‌گزینی از راه می‌رسد

به سمت هدف

فکر کردن و حتی خیال‌پردازی درباره آرزوها و خواسته‌های بعید می‌تواند به ما دردست یافتن به آنها کمک کند. اما اگر چنین فرضی درست هم نباشد، خیال‌پردازی درباره این دنیای تخیلی به ما کمک خواهد کرد تا خواست‌های خود را بشناسیم. در مرحله خیال‌پردازی لازم نیست به محدودیت‌های دنیای بیرون فکر کنیم. اما در مرحله بعد، همه محدودیت‌ها و احتمالات را لحاظ می‌کنیم. این کار کمک می‌کند تا در ادامه و بعد از شناختن خواسته‌های واقعی‌مان، آنها را بسنجیم و واقع‌بینانه برای دست‌یابی یا نزدیک شدن به آنها تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی کنیم.

الگوهایمان در زندگی چه کسانی هستند؟

اطراف ما کسانی هستند که از نگاه ما بسیار درخور احترام و تقدیرند. این افراد قطعاً ویژگی‌های خاصی دارند که آنها را از بقیه متمایز می‌کند. ممکن است این افراد در زندگی حرفه‌ای یا تحصیلی موفق‌تر باشند. شاید در نگاه شما این افراد بهتر و درست‌تر زندگی کرده‌اند. مهم نیست چه ویژگی یا خصوصیتی در این افراد شما را وامی‌دارد تا آنها را تحسین کنید. مهم این است که این ویژگی به نظر شما یک ویژگی ارزشمند است. این افراد می‌توانند الگوهای خوبی برای ما باشند. می‌توانیم با بررسی زندگی و مسیرهایی که رفته‌اند، راه رسیدن به آرزوهای خود بیابیم از دیگر سو، باید از خود بپرسیم این ویژگی با کدام ارزش و خواست مربوط است. به این ترتیب از آرمان‌ها و اهداف زندگی خود آگاه‌تر می‌شویم. حتماً ارزش‌ها و خواست‌های خود را مشخص کنید.

برنامه ما برای رسیدن به هدفمان چیست؟

شناسایی خواست‌ها نخستین مرحله حرکت به سمت چیزی است که می‌خواهیم در زندگی به آن برسیم. پاسخ دادن به سؤالات پیش‌گفته فقط به ما در عبور از این مرحله کمک می‌کند. در واقع بعد از این مرحله ما وارد اولین مرحله از اقدامات عملی برای رسیدن به خواسته‌هایمان می‌شویم. بی‌شک سختی‌ها و موانعی سرراهمان قرار خواهند گرفت و در این مسیر دچار فراز و نشیب می‌شویم. تردیدی نیست که سفرمان همواره در مسیر صعودی و بدون خطا خواهد بود. بروز اشتباه کاملاً طبیعی است.

چه دستاوردهای بزرگی در زندگی داشته‌ام که می‌توانم به آنها افتخار کنم؟

همه ما در زندگی موفقیت را تجربه کرده‌ایم. شاید تعریف موفقیت برای هر یک از ما متفاوت باشد. اما فرقی نمی‌کند تعریف ما از موفقیت چیست و این موفقیت در نظر خودمان یا دیگران کوچک است یا بزرگ. مهم این است که موفقیت‌های ویژه می‌تواند در ما احساس بالندگی ایجاد کند. این احساس به افزایش اعتماد به نفس و ایمان به خود می‌انجامد و در نتیجه به ما کمک می‌کند به احساس بهتری دست بیابیم. وقتی روی موفقیت‌هایمان تمرکز می‌کنیم یا به آنها فکر می‌کنیم، ضمن اینکه نقاط قوتمان را بهتر می‌شناسیم و در نتیجه احساس بهتری خواهیم داشت. می‌توانیم بفهمیم که در زندگی واقعاً دنبال چه هستیم. دلمان می‌خواهد چه دستاوردهایی کسب کنیم. در واقع می‌فهمیم چه چیزی را موفقیت می‌دانیم و برای به دست آوردنش تلاش می‌کنیم و در نهایت از به دست آوردن چه چیزی احساس غرور می‌کنیم. به علاوه، بررسی موفقیت‌ها به ما می‌گوید در ادامه مسیر به کدام سمت برویم. نکته درخور توجه این است که نباید به خود سخت‌گیریم. لازم نیست موفقیت ما خیلی بزرگ یا در نگاه دیگران کاری فوق‌العاده باشد؛

همین‌که تلاش ما توانسته به نتیجه‌ای برسد که در ما حس غرور ایجاد کند، به معنای موفقیت است. حس خوبی که داریم برای تعریف موفقیت کافی است.

فرض کنیم همه چیز آن طور می‌شود که ما می‌خواهیم، در چنین دنیایی چه خواسته‌ای داریم و می‌خواهیم چه کنیم؟

قطعاً چنین شرایطی پیش نخواهد آمد. همیشه در مسیر به دست آوردن خواست‌هایمان موانع زیادی وجود دارد. در غالب موارد باید از بعضی خواسته‌ها بگذریم تا به خواسته‌های بزرگ‌تر برسیم. گاهی تغییر برخی شرایط کاملاً از کنترل ما خارج است و به همین دلیل نخواهیم توانست به برخی از مطالبات خود برسیم. با این همه، تصور شرایط معجزه‌آسایی که در آن می‌توانیم به همه آرزوهایمان برسیم، راهی مناسب برای شناسایی آرزوها و خواسته‌هاست. البته برخی از مکاتب عرفانی و حتی روانشناسی معتقدند تصور کردن،

بهار که از راه می‌رسد، زمین رخت نو می‌پوشد و طبیعت جلوه‌های تازه به خود می‌گیرد و گویی این انرژی طبیعت به ما هم سرایت می‌کند و تمایل می‌یابیم به ارزیابی آنچه در گذشته انجام داده‌ایم بپردازیم و برنامه‌ها و اهداف جدیدی در سال پیش رو در نظر بگیریم. هرکدام از ما ارزش‌هایی در زندگی داریم که تلاش می‌کنیم در مسیری هم‌سو با آنها حرکت کنیم؛ اهداف و برنامه‌هایی داریم که می‌خواهیم به آنها دست‌یابیم و می‌کوشیم زندگی هدفمندی برای خود ترتیب دهیم. اگر معنا و هدف زندگی‌مان را گم کرده باشیم نمی‌توانیم برنامه‌هایمان را منسجم و متناسب با ارزش‌هایمان بچینیم و پیش ببریم. در یک کلام، برای داشتن زندگی مؤثر و همچنین حفظ سلامت روانشناختی باید بدانیم از زندگی چه می‌خواهیم. گاهی اوقات دقیقاً نمی‌دانیم از زندگی چه می‌خواهیم. علل مختلفی باعث بروز این مشکل می‌شود؛ برای مثال، تمرکز کردن روی یک ارزش یا خواست و فراموش کردن سایر ارزش‌ها. مطالعات حیطة بهداشت روان نشان می‌دهد که می‌توانیم با پاسخ دادن به سؤالاتی که در ادامه می‌آید، دریابیم که واقعاً چه چیزی از زندگی می‌خواهیم.

کدام فعالیت، بیش از همه در ما ایجاد هیجان و شادی می‌کند؟

برای همه ما لحظاتی پیش می‌آید که بیش از همیشه احساس سرزندگی می‌کنیم. بررسی این لحظات، کارهایی که در آن موقع انجام داده‌ایم و حتی شرایطی که آن زمان داشتیم، به ما کمک می‌کند تا خواسته‌هایی را که در ما احساس سرزندگی بیشتری ایجاد می‌کنند، بشناسیم. می‌توانیم فکر کنیم چرا در آن موقعیت تا این حد هیجان‌زده بودیم. شاید فعالیت یا فکری که در آن لحظه درگیرش بودیم کلید طلایی افزایش عزت نفس ما باشد. نکته جالب توجه این است که چرا این فعالیت در ما ایجاد انگیزه و نشاط کرده است؟ مهم است که بدانیم پشت این فعالیت چه فکر و احساسی بوده است. بعد از شناسایی این انگیزه و باور نشاط‌آور، می‌توانیم در واقع خواسته‌ی واقعی خود را بشناسیم و بیشتر به سراغ برنامه‌هایی برویم که مربوط به این فعالیت خاص است یا به فعالیت‌های مشابهی بپردازیم که این حس یا باور را در ما ایجاد می‌کند.



صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

سرمدیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، یلدا طبسی

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
payamemoshaver@ut.ac.ir



رایگان دریافت کنید
مجموعه کامل نشریات و کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در جهت دهی و بهبود نشریه خود، ما را یاری نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

آدم‌هایی که ما را رنج می‌دهند،
خیلی اوقات رنج کشیده‌هایی
هستند که از زخم‌های خودشان
توانسته‌اند عبور کنند.

اروین یالوم



بهار، بهانه‌ای برای بازگشت به آغوش طبیعت

آشتی با طبیعت

نکته جالب آنکه نه تنها دیدن طبیعت بلکه شنیدن آواهای مرتبط با طبیعت نیز تنش را در افراد کاهش می‌دهد. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد، محققان دریافتند همان طور که تصاویر طبیعت به فرد کمک می‌کند تا بر احساسات دردناک ناشی از موقعیت تنش زا غلبه یابد، صداهای ضبط شده از طبیعت نیز تاثیر مثبتی بر بهبود فرد بعد از حضور در موقعیت تنش‌زا دارند.

در مطالعه‌ای دیگری در یکی از دانشگاه‌های ژاپن، محققان از دو گروه شرکت کننده خواستند در دو فضای مختلف پیاده‌روی کنند. گروه اول در جنگل پیاده‌روی کردند و گروه دوم در فضای شهری. نتایج حاصل از این تحقیق تاثیر پیاده‌روی در جنگل را به این شرح بیان نمود:

- ✓ کاهش میزان هورمون‌های مربوط به استرس
- ✓ افزایش گلبول‌های سفید در خون
- ✓ افزایش میزان تولید پروتئین‌های ضدسرطان

نکته جالب توجه آن‌که حتی برخی نظریه‌ها بر این باوراند که نوع بشر، ذاتا بودن در طبیعت را دوست دارد. در واقع ژن‌های ما با پشتوانه تاریخیچه تکاملی، ما را وا می‌دارند تا دوباره به دل طبیعت برگردیم. جدایی ما از طبیعت که در حدود ۲۵۰ سال است اتفاق افتاده، با آرایش ژنتیکی و نیاز ذاتی ما مغایر است و به واقع ما هنوز با این جدایی سازگار نشده‌ایم.

حتی برخی مطالعات به بررسی تغییرات بیولوژیک پرداخته و به این یافته رسیده‌اند که با پیاده روی در طبیعت یا ارتباط با فضای سبز فعالیت‌های مغزی نیز تغییر می‌کند و در نتیجه میزان نشخوار فکری (شخم زدن گذشته و فکر کردن به آسیب‌ها و تجربیات تلخ) در فرد کاهش پیدا می‌کند.

فصل بهار و تغییر شگرفی که در طبیعت رخ می‌دهد فرصت خوبی است تا از این موهبت الهی بهره‌مند شویم. بهتر است که در برنامه روزانه خود در ایام تعطیلات حتما زمانی را به طبیعت‌گردی اختصاص دهیم و از مزایای آن بهره‌مند شویم. به خاطر داشته باشیم ممکن است در بقیه ایام سال نه ما فرصت کافی برای گشت و گذار داشته باشیم و نه طبیعت چنین فرصت نابی را در اختیار ما قرار دهد. این فرصت را غنیمت بدانیم و از آن لذت ببریم.

بهار فصل نو شدن طبیعت است. زمین زنده می‌شود و فرصت بدیعی دست می‌دهد تا با بودن در طبیعت از مزایای بسیار آن بهره‌مند شویم. به نظر متخصصان بهداشت روان، طبیعت‌گردی مزایای عاطفی، ذهنی و شناختی دارد. مزایایی که البته هزینه زیادی برای ما ندارد. کافی است برای گردش در طبیعت برنامه‌ریزی کنیم.

طبیعت‌گردی موجب کاهش سطح تنش در فرد و در نتیجه کاهش میزان بیماری‌هایی نظیر افسردگی یا حتی بیماری‌های جسمانی می‌شود. همچنین ارتباط با طبیعت می‌تواند تاب‌آوری و عزت‌نفس فرد و حتی در مواردی ارتباطات اجتماعی او را ارتقا دهد. با این‌همه متأسفانه به دلیل سبک زندگی امروزی، ارتباط با طبیعت بسیار محدود شده است.

برخی مطالعات نشان می‌دهد، شهرنشینان که کمتر به فضاهای سبز دسترسی دارند، در مقایسه با افرادی که در روستاها زندگی می‌کنند و ارتباط نزدیک‌تری با طبیعت دارند، بیشتر در معرض اضطراب، افسردگی و سایر بیماری‌های روانشناختی قرار دارند. تحقیقات همچنین نشان داده‌اند که حتی در محیط‌های شهری، سطح هورمون‌های مربوط به تنش در شهروندانی که به نوعی امکان دسترسی به فضای سبز دارند، مثلا در کنار پارک زندگی می‌کنند، کمتر است.

محققان بهداشت روان معتقدند ارتباط با طبیعت فقط به معنای رفتن به جنگل و حضور در محیط‌های طبیعی غنی نیست. بلکه نگاه کردن به طبیعت از پنجره یا حتی دیدن عکس‌هایی از طبیعت هم می‌تواند تاثیرات مطلوبی داشته باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ انجام شد نشان داد حتی مشاهده تصاویری از طبیعت ممکن است به کاهش استرس بیانجامد. به یک گروه از شرکت‌کنندگان در تحقیق به مدت ده دقیقه تصاویری از طبیعت نشان داده شد و به گروه دیگر تصاویر مربوط به ساختمان‌ها. نتایج نشان داد که سیستم اعصاب پاراسمپاتی (که موجب آرامش می‌شود) در افرادی که تصاویر مربوط به طبیعت را دیده بودند، فعال‌تر از گروه دوم شده بود.

گرچه سازوکار اصلی این فرآیند چندان روشن نیست، اما چشم اندازه‌های طبیعت برای ذهن ما خوشایند است. شکوه این صحنه‌های زیبا ما را از نگرانی‌های رقت‌انگیز روزمره دور می‌کند.