

یک آغوش گیری در ابتدای صبح باعث می شود  
تمام روز احساس مطلوبی داشته باشید.

## تئوری

لمس کردن و نوازش نه تنها مطلوب، بلکه نیاز است. تحقیقات علمی این نظریه را تأیید کرده‌اند که برانگیختگی ناشی از لمس کردن، برای سلامت جسمی و عاطفی ما بسیار ضروری است.

خواص درمانی لمس کردن، ابزاری ضروری برای شفابخشی شناخته شده و اینک بخشی از آموزش پرستاران در چندین مرکز پزشکی بزرگ را شامل می‌شود. لمس کردن برای کمک به تسکین درد، رهایی از افسردگی و اضطراب، بالا بردن امید و میل بیماران به زندگی، و رشد مؤثر است؛ رشد نوزادانی که زودتر از موعد متولد می‌شوند و به علت قرار گرفتن در دستگاه مخصوص از لمس کردن محروم هستند.

بنا بر آزمایش‌های گوناگون:

لمس کردن باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خود و محیط اطرافمان داشته باشیم.

لمس کردن، تأثیراتی مثبت بر توسعه‌ی زبان کودکان و بالا رفتن بهره‌ی هوشی آن‌ها (IQ) می‌گذارد.

لمس کردن، تغییرات روانی قابل‌ملاحظه‌ای را در لمس‌کننده و لمس‌شونده ایجاد می‌کند.

## درباره آغوش‌گیری / ۱۷

البته، شگفتی‌های نیروی لمس کردن هنوز آن‌طور که باید از سوی ما شناخته و درک نشده است و ما در ابتدای این راه هستیم.

در عین حال که لمس کردن گونه‌های متعددی دارد، ما معتقدیم که آغوش‌گیری یکی از گونه‌های خاص آن است که به طرزی چشمگیر باعث شفا و درمان می‌شود.

## منطق

آغوش گیری،

احساس مطلوبی ایجاد می کند

اندوه و دلتنگی را از بین می برد

ترس و نگرانی را برطرف می کند

درها را به روی احساسات می گشاید

عزت نفس را افزایش می دهد («وای! او واقعاً دوست دارد مرا

در آغوش بگیرد!»)

باعث نوع دوستی و گذشت می شود («باورم نمی شود، اما

واقعاً دلم می خواهد آن بی معرفت را در آغوش بگیرم!»)

روند پیر شدن را کند می کند؛ به این معنی که کسانی که

عشق و محبت خود را با آغوش گیری نثار هم می کنند دیرتر

پیر و شکسته می شوند.

اشتها را کنترل می کند؛ هنگامی که

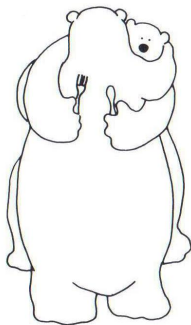
با آغوش گیری و عشق و محبت تغذیه

شویم، اشتهای کمتری به غذا داریم.

همچنین، وقتی دست هایمان به دور هم

حلقه شود دیگر مجال نمی یابیم تا برای

غذا خوردن از آن ها استفاده کنیم!



## درباره آغوش‌گیری / ۱۹

از دیگر مزایای آغوش‌گیری این است که:  
از تنش و اضطراب می‌کاهد.  
با بی‌خوابی مقابله می‌کند.  
باعث تناسب و تقویت عضلات دست و شانه می‌شود.  
اگر کوتاه‌قد باشید تمرینی کششی برای تان محسوب می‌شود.

اگر بلندقد باشید نرمش خمیدگی محسوب می‌شود.  
باعث ازدیاد عشق و علاقه‌ی زوجها می‌شود و در نتیجه از بی‌بند و باری و از هم‌پاشیدن خانواده جلوگیری می‌کند.  
از آنجا که به طرزی سالم عواطف را برانگیخته و احساسات نامطلوب را تخلیه می‌کند، جایگزینی سالم برای الکل و مواد مخدر است.

بر حضور فیزیکی و وجود ما مهر تأیید می‌زند.  
تبعیض‌ها را از بین می‌برد؛ هرکس لایق آغوش‌گیری است.

و از دیگر مزایای آغوش‌گیری این است که: سازگار با محیط زیست است و آسیبی به آن وارد نمی‌کند. با جلوگیری از اتلاف گرما باعث بهره‌وری مناسب از انرژی می‌شود.

قابل حمل است.

مستلزم ابزار و وسایل خاصی نیست.

مستلزم محیط خاصی نیست؛ هرجا، از آستانه‌ی در گرفته تا اتاق همایش یا زمین فوتبال، مکان مناسبی برای آغوش‌گیری محسوب می‌شود.

شادی روزهای خوش را افزون می‌کند.

روزهای سخت را تحمل‌پذیر می‌کند.

احساس تعلق را منتقل می‌کند.

کمبودهای زندگی‌مان را پر می‌کند.

اثرات مفید آن فقط محدود به زمان آغوش‌گیری نیست و

پس از آن هم ادامه دارد.