

بسم الله الرحمن الرحيم



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

۲۲ روش برای آرامش جسم

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد .

* شماره تماس : ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس : اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان .

* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iiu.ac.ir>

۲۲- زندگی در تابستان آسان است. این همان وقتی است که تهیه ی غذا باید سریع و ساده باشد. در شبی از شب های تابستان به جای شام، سالاد بخورید. در ایوان غذا بخورید یا برای پیک نیک به پارک بروید .

در شب های زمستان غذاهایی بپزید که آرام آرام بر روی اجاق جا می افتد و خودتان لم بدهید و استراحت کنید . تهیه ی غذاهایی که مدتی طولانی شما را مشغول می کند چندان آرام بخش نیست. درعوض غذاهایی را برگزینید که کفایت مواد اولیه شان را در قابلمه بریزید و روی گاز بگذارید تا آرام آرام بپزند.

منبع: ۳۶۵ روش برای آرامش جسم، ذهن و روح
ترجمه: ویدا اسلامیه

۱۶- سبک بار سفر کنید. چمدان های سنگین و جاگیر، باعث ایجاد اضطراب می شوند. لباس هایی را برای سفر انتخاب کنید که بتوانید همه را با هم جور کنید و بپوشید. از چمدان های استوانه ای شکل و ساک دستی متناسب با آن استفاده کنید.

۱۷- تلویزیون را خاموش کنید. اکثر خانواده ها در طول روز بیش تر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می کنند تا گفت گوی با یکدیگر. ساعات تماشای برنامه های تلویزیون را به نصف برسانید و در این زمان اضافی به گپ زدن با اعضای خانواده یا لذت بردن از سکوت به دست آمده، بپردازید.

۱۸- عکاسی کنید. دوربین عکاسی تان را همیشه در دسترس داشته باشید و روزی یک عکس بیندازید. هنگامی که زندگی را از پشت لنز دوربین نگاه می کنید آرام و متمرکز باشید. بعد ها وقتی روزنگار تصویری خود را ورق می زنید به آن لحظه ها بیندیشید.

۱۹- موهایتان را شانه بزنید. شانه زدن ملایم مو، آرام بخش می باشد. برای تقویت رشد موی سر هر بار یکی دو قطره روغن عصاره ی رزماری را به برس موی خود بزنید.

۲۰- از نوشیدن نوشابه قبل از خواب خودداری کنید. اگر چه ممکن است با نوشیدن آن ها خواب آلوده شوید اما خاصیت محرک این نوشیدنی ها در خواب عمیق شما اختلال ایجاد می کند. به جای این نوشیدنی ها، پیش از خواب یک فنجان شیر گرم یا یکی از انواع دم کردنی های گیاهی را بنوشید.

۲۱- هیچ گاه خواب را از خود نذرید. یک فرد بزرگسال عادی برای این که بتواند به خوبی فعالیت کند به هفت تا نه ساعت خواب شبانه نیاز دارد. خواب نا کافی هم از نظر جسمانی و هم از نظر روانی تنش زا است. ۴۵ دقیقه خواب اضافی موجب افزایش ایمنی و سلامت عمومی بدن شما می شود .

۲۲ روش برای آرامش جسم

آیا از کار و فعالیت زیاد، و امور خانوادگی و شخصی تحت فشار روانی هستید؟ آیا از درخواستهای بی اندازه و اطلاعات برهم انباشته خسته شده اید؟ اگر چنین است بدانید که تنها نیستید. آنچه همه ما در آن شریکیم نیاز به یافتن راه های بهتر برای رویا رویی با تنش ها، کمبود ها و ناکامی ها است. ما می خواهیم در گذر از نقش های گوناگون و مسئولیت هایمان به گونه ای دلپذیر عمل کنیم، روش های جدیدی برای آرامش و بازیابی نیروی از دست رفته بیابیم و بیاموزیم چگونه ارزش زندگی روزانه را دریابیم و آن را با شادی و سرور در آمیزیم!

به کارگیری روشهای زیر شما را یاری می دهد تا به جای بقای صرف به شکوفایی برسید و سر انجام از بدنی سالم تر بهره مند شوید.

۱- تمام بار دنیا را به دوش نکشید و از زیر آن شانه خالی کنید. نرمش شانه، کشش ساده ای است که باعث رهایی انقباض های بالاتنه می شود. همراه با دم، شانه هایتان را منقبض کنید و به سمت گوش هایتان بالا بکشید و با بازدم، به راحتی شانه هایتان را رها کنید. سه بار این حرکت را تکرار کنید.

۲- با خوردن سوپ آرام بگیرید. خوردن سوپ باعث می شود غذایان را نیز آهسته بخورید. مطالعات نشان می دهند افرادی که صرف غذا را با سوپ شروع می کنند مقدار کالری کمتری را به مصرف می رسانند.

۳- قربانی مدل موی خود نباشید. با یک آرایشگر خوش ذوق مشورت کنید و مدل مویی را برگزینید که هم شما را جذاب تر کند، هم درست کردن و شستشوی آن راحت باشد؛ هم صبح ها به وقت کمتری برای مرتب کردن آن نیاز داشته باشید.

۴- بعد از یک روز خسته کننده، وان حمام را با آب داغ و دو پیمانه سولفات منیزیم پر کنید و در وان دراز بکشید و بگذارید از گرفتگی ماهیچه های بدنتان رها شوید. سپس در زیر جریان پرفشار آب خنک دوش بگیرید و استحمام خود را با دوش آب گرم به پایان برسانید.

۵- بخندید. یک خنده حسابی ((بهترین آرام بخش بدون عوارض جانبی)) است. خنده سطح هورمونی اضطراب را کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد و تنش های عضلانی را بهبود می بخشد.

۶- کارکردن در پشت میز تحریر به مدت طولانی باعث گرفتگی عضلات شانه و بازوها می شود. زنگ تفریح کوتاهی به خود بدهید و با ماساژ تنش ها را از خود دور کنید. دست خود را بر روی شانه بگذارید و به نرمی عضلات بین گردن و بازو را ماساژ دهید.

۷- به دست هایتان رسیدگی کنید. هنگام تایپ یا انجام هر کاری دیگری که نیازمند حرکات تکراری دست است، به خود استراحت بدهید. انگشت هایتان را از هم باز کنید و کشش بدهید. دست ها را مشت کنید و باز کنید. آن گاه با ملایمت دست ها یتان را بتکانید تا هر گونه تنشی از آن ها خارج شود.

۸- بهترین راه برای استراحت در پشت میز این است که صندلیتان را عقب بکشید. از ناحیه ی کمر به جلو خم شوید. ساعد هایتان را بر روی میز بگذارید پیشانیان را به آن ها تکیه بدهید. پس از آن که پنج دقیقه در این حالت ماندید حس سازندگی و خلاقیت شما جان تازه ای می گیرد و دوباره به کار می افتد.

۹- درب خانه، محل گذر و انتقال شما ست. امور شغلی را به خانه نیاورید. هرگز اجازه ندهید اتاق خوابتان ماهیتی دوگانه یافته و تبدیل به یک (دفتر کار کوچولو) بشود. میز تحریر و کامپیوتر را در اتاق دیگری بگذارید.

۱۰- کارها را تقسیم کنید و طعم استراحت را بچشید. ترتیبی بدهید که هر یک از افراد در خانه مسئول قلمروی خود باشد. حتی کودکان خردسال نیز می توانند کارهای ساده را انجام بدهند. بزرگترها نیز می توانند لباس های خود را بشویند. تهیه شام را نیز می توانید به نوبت بر عهده بگیرید.

۱۱- سر مشقی برای آرامش بیابید. برای ساعات پر اضطراب پیش از شام، نوشدارویی بیابید. برای خود یک لیوان شربت آبلیموی خنک با یخ فراوان درست کنید و با نی، آن را بنوشید. خوراکی های ساده و مفیدی مانند هویج، پنیر یا بیسکویت در دسترس داشته باشید. استفاده از تلفن و تلویزیون را محدود کرده و به جای آنها از آوای موسیقی ملایمی لذت ببرید.

۱۲- اعضای خانواده یا دوستان خود را برای تماشای چند فیلم سینمایی در خانه دعوت کنید. ترکیبی از فیلم های قدیمی و جدید را برگزینید. به هم ذرت بو داده تعارف کنید. دست های خود را مشغول نگه دارید تا سایر بخش های وجودتان آرام گیرند.

۱۳- فشار ناشی از مهمانی را از میان ببرید. جمع شدن دوستان در کنار یکدیگر باید امری آسان و لذت بخش باشد. برای برگزاری مهمانی بدون اضطراب از پیش خریدتان را بکنید و غذاها را زودتر

بپزید. غذاهایی را انتخاب کنید که برای پختن به زمان زیادی نیاز ندارند. هیچ گاه در یک مهمانی، غذایی را برای اولین بار نپزید.

۱۴- غذا را آهسته بخورید. از تک تک ذرات غذایی که در دهانتان می گذارید آگاه باشید و در فاصله بین دو لقمه فاشق و چنگال خود را در بشقاب بگذارید.

۱۵- روزی هشت لیوان آب بنوشید تا به دفع سموم خونتان کمک کنید و مواد زاید بدن را دفع کنید. هنگامی که بدن آب را از دست می دهد، دچار تنش و انقباض می شود.