

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

۱۰ توصیه برای ایجاد تعادل در زندگی

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.iaau.ac.ir>

خرداد ۹۲



به حالت
توجه
مراقبت
مراقبت
مراقبت

توصیه نهم: خواندن مطالبی که ایجاد انگیزه می کند

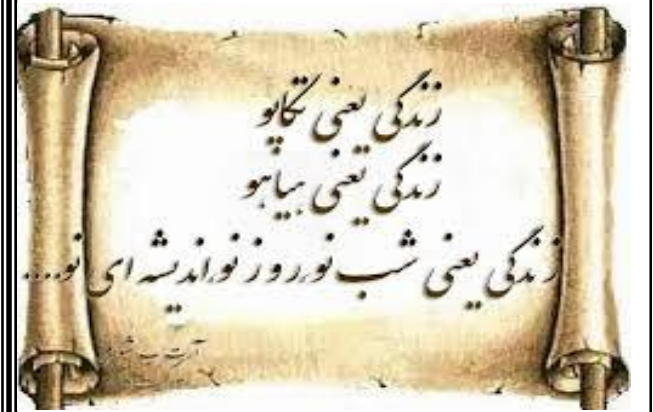
در منزل و محل کارتان مطالب خواندنی را در دسترس قرار دهید که خواندن آنها موجب بهبود روحیه تان می شود. کتابچه هایی از سخنان کوتاه تهیه کنید و در دسترس قرار دهید، داستان های واقعی و کوتاه را مطالعه کنید که امیدوار کننده تر باشند. بطور خلاصه مطالبی را مطالعه کنید که در دنیای پر مشغله اطرافتان بر روی شما تأثیر مثبت داشته باشد و در شما امید و انگیزه ایجاد کند.

توصیه دهم: علائم یادآوری کننده

علائم یادآوری کننده چیزهایی هستند که شما در اطراف خود قرار می دهید تا شما را به یاد امور و موضوعات مهم بیندازد. این علائم می تواند تصاویری از خانواده یا دوستانتان بوده یا کارت پستالهایی از مکان هایی باشد که شما دیدن کرده اید یا قصد دارید دیدن نمایید. این علائم همچنین می توانند کارت هایی باشند که دیگران برای شما فرستاده اند یا بریده هایی از کتاب ها و روزنامه ها باشند. نکته اساسی در انتخاب این علائم آن است که شما چیزهایی را در اطراف خود قرار دهید که زمانیکه آنها را می بینید در شما احساس خوبی ایجاد کند و شما را امیدوار نماید.

شما همچنین ممکن است سیستمی از علائم یادآوری کننده را ایجاد نمایید که شما را به یاد کارهایی که قرار است انجام دهید اما بخاطر مشغله کاری فراموش می نمایید، بیندازد. مثلاً ممکن است فردی برچسب های کوچک آبی رنگ در محیط کارش نصب نماید تا موقع دیدن آنها لحظه ای درنگ کرده چند نفس عمیق بکشد و مقداری آب بنوشد.

امیدواریم شما این توصیه ها را مفید و عملی بیابید و برای بکارگیری حداقل یکی از آنها همین امروز برنامه ریزی نموده و اثر آن را در زندگیتان بررسی کنید. سپس بتدریج به توصیه های دیگر نیز عمل کنید. همانطور که شما در دنیای پرآشوب اطرافتان به مراقبت از خود ادامه می دهید، به حالت تعادل نزدیکتر می شوید.



مهمترین توصیه های ساده اما مؤثر برای رسیدن به حالت تعادل که در هر زمان و تقریباً در هر مکانی بدون نیاز به تجهیزات خاص می توان بکار گرفت، بیان می شود:

توصیه اول: آب

آب بنوشید. اما چقدر؟ مقدار توصیه شده عبارت است از ۶ تا ۸ لیوان آب در روز. آب، بدن ما را هیدراته نگه داشته و موجب بهبود وضعیت پوست و مو می شود. آب وضعیت بنیایی، گوارشی و خواب را بهبود می بخشد. اینها فقط تعداد معدودی از منافع آب می باشد. این توصیه مخصوصاً برای کسانی که مقادیر فراوانی چای، قهوه یا نوشابه ها را مصرف می کنند حائز اهمیت است. این نوشیدنیها حاوی کافئین هستند که می تواند موجب از دست دادن آب بدن شود. توصیه می شود که به ازای هر وعده نوشیدنی های حاوی کافئین یا شیرین کننده های مصنوعی یک لیوان اضافی آب نوشیده شود. البته این، علاوه بر مقدار معمول توصیه شده روزانه است. ما به این لیوان اضافی آب برای شستن سمومی که این نوشابه ها وارد بدن ما می کنند نیاز داریم. یک توصیه عملی برای اینکه مطمئن شوید شما به مقدار کافی آب دریافت می کنید آن است که یک بطری یک و نیم لیتری را صبح از آب پر کنید و مطمئن شوید تا پایان روز آن را تمام خواهید کرد. بتدریج حتی ممکن است شما بخواهید که مقدار آب دریافتی را افزایش دهید.

توصیه دوم: تنفس

عمل تنفس معمولاً بطور اتوماتیک و خودبخود انجام می شود ولی ما معمولاً عادت داریم نفسهای کم عمق بکشیم که حداکثر اکسیژن را برای بدن فراهم نمی کند. اکسیژن برای عملکرد مطلوب مغز و برای سلامت عمومی بدن لازم است. کشیدن چند نفس عمیق اما آهسته نه تنها اکسیژن رسانی بدن را بهبود می بخشد بلکه موجب ایجاد آرامش و تجدید قوای فکری می شود. برای شروع یک تنفس عمیق، ابتدا آنقدر عمل بازدم انجام دهید که احساس کنید عضلات دیافراگم کشیده می شود سپس به آرامی شروع به پر کردن ریه های خود نمائید، زمانی که حداکثر دم را انجام دادید لحظه ای درنگ کنید و سپس سعی کنید که باز هم هوای بیشتری به داخل ریه ها فرو برود. این عمل کمک می کند که ظرفیت ریه های شما افزایش یابد و مقدار اکسیژن بیشتری به داخل خون جذب شود. سپس به آهستگی عمل بازدم انجام دهید تا جایی که باز هم عضله دیافراگم کشیده شود این عمل را سه تا چهار بار انجام دهید. در پایان تنفس چهارم متوجه خواهید شد که عضلات عمیق قفسه سینه شما شروع به انبساط و باز شدن می کند. بعد از انجام این عمل شما متوجه خواهید شد که در سراسر بقیه روز چقدر راحت تر می توانید تنفس عمیق انجام دهید.

توصیه سوم: موسیقی

برای استرس زدایی و حفظ تعادل به موسیقی گوش کنید و این کار را در منزل، محل کار و موقع رانندگی انجام دهید.

توصیه چهارم: سکوت

افکارتان را آرام کنید. هر روز صبح چند لحظه سکوت کنید و خودتان را برای فعالیت های روزانه آماده کنید. قبل از پیاده شدن از ماشینتان لحظه ای درنگ کنید و بر روی فعالیت بعدی متمرکز شوید. در سراسر روز افکارتان را آرام کنید تا بتوانید روی فعالیت های مهم و الویتهایتان تمرکز کنید.

توصیه پنجم: خاطره نویسی

زمانی را برای نوشتن در مورد زندگیتان اختصاص دهید. نوشتن به شما کمک می کند که دنیای اطرافتان و جایگاهتان را در آن بهتر بشناسید. دفترچه خاطرات محل امنی برای بیان احساسات و افکارتان است. مهم نیست که شما اینکار را بطور روزانه یا هفتگی انجام دهید اما برنامه زمانی خاصی برای آن داشته باشید.

توصیه ششم: تهیه لیست حق شناسی

تهیه لیست های حق شناسی زندگی شما را به طور قابل ملاحظه ای بهبود می بخشد. این لیستها به شما کمک می کند که دنیا را بگونه ای دیگر ببینید. برای شروع کافی است که هر شب سه موضوع را که در طول روز در مورد آنها احساس رضایت نموده اید یادداشت نمائید. در ابتدا این کار ممکن است مثلاً بنویسید که شکر می کنم که هنوز نفس می کشم، این برای شروع خوب است اما بزودی چیزهای دیگری پیدا خواهید کرد که بخاطر آنها احساس رضایت کنید. بتدریج شما یاد می گیرید که دنیا را از نقطه نظر تشکر ببینید و لیست شما در پایان روز کاملاً طولانی خواهد بود.

توصیه هفتم: انجام امور خیریه

فرصت هایی را برای کمک به دیگران جستجو کنید، زمانی که شما امر خیری انجام می دهید بیشتر از آنچه که داده اید دریافت می کنید. شاید چنین بنظر نرسد اما این یک واقعیت است.

توصیه هشتم: استراحت های کوتاه مدت

در طول روز استراحت های کوتاهی برای خود در نظر بگیرید، با انجام این کار شما احساس آرامش بیشتری خواهید کرد و بازده کاری شما افزایش پیدا خواهد کرد. از پشت میز خود بلند شوید و چند لحظه قدم بزنید، از اتاقتان بیرون بروید و مقداری هوای تازه استنشاق کنید. به مغزتان، چشمهایتان و به کل بدنتان اجازه بدهید که به مدت چند دقیقه استراحت نماید.