

توصیه‌هایی برای تندرستی

خندیدن شما را آرام می‌کند

با وجود مشکلات کوچک و بزرگ زندگی، پیدا کردن

جایی آرام و به دور از فشار روانی نه تنها روحیه را تقویت می‌کند، بلکه

باعث نجات جان می‌شود. فشار کاری زیاد ممکن است برای قلب مضر

باشد و حتی سبب گرفتگی رگ‌های آن شود. بررسی‌های تازه نشان

داده است که فشار کاری می‌تواند سبب ترشح هورمون فشارهای

روحي در جریان خون شود که این امر قدرت دفاعی بدن را کاهش

می‌دهد و ما را در برابر آلودگی‌ها از جمله سرماخوردگی و غیره حساس می‌کند. بیماری‌هایی مانند

سوزش معده، گلودرد، تنگی نفس و سرطان، بستگی فراوان به فشارهای روحی دارند. هم چنین،

فشارهای روحی با افزایش سن، سبب کاهش حافظه می‌شود.

بنابراین، آرامش داشته باشید. راه‌های شناخته شده‌ای برای کاهش فشارهای روحی وجود دارد.

نیازی نیست که شما برای کنترل فشارهای عصبی، زندگی خود را زیر و رو کنید. بسیاری از مردم

می‌گویند: آن قدر گرفتاریم که فرصت فکر کردن به این فشارها را نداریم. اما واقعیت این است که

با آموختن کنترل اعصاب و آرام کردن خود، می‌توانیم به احساس آرامش بیش تری دست پیدا

کنیم.

این هفته یکی از این روش‌ها را امتحان کنید. بعضی از این‌ها مؤثرتر از بعضی دیگرند. مهم این

است که متوجه برخی از این روش‌ها شوید و به هنگام افزایش فشارهای عصبی از آن‌ها استفاده

کنید.

هیچ کاری نکنید

دست کم یک بار در روز حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه فقط آرام بنشینید و هیچ کاری نکنید. به صداها

اطراف، به احساسات خود، خستگی در گردن، شانه، بازو، سینه و دیگر مسائل فکر کنید. برای عده‌ای

از مردم این کار بسیار دشوار است.



فقط آرام نشستن، ضربان قلب را کم می‌کند و فشار خون را کاهش می‌دهد که این دو از



عوامل اصلی کاهش فشار عصبی است. این کار می‌تواند دید شما را عوض کرده، احساس کنترل بر روی حوادث را در شما بیش تر کند. روان‌شناسی می‌گوید: "مطالعات نشان داده است که عصبی‌ترین حالات ما هنگامی است که نمی‌توانیم حوادث را کنترل کنیم. او می‌افزاید: هیچ کس نمی‌تواند گذشته را تغییر دهد. تنها چیزی که هر یک از ما قادر به کنترل آن هستیم، زمان حاضر است. وقتی بیماران من این کارها را تمرین می‌کنند، احساس کنترل بیش تری روی خود و کاهش فشار عصبی خود دارند.

بلند بخندید

چیزی را که باعث خنده شما می‌شود، دم دست داشته باشید، برای مثال، یک مجموعه چیزهای خنده‌دار یا صدای فرزند یا یک دوست که برایتان فرستاده شده باشد. حتی می‌توانید چند دقیقه درباره برنامه طنز محبوبتان فکر کنید.

یک محقق می‌گوید: "یکی از عواملی که فشارهای عصبی را کاهش می‌دهد، برنامه‌های تلویزیونی شاد در شب هنگام و پس از سپری کردن یک روز طولانی است. مطالعات نشان می‌دهد که خنده خوب باعث کاهش هورمون‌های فشار عصبی، یعنی "کورتیزول" و "اپی نفرین

شده، احساس ایمنی را افزایش می‌دهد. یک خنده از ته دل، تأثیرات خوب خود را تا ۲۴ ساعت حفظ می‌کند، تا در فرصتی دیگر با دوستان تکرار شود. حتی توجه به خندیدن، در لحظات آینده، بسیاری از افراد را آرام می‌کند.

در خود فرو رفتن

وقتی با کاری مواجه می‌شوید که به آن تمایل ندارید، به موسیقی گوش کنید.

شاد فکر کنید

به مدت ۱۵ ثانیه تا ۵ دقیقه بر روی فرد یا چیزی که به آن علاقه دارید تمرکز کنید. تصویری از یک تعطیلات خوب را در ذهن بیاورید یا به جمله‌ای فکر کنید که به شما قوت قلب و اعتماد به نفس می‌دهد. این توصیه شبیه جمله‌هایی است که روی کارت‌های تبریک نوشته می‌شود. پس، درباره شادی فکر کنید.



بیماری‌هایی مانند
سوزش معده، گلودرد،
تنگی نفس و سرطان،
بستگی فراوان به
فشارهای روحی دارند.
هم چنین، فشارهای
روحی با افزایش سن،
سبب کاهش حافظه
می‌شود.

متخصصی که دربارهٔ اثر شفا بخش عفو و بخشش مطالعه می‌کند می‌گوید: "بسیاری از فشارهای عصبی که با آن روبه روییم، به علت آثار منفی احساسی، مانند احساس بد نسبت به دیگران و عصبانیت به وجود می‌آید. اندیشیدن دربارهٔ فردی که نسبت به او احساس عصبانیت می‌کنید یا دوستی که احساسات شما را جریحه‌دار کرده است، می‌تواند سبب جریان هورمون‌های فشار عصبی در خون شما شود. اما فکر کردن دربارهٔ افراد و چیزهایی که آن‌ها را دوست دارید، اثر معکوس به جای می‌گذارد."



تغییر مکان دهید

از پشت میز خود یا هر جای دیگری که هستید برخیزید و ۱۰ دقیقه قدم بزنید. بسیاری از افراد این حس را دارند که قدم زدن به آن‌ها آرامش می‌دهد. اکنون دانشمندان به این حقیقت پی برده‌اند که کسانی که هفته‌ای ۳ تا ۴ روز پیاده روی می‌کنند، از فشار عصبی کم‌تری رنج می‌برند و شب‌ها بهتر می‌خوابند. پس وقتی که فکر می‌کنید عصبی هستید، ۵ تا ۱۰ دقیقه پیاده روی برایتان کافی و مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد که ۵ دقیقه پیاده روی در زمانی که فشار عصبی بالاست، بهترین اثر را دارد.

به آرامی نفس بکشید

تنفس خود را به مدت ۵ دقیقه پایین آورده، در حد ۶ نفس عمیق شکمی در دقیقه بکشید. به این صورت که به مدت ۵ ثانیه هوا را وارد ریه‌ها کرده، در ۴ ثانیه بازدم کنید. در زمانی که احساس عصبی بودن به ما دست می‌دهد، سعی می‌کنیم نفس‌های کوتاه و سریع بکشیم. از این رو چند نفس عمیق کشیدن باعث می‌شود که شخص شانه‌هایش را بالا آورد و با این عمل ماهیچه‌های منقبض شده را به حالت استراحت در می‌آورد.

محققان دریافته‌اند وقتی افراد "یوگا" تمرین کرده، یا عبادت می‌کنند، تنفس آن‌ها آرام‌تر می‌شود و به حد ۵ ثانیه دم و ۵ ثانیه بازدم می‌رسد، که این خود با میزان دورهٔ ۱۰ ثانیه‌ای که در فشار خون تغییر می‌کند، برابر است. در اثر تنظیم تنفس با ریتم جریان گردش خون، نه تنها فرد احساس آرامش می‌کند، بلکه این کار موجب بهبود وضع جریان خون قلب در بدن وی می‌شود.

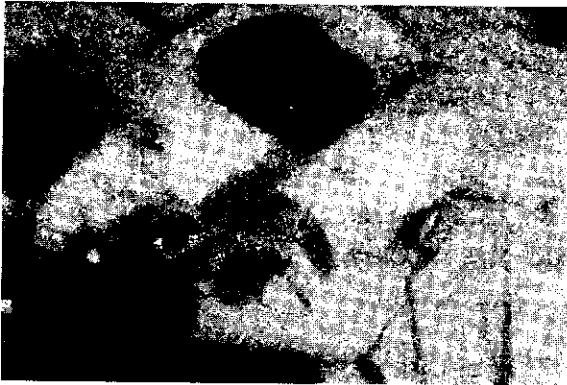
اگر روز شما پر از لحظات عصبی و نگران کننده است، پزشکان پیش نهاد می‌کنند که یک علامت سفید روی ساعت مچی یا ساعت روی میز بگذارید و گاهی که آن علامت را مشاهده کردید



چند نفس عمیق کشیدن باعث می‌شود که شخص شانه‌هایش را بالا آورد و با این عمل ماهیچه‌های منقبض شده را به حالت استراحت در می‌آورد.

دو یا سه نفس عمیق بکشید. این کار به طور اعجاب آوری سبب آرامش شما می شود.

با آرامش از خواب بیدار شوید



اگر در آغاز روز با اعصاب خسته کارتان را شروع کنید، احتمال دارد که تمام روز حالت کسل و عصبی داشته باشید. اگر مشکلات روز را با خود به رختخواب ببرید، ممکن است خواب شما را بر هم بزند. قبل از رفتن به رختخواب و پس از بیدار شدن از خواب در هنگام صبح، به مدت ۵ دقیقه تمام بدن خود را در حالت آرام قرار دهید. با امتحان انگشتان پا شروع کرده، آن‌ها را آرام کنید. سپس به سمت بالا روید (ماهیچه‌های پا و ران) و همین طور ادامه دهید تا به ماهیچه‌های صورت برسید.

هنگام گرسنگی، در میان وعده‌ها از کدام مواد غذایی استفاده می کنید؟

ساعت ۱۰ صبح (پس از صرف صبحانه):

بہتر است مخلوطی از شیر، میوه و مواد غذایی مقوی میل کنید. اولین احساس گرسنگی تقریباً در این ساعت پدیدار می شود. در چنین حالتی توان بالای خود را با خوردن شکلات پایین نیاورید، بلکه با مواد مقوی و پرانرژی مانند میوه و ماست، گرسنگی خود را بر طرف کنید.

قبل از رفتن به رختخواب و پس از بیدار شدن از خواب در هنگام صبح، به مدت ۵ دقیقه تمام بدن خود را در حالت آرام قرار دهید.



ساعت ۱۲:

اگر پس از صرف غذای سنگینی که در رستوران محل کار عرضه می شود، احساس خستگی می کنید، با صرف مقدار فراوانی سالاد می توانید از این حالت رهایی یابید. یک بشقاب سبزی‌های خوراکی می تواند شما را پس از صرف ناهار دوباره سرحال و آماده کار کند. اگر رستوران محل کار این غذای مقوی را عرضه نمی کند، می توانید از خانه، غذا و سالاد مناسب را به محل کار خود بیاورید.

ساعت ۱۶:

در این ساعت میزان قند خون کاهش پیدا می کند و در نتیجه احساس خستگی می کنید. در این صورت میل به خوردن مواد شیرین افزایش می یابد. ولی شما به جای آن، موز یا میوه‌های شیرین بخورید. با این کار دوباره میزان قند خون خود را افزایش می دهید. خوردن شکلات، پس از یک لذت کوتاه، استراحت فکری دراز مدت را به همراه دارد.

باسمه تعالی

حیات فرهنگی اولیا و مربیان در ایفای نقش‌ها و رسالت آموزشی و پرورشی خویش با تجربه‌ها و خاطرات سودمند و ثمربخشی همراه است. به یقین گردآوری و تدوین این تجربیات ارزنده می‌تواند دست‌اندرکاران و مسئولان نظام تعلیم و تربیت را در دستیابی به شیوه‌ها و اصول نوین برنامه‌ریزی یاری نماید و اعتبار و اطمینان برنامه‌ها را افزایش دهد. سازمان انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران که همواره با خیل کثیری از اولیا و مربیان مرتبط است در راستای رسالت خود در نظر دارد از طریق فراخوان تجربه‌های ارزشمند اولیا و مربیان و اندیشمندان و صاحب‌نظران را گردآوری نماید. لذا از همه علاقه‌مندان دعوت به عمل می‌آید با در نظر گرفتن عناوین موضوعات و نکات ذیل حداکثر تا تاریخ ۸۲/۱۰/۳۰ نسبت به ارسال مجموعه تجربه‌های خود به آدرس تهران - خیابان انقلاب اسلامی - خیابان فخررازی - پلاک ۷۶ دبیرخانه علمی فراخوان، کد پستی ۱۳۱۴۷ یا تلفن‌های ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۷۱۱۶-۶۴۰۲۶۲۱-۶۴۰۲۶۲۱ یا به آدرس اینترنتی info@Peyvand.org.ir ارسال نمایند.

از آثار پذیرفته شده ضمن چاپ در مجموعه‌ای مستقل، به طریق مناسب تقدیر به عمل خواهد آمد.


الف - عناوین موضوعات کلی مورد نظر:

- ۱- تجربه‌های مفید خانواده‌ها در حیطه مسائل تربیتی و آموزشی فرزندان در مراحل مختلف رشد
- ۲- تجربه‌های مفید تربیتی مدیران، در ارتباط و تعامل با والدین دانش‌آموزان
- ۳- تجربه‌های تربیتی اولیا و مربیان در عرصه مشارکت‌های فکری، آموزشی، مادی و معنوی و تخصصی بین خانه و مدرسه
- ۴- تجربه‌های تربیتی اولیا و مربیان در مواجهه با مسائل اجتماعی کودکان، نوجوانان و جوانان

نکات مهم:

- ۱- به منظور گردآوری تجربه‌های ارزشمند علاقه‌مندان، ویژه‌نامه‌ای تحت عنوان راهنمای تدوین تجربیات اولیا و مربیان در نشریه نگاه وزارت آموزش و پرورش شماره آبان ماه درج گردیده که از طریق مدارس سراسر کشور قابل دسترسی می‌باشد در ضمن دستورالعملی تحت همین عنوان در اختیار ادارات آموزش و پرورش شهرستان‌ها و مناطق آموزش و پرورش (کارشناسی انجمن اولیا و مربیان) قرار می‌گیرد که داوطلبان گرامی جهت اطلاع از جزئیات فراخوان و نیز استفاده از فرم ثبت‌نام و... به تهیه آن مبادرت فرمایند.
- ۲- تأکید می‌گردد به هنگام نوشتن مطالب خود فقط به ذکر تجربه‌های تربیتی که صرفاً در چارچوب مسائل مندرج در راهنما قید گردیده اقدام نمایند و از تهیه و ارسال هرگونه مطالب یا مقالات علمی یا تحقیقاتی و کتابخانه‌ای و نیز پیشنهادات و توصیه‌های اجرایی که جنبه تجربی ندارند خودداری فرمایند.

فرم مشخصات نویسنده تجربه تربیتی

	نام خانوادگی..... آخرین مدرک تحصیلی.....
	رشته تحصیلی..... شغل..... محل کار.....
	عنوان تجربه..... تعداد صفحه.....
	نشانی: استان..... شهرستان..... خیابان..... کوچه.....
پلاک..... کد پستی..... تلفن منزل..... تلفن محل کار.....	
تاریخ ارسال:.....	
محل امضاء	

لطفاً این فرم را پس از تکمیل همراه نوشته خود ارسال فرمایید.

شماره مسلسل :

«امام سجاد علیه السلام»
پروردگارا، مرا یاری کن تا فرزندم را خوب تربیت کنم.

نام و نام خانوادگی: سن:

شغل: میزان تحصیلات:

* قبلاً مشترک این نشریه: }
بوده‌ام نبوده‌ام شماره اشتراک قبلی:

لطفاً نشانی کامل خود را مرقوم نمایید: استان:

شهرستان:

کد پستی: تلفن:

لطفاً مبلغ ۲۴۷۵۰ ریال برای اشتراک یک ساله نشریه، در یکی از شعب بانک صادرات ایران به حساب شماره ۸۰۴- بانک صادرات ایران - شعبه شماره ۱۰۴۳- خیابان فلسطین به نام انجمن اولیا و مربیان - مجله پیوند واریز نموده، اصل فیش را همراه این برگه به نشانی تهران - خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، پلاک ۷۴- دفتر نشریه پیوند یا صندوق پستی ۱۶۳۷-۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر نشریه: ۶۴۰۹۵۷۹-۶۴۰۲۶۲۱

* در صورت تغییر نشانی، سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

* لطفاً فتوکپی فیش بانکی را تا پایان اشتراک یک ساله نزد خود نگاه دارید.

خواننده گرامی و یار صمیمی مجله پیوند

مستولان و دست اندرکاران این مجله در پی آن اند که با بهره گیری از دیدگاهها و پیش نهادهای شما همواره در مسیر بهبود کیفیت مجله از لحاظ محتوا و شکل ظاهری گام بردارند. از این رو خواهشمند است با تکمیل و ارسال پرسش نامه زیر ما را در این امر مهم یاری فرمایید.

مشخصات فرد تکمیل کننده:

جنس:	<input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	سن: سال	وضعیت تأهل:	<input type="checkbox"/> مجرد <input type="checkbox"/> متأهل
میزان تحصیلات:	شغل:	محل زندگی:	<input type="checkbox"/> شهر <input type="checkbox"/> روستا

۱- از چه زمانی مجله پیوند را مطالعه می کنید؟

۲- چگونه با مجله پیوند آشنا شدید؟

از طریق مدرسه از طریق دوستان موارد دیگر:

۳- این مجله چگونه در دسترس شما قرار می گیرد؟

از طریق اشتراک از طریق مدرسه فرزندان موارد دیگر:

۴- آیا علاوه بر شما فرد دیگری هم مجله شخصی شما را مطالعه می کند؟

بلی خیر چند نفر؟

۵- چه حجمی از مطالب مجله را مطالعه می فرمایید؟

همه مطالب نیمی از مطالب سه چهارم مطالب

۶- نظر شما درباره سطح علمی مجله چیست؟

ساده و روان مناسب و قابل فهم پیچیده و دیر فهم

۷- نظر شما درباره تعداد صفحات مجله چیست؟

کافی و مناسب است کم است زیاد است

۸- آیا از قطع و اندازه فعلی مجله، نحوه صفحه بندی، طراحی روی جلد، انتخاب عکسها و طرحها رضایت دارید؟

بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۹- آیا از نحوه اشتراک و توزیع مجله راضی هستید؟

بلی خیر پیش نهاد شما در این زمینه چیست؟

۱۰- آیا با تقسیم مطالب مجله به دو بخش ویژه اولیا و مربیان موافق اید؟

بلی خیر

۱۱- آیا مایل اید درباره مشکلات خانوادهها، روشهای تربیتی فرزندان در سایر کشورها مطالبی در مجله چاپ شود؟

بلی خیر

۱۲- آیا انعکاس مسائل روز (در چهارچوب خانواده و آموزش و پرورش فرزندان) در مجله ضرورت دارد؟

بلی خیر

۱۳- محتوای فعلی مجله پیوند تا چه اندازه در حل مشکلات تربیتی فرزندان و دانش آموزان مؤثر است؟

بسیار کم کم زیاد بسیار زیاد

۱۴- کدام یک از مطالب مجله را بیش از سایر مطالب مطالعه می کنید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۵- جای چه مطالبی را در مجله خالی می بینید؟ لطفاً به ترتیب اهمیت سه مورد را نام ببرید.

۱۶- در چه زمینه هایی می توانید با مجله پیوند همکاری کنید؟ در صورت تمایل شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید.

۱۷- لطفاً هرگونه نظر و پیش نهاد دیگری برای بهبود مجله پیوند دارید، مرقوم فرمایید.

۱۸- در صورت تمایل نام و نام خانوادگی خود را بنویسید.