

۷ تکنیک استراحت مورد نیاز در زندگی روزمره



ROUZ DAROU
Since: 1963

گردآورنده: جناب آقای مهندس بهمن شفیعی زاده

طراح: سرکار خانم مهندس شهرزاد نادعلی

۱- استراحت جسمی

در وهله اول این جسم و بدن شما است که هر روز به میزان کافی استراحت نیاز دارد.

* شما نیاز دارید با خوابیدن کافی در ساعات مناسب شبانه روز و ورزش کردن به میزان لازم، توان جسمی خود را بازیابی کنید.



۲- استراحت ذهنی

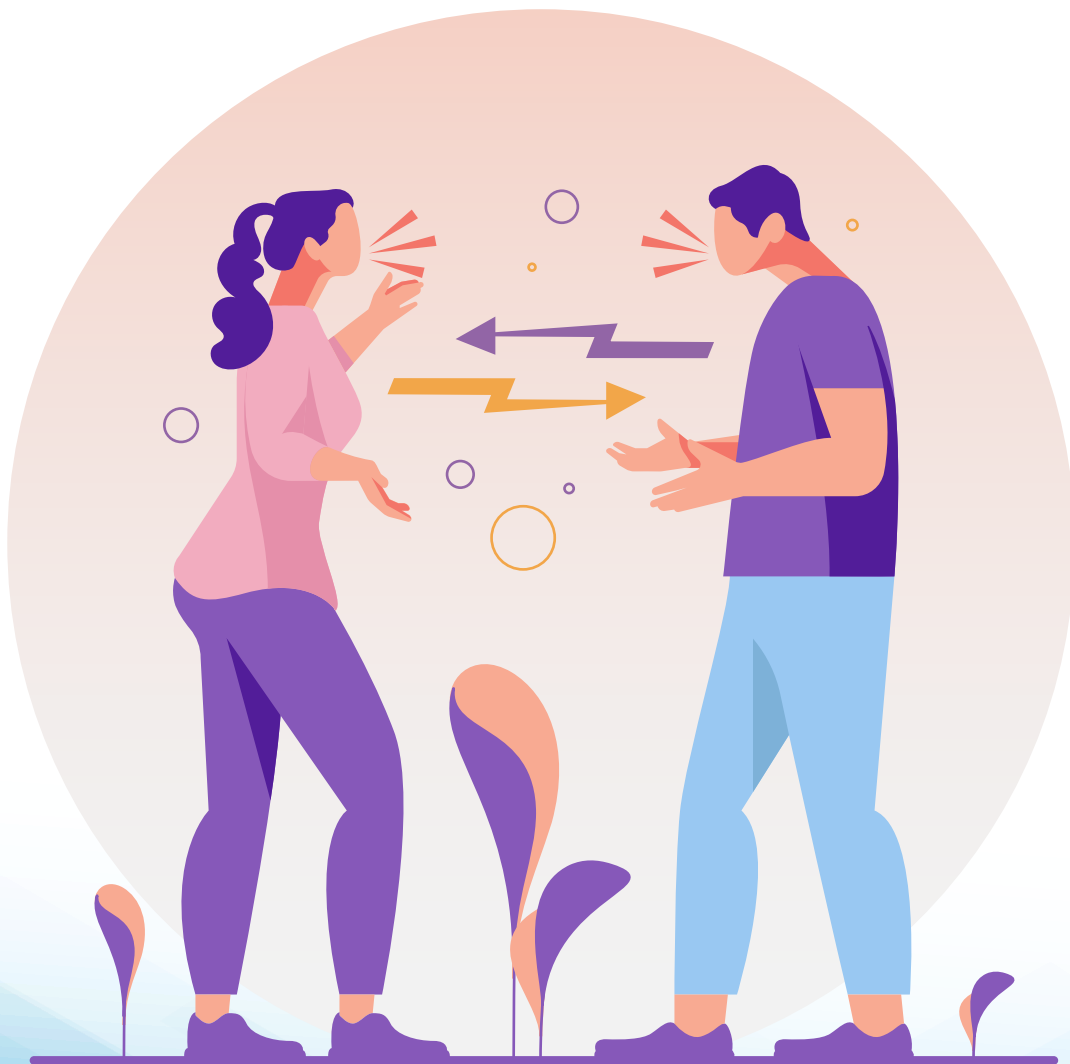
شما باید با خاموش کردن ذهنتان، افکار روزانه را از آن خالی کنید تا به افزایش تمرکز و قدرت حافظه خود کمک کرده باشید.



۳- استراحت اجتماعی

این مورد شاید برای شما کمی عجیب به نظر برسد؛ اما، جالب است بدانید که مفهومی مانند استراحت اجتماعی نیز در زندگی هر شخصی لازم و ضروری است.

* گاهی اوقات نیاز دارید از کسانی که در زندگی شما تمام انرژی مثبت شما را می‌گیرند و با آن‌ها روابط ناسالمی را تجربه کرده‌اید، دوری کنید.



۴- استراحت روانی

استراحت روانی برای رسیدن به ثبات فکری در زندگی هر شخصی لازم و ضروری است.

* همیشه باید برای سلامت روان خود، از استرس و نگرانی‌های کاری روزمره خود فاصله بگیرید و اجازه دهید روانتان به آرامش برسد.



۵- استراحت حسی

تعجب نکنید، بله درست است! حواس شما نیز نیاز به استراحت دارند.
* همیشه باید در طول روز، مدتی را به آنها استراحت دهید.
* دوری از نویزها، صداها، صفحات گوشی و مانیتورها و بوهای تند و زننده برای هر کسی ضروری است.



۶- استراحت خلاقیت

اگر شما به طور مداوم از خلاقیت خود برای پیش بردن کارهایتان استفاده می‌کنید، نیاز دارید مدتی را به خودتان استراحت بدهید.

* این موضوع درباره کسانی که برای مثال هنرمند، نویسنده، طراح و امثال این‌ها هستند، بیشتر از بقیه افراد ضروری است.

* شما باید برای مدتی به ایده‌های جدید فکر نکنید و دست از جستجوی راهکارها و راه حل‌های تازه بکشید تا خلاقیت شما دوباره شکوفا شود.



۷- استراحت معنوی

اعتقادات و معنویات بخش مهمی از شخصیت و زندگی هر فردی را شکل می دهد که گاهی اوقات نیاز به ثبات و جهت دهی دارد.

* برای این کار شما باید با استراحت معنوی نیازهای روحی خود را برآورده کنید.

* انجام مدیتیشن یا فعالیت های معنوی آرامش بخش می تواند بسیار مفید باشد.

