

# به نام خالق سبز بهاران

مژده ای دل که دگر باره بهار آمده است

خوش خرامیده و با حسن و وقار آمده است

به تو ای باد صبا می دهمت پیغامی

این پیامی است که از دوست به یار آمده است

شاد باشید در این عید و در این سال جدید

آرزویی است که از دوست به یار آمده است

مرکز مشاوره، تربیت بدنی و سلامت دانشجویی با آرزوی سالی فرخنده بسته آموزشی با عنوان

نوروزی با نشاط، آرام و سالم را تقدیم حضور می دارد.



به نام دگرگون کننده قلب ها و آفریننده بهاران

این عید پر از عطر دل انگیز خداست      سرشارترین آینه‌ی خاطره‌هاست  
نوروز خوشتر همیشه رنگین با عشق      آراسته‌بادی که همراه خداست

نوروز یادگار ماندگار یاران دیروز این دیار و پادشاهت پائی با، نیکی ها و پهلوانی‌هاست. چهره آرای زمین در سیرخوش آهنگ زمان رخ می‌نماید، تابا اراده‌ی تقاش زندگی و معمار پویندگی و پانندگی، غنچه‌ها بر شاخساران، بوته‌ها بر جویداران و قمریان بر کوهساران، هم آواز و هم نوا، سرود سیرخوشی و بانگ چاووشی بردارند که بهار فرشی می‌گسترود دل می‌برد و سکوت و سکون و سردی به نغمه و حرکت و گرمی مبدل می‌شود.

به رسم ادب بهر زمان با آغاز دوباره زندگی، عید فرخنده و کمن نوروز باستانی را که به قدوم مبارک ماه خدا آراسته‌گشته خدمت خانواده معزز و گرانقدر دانشگاه فنی و حرفه‌ای تبریک عرض نموده و آرزو مند سالی سرشار از برکت و معنویت

از درگاه خداوند سبحان برای شاعران می‌باشیم

نوروز فرخنده بر روزگار خرم تان مبارک و بهار شوق انگیز بر قامت سبز وجود تان شگوفه باران باد.

ممدی شیرینی فیض آبادی

رئیس مرکز مشاوره، تربیت بدنی و سلامت دانشجویی

با شروع سال جدید و فصل نو، تغییرات مثبت فراوانی در روحیه و سلامت روان بسیاری از افراد می‌توان دید. چون از فصل پاییز و زمستان به بهار سرسبز و زیبا می‌رسیم. همه برای سال جدید خود برنامه‌های جدیدی لحاظ می‌کنند و از خداوند متعال آرزوهای جدیدی می‌خواهند. و برای آرزوهای جدیدشان بیشتر تلاش می‌کنند و تصمیم می‌گیرند برای آرزوهای قبلی خودشان نیز تلاش بیشتری بکنند چه خوب است در سال جدید دگرگونی مثبت را در زندگی و اطراف خود ایجاد کنیم چون تغییرات مثبت زیباست و در روحیه و اعتماد به نفس شما تاثیرات فوق العاده‌ای دارد.



### تعطیلات را جدی بگیریم

به گفته روانشناسان و بر اساس مطالعات مختلف می‌توان گفت که تعطیلات، تفریح و اوقات فراغت از موضوعات مهمی هستند که تاثیر بسیار مثبتی بر سلامت جسمی و روانی افراد می‌گذارند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که استراحت منظم منجر به زندگی سالم‌تر، امید به زندگی بیشتر و سلامت روانی بهتر می‌شود. از سوی دیگر تعطیلات در کاهش افسردگی و اضطراب، بهبود عملکرد کاری و اجتماعی بسیار مؤثر است.

امروزه، یکی از ضروریات مهم ما انسانها تعطیلات است، زیرا در تعطیلات و اوقات فراغت این امکان را داریم تا از چالش‌های روزمره خارج شویم و به دنبال علاقه‌مندی‌های خودمان برویم و برای مدتی در اختیار خودمان باشیم. اعتنا نکردن به تعطیلات در دراز مدت منجر به مشکلاتی مانند خستگی، فرسایش، افسردگی و اضطراب می‌شود. بنابراین بگذارید استراحت و تفریح یکی از مهمترین موضوعات زندگی شما باشد زیرا تعطیلات ما را از تنش‌های محیط کار و اجتماع دور می‌کند تا بتوانیم روح و روان خود را سامان دهیم. در تعطیلات عید بسیاری از مردم کمتر ورزش می‌کنند و رفتارهای متفاوتی دارند. ورزش تاثیرات مفیدی بر خلق و خو دارد و کاهش آن در طول تعطیلات می‌تواند منجر به تغییرات منفی در خلق و خو شود. ممکن است بیشتر خرج کنیم یا نگران کمبود پول باشیم. نگرانی‌های مالی تاثیر زیادی بر سلامت روان دارد.

### نکته‌هایی برای تقویت سلامت روان در عید

توصیه‌های ما را برای مراقبت از سلامت روان خود در عید دنبال کنید:

استراحت کنید: کمی استراحت کنید. چند صفحه از یک کتاب را بخوانید، به مدت ۱۰ دقیقه به پادکست گوش دهید، آلبوم مورد علاقه خود را نگاه کنید، یا به پیاده روی در اطراف خانه تان بروید

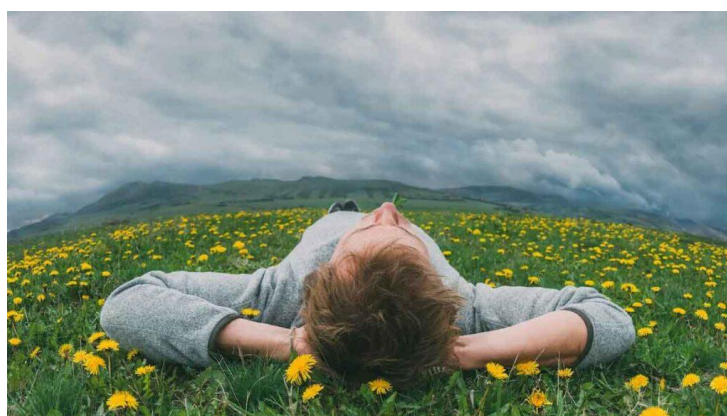
نقشه روز خود را ترسیم کنید: روی انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید، تمرکز کنید، چه پختن غذاهای مورد علاقه‌تان یا تماشای بهترین فیلم‌ها باشد. همچنین می‌توانید زمانی را برای تماس با یکی از دوستان یا اعضای خانواده تعیین کنید

انتظارات خود را مدیریت کنید: مطمئن شوید که انتظارات خود را از آنچه ممکن است در این عید رخ بدهد مدیریت کنید. سعی کنید در لحظه زندگی کنید، به جای اینکه به آنچه می‌توانست اتفاق بیفتد، فکر کنید. تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به تمرکز توجه شما در لحظه حال کمک کند و شما را از نشخوار فکری در مورد گذشته یا نگرانی در مورد آینده باز دارد

فعال بمانید: وقتی هوا سرد است و روزها کوتاه هستند، پیدا کردن انگیزه برای فعالیت سخت است. اما جمع کردن انرژی برای پیاده روی یا دوچرخه سواری به بیرون از منزل، سلامت روان شما را تقویت می‌کند. ورزش هورمون‌های حس خوب را در مغز ترشح می‌کند. بنابراین ورزش منظم می‌تواند به بهبود دیدگاه شما کمک کند و باعث می‌شود احساس مثبت‌تری داشته باشید. حتی یک سفر کوتاه در خارج از خانه می‌تواند برای سلامت روان شما مفید باشد، به خصوص در فضاهای سبز. گذراندن زمان در طبیعت می‌تواند برای سلامت روانی شما مفید باشد.

از نظم خواب مراقبت کنید: در نوروز اولین مساله‌ای که برای افراد ایجاد می‌شود به هم ریختن ریتم الگوی خواب آنهاست و با توجه به تعطیلی ممکن است نظم افراد در سایر امور زندگی نیز تحت تاثیر قرار بگیرد. چنانچه در تعطیلات نوروزی خواب شما نامنظم شده، لازم است سرعت الگوی خواب خود را اصلاح کنید و حتی اگر خوابتان نمی‌برد بموقع به رختخواب بروید و اتاق را تاریک نگه دارید و از کار با لوازم الکترونیکی مانند تلفن همراه، تبلت و جستجو در فضای مجازی یکساعت قبل از خواب پرهیز کنید.

اعتدال را در همه امور رعایت کنید: برنامه‌های تعطیلات را با در نظر گرفتن وضعیت و ویژگی‌های فرزندان دلبندمان برنامه ریزی شود و با توجه به اینکه پیام نوروز همدلی، مهربانی، احترام قائل شدن برای یکدیگر و گذران اوقات شیرین با یکدیگر است، پس سعی کنید با رفتارهای منطقی، مسمیانه و عاطفی الگوهای مناسبی برای فرزندان‌تان باشید تا آنان هم این کارهای نیکو را بیاموزند و در زندگی آینده همواره به کار گیرند.



## عید معنوی

در علم روانشناسی، بزرگانی وجود داشته‌اند که تمام تلاش خود را کرده‌اند تا اثبات کنند هر فردی اگر بتواند دنیای درون و بیرون خود را هماهنگ کند به امنیت و آرامش و به ثبات می‌رسد که این امر خود سبب تعالی و رشد او خواهد شد و آن شخص زندگی سعادت‌مندی را تجربه خواهد کرد، بدون هیچ ترس یا واهمه‌ای از آنچه در درون و بیرون او می‌گذرد.

ضمیر ناخودآگاه و در نهایت ارتباط آن با روزه: برای تفهیم راحت تر؛ ضمیر ناخود آگاه را به کامپیوتر تشبیه میکنیم تا مکانیزم آن راحت تر برایمان باز شود.

ضمیر ناخودآگاه به سان کامپیوتر یک ورودی و یک خروجی دارد اگر در زندگی ما، خروجی وجود دارد که دوست داریم یا تمایل به آن خروجی نداریم دلیلش این است که ما ورودی موافق آن خروجی را به ضمیر ناخودآگاه خود داده ایم؛ حال این ورودی را خواسته داده‌ایم که خروجی آنچه ما دوست داریم است یا آن ورودی را ناخواسته به غول درونمان دادیم که نتیجه اش آنچه ما به آن تمایل نداریم است.

**"به هر حال این قدرت با تمام قوت شروع به انجام وظیفه میکند چون وظیفه اش این است."**

ورودی‌های این کامپیوتر به حول و قوی الهی ۵ حواس پنج گانه + فکر خام هر لحظه است یعنی اینگونه است که اگر با حواس‌تان چیز خوبی حس کنید خوبی برایتان اتفاق می افتد و اگر مورد بدی را وارد حس تان کنید باز هم به وظیفه اش عمل میکند و بدی ها را برایتان به وجود می آورد یا جذب می‌کند. چند نکته جالب در مورد این قدرت درونمان :

۱- برایش فرقی نمی‌کند که ورودیش خوبی باشد یا بدی همان‌را جذب می‌کند یا اتفاق مورد نظر را می‌سازد. اما در ورودی‌های خوب قدرتش چندین برابر ورودی های بد است.

۲- به تنهایی نمی‌تواند خوب بودن یا بد بودن را درک کند و یا جای آنها را عوض کند ولی با توسل به قدرت بی‌کران هستی می‌توان این کامپیوتر را به مرکزش وصل کرد تا هر آنچه آن سازنده‌اش (خداوند متعال) صلاح می‌داند پردازش کند یا آنتی‌ویروس‌اش را به روز کند.

۳- اگر فقط و فقط حواسمان به ورودی‌های این قدرت باشد (۵ حواس پنج گانه + فکر خام هر لحظه) همه مسائل و مشکلات خود به خود حل می‌شود و همیشه بهترین‌ها نصیبمان خواهد شد به لطف الهی، چون این قانون کائنات است که خداوند مقدر فرموده است.



با توجه به نکته ۳ می‌شود مسئله ای که مد نظر ما بوده و در روانشناسی به آن حالت Self consciousness می‌گویند را مطرح کرد به این واژه در لغت به معنی خود بیداری، خود هوشیاری و اشراف و بصیرت لحظه به لحظه به خود است. که طبق تعریف در مورد ضمیر ناخودآگاه مفهوم اش به این معناست که عزیزان حواستان باشد هر لحظه چه ورودی ای به این ضمیر می‌دهید؟ یعنی هر لحظه چه می‌بینید چه می‌شنوید چه می‌خورید چه بویی استشمام می‌کنید و چه چیز را لمس می‌کنید. چون هر ورودی که می‌دهید آینده‌ی شما را می‌سازد. با خود فکر کنید چه آینده‌ای میخواهید؟ آینده‌ای پر از زیبایی و معاشقه با قدرت مطلق و مهربان هستی یا آینده‌ای با بی برکتی و درد و رنج و سختی؟

جواب سوال با خودتان ؛ فقط بدانید با توجه به خود و مراقبت از ورودی‌ها ؛ به زیبایی می‌رسید .

خیلی جالب است که مفهوم روزه علاوه بر فوائد بی‌شماری که برای بعد جسمانی ما دارد، برای بعد روحی یا ذهنی ما نیز همین معنی را می‌دهد، یعنی انسان روزه‌دار هر چیزی نمی‌بیند، هر چیزی نمی‌خورد، هر حرفی نمی‌زند، هر چیزی را گوش نمی‌کند یعنی در حالت خود بیداری کامل است.

**و این است معنی روزه از دیدگاه روانشناسی :**

یعنی فقط و فقط حواست به خودت باشد تا ورودی خوب به ضمیر ناخودآگاه بدهی تا زندگی‌ت را زیبا کند و ماه رمضان تمرینی است برای ورودی خوب دادن به این قدرت درونمان، قدرتی که قادر است کمیا کند و سنگ وجودمان را تبدیل به گوهری ناب کند... آری این ماه، ماه کیمیاگران است.

اگر به سفر نوروزی می روید این نکات تغذیه ای را فراموش نکنید :

- قبل از مصرف هر گونه ماده غذایی دست های خود را با آب و مابون شستشو دهید یا با الکل ضد عفونی کنید.



- بعد از مصرف غذاهای سنگین و چرب یا معده سنگین رانندگی نکنید این امر باعث خواب آلودگی شما خواهد شد.
- اضافه مواد غذایی خود را پشت شیشه ماشین که در زیر نور مستقیم خورشید است نگذارید.
- از آب چشمه و رودخانه و از آب خوری های عمومی در اماکن عمومی استفاده نکنید. باقیمانده آب بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهید.



- در طول سفر از آب های بسته بندی شده دارای پروانه ساخت و تاریخ تولید و انقضا استفاده کنید.
- در صورتی که به آب آشامیدنی سالم دسترسی ندارید آب را حداقل به مدت یک دقیقه بجوشانید.
- مصرف ماست و دوغ زیاد برای رانندگانی که قصد رانندگی برای مسافت های طولانی را دارند توصیه نمی شود.
- در رستوران ها بهتر است از مصرف سالاد و سبزی خوردن به دلیل عدم اطمینان از شستشوی صحیح و احتمال وجود آلودگی های انگلی خودداری کنید.
- از میوه ها به عنوان میان وعده مناسب استفاده کنید و حتماً قبل از استفاده آنها را خوب شستشو دهید.
- در صورت مصرف غذاهای کنسروی، به تاریخ مصرف آن توجه نموده و قبل از مصرف از سلامت آنها اطمینان حاصل کنید، در صورت مشاهده برآمدگی و فرورفتگی از مصرف آنها خودداری کرده و قبل از مصرف حتماً آنها را ۲۰ دقیقه بجوشانید.



- در صورت مصرف غذا در رستوران ها حتما به ظاهر رستوران، وضعیت کارکنان آن و شرایط بهداشتی محیط توجه کنید.
- از خرید و مصرف نوشیدنی های محلی مثل آب زرشک ، آب آلبالو و... و هم چنین لواشک ، تمبرهندی ، آلوچه، در صورتی که بسته بندی نشده وکد بهداشتی وپروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند ، خودداری کنید.



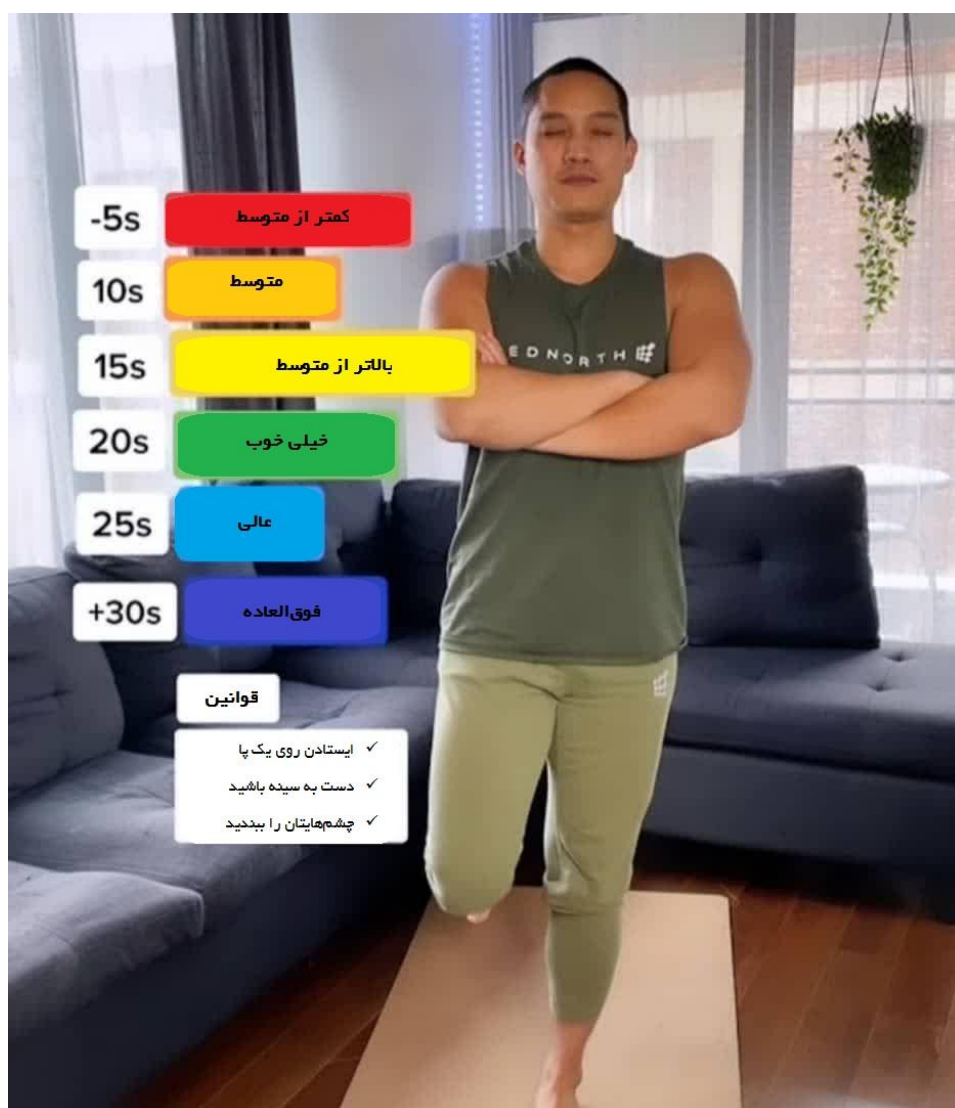
- غذاهایی را در رستوران سفارش دهید که سس، ادویه و چاشنی زیاد نداشته باشند. گاهی ممکن است در رستورانها به غذاهای کهنه و مانده مقدار زیادی سس وچاشنی اضافه کنند که تغییر رنگ و طعم نامطبوع ناشی از فساد غذا مشخص نشود.
- در رستوران، حتما همراه با غذایی که میل می کنید، از ماست (کم چرب و پاستوریزه )، لیمو ترش و یا آبلیمو استفاده کنید. با مصرف اینها، محیط دستگاه گوارش اسیدی می شود و در نتیجه، از رشد و تکثیر میکروبها در دستگاه گوارش و در نتیجه مسمومیت غذایی جلوگیری می شود.
- یخ را از مراکز مطمئن تهیه نموده و از مصرف یخهایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری یا خرد می شوند خودداری کنید.
- برای پیشگیری از بیماریها، مکمل های مولتی ویتامین را خودسرانه مصرف نکنید.
- زباله های خود را به بیرون از ماشین پرت نکنید و مراقب بهداشت محیط زیست خود باشید.



سال جدید همیشه انگیزه‌ای است برای شروع ایجاد عادت‌های صحیح در زندگی روزمره می‌باشد. لذا در این قسمت برای شما تعدادی حرکات مفید ورزشی که امکان اجرا در هر محیطی می‌باشد را معرفی می‌نماییم. در صورت داشتن بیماری خاص و یا ناراحتی حین اجرای تمرینات حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

## تمرین ۱) حرکت تعادلی ایستادن روی یک پا :

مطابق شکل فضای امنی برای خود در نظر بگیرید یکی از پاها را بالا آورده و پای دیگر روی زمین است، وضعیت دست‌ها می‌تواند در طرفین رها، باز یا به صورت دست به سینه می‌باشد، در آخرین مرحله چشم‌ها را ببندید. می‌توانید چند بار با چشمان باز انجام دهید و بعد از این که این تمرین را به راحتی انجام دادید، چشمان خود را ببندید، در این شرایط تمرین برای شما سخت‌تر می‌شود. به یاد داشته باشید حتماً به تناوب جای پای ثابت را تغییر دهید. وقتی تلاش می‌کنید که روی یک پا بایستید در مغز شما اتفاقات شگفت‌انگیزی رخ می‌دهد. مغز سیگنال‌هایی از مایع گوش درونی دریافت می‌کند، سیگنال‌هایی که از چشم‌ها به مغز می‌رسند بیشترین نقش را در حفظ تعادل ما دارند به همین دلیل است که ایستادن بر روی یک پا وقتی چشم‌ها بسته است خیلی سخت‌تر است. کارشناسان می‌گویند ایستادن روی یک پا به بهبود وضعیت تعادل انسان کمک می‌کند. و این بهبود تعادل باعث پیشگیری از بروز آسیب‌هایی می‌شود که در اثر افتادن‌ها و یا برهم خوردن تعادل می‌شود کاهش یابد. توصیه می‌شود حرکت را در سه ست با استراحت بین ست‌ها اجرا گردد.





## ۲) حرکت پلانک :

یکی از حرکات چالش برانگیز در ورزش است. حرکت پلانک یک تمرین بدنسازی ایزومتریک است. پلانک یکی از حرکات است که کل بدن را درگیر می‌کند و به همین خاطر یکی از بهترین تمرین‌های برای به کارگیری کل عضلات بدن می‌باشد.

### نحوه انجام حرکت :

۱) روزی زمین به شکم دراز بکشید.

۲) آرنج را زیر شانه‌ها قرار دهید.

۳) پاهایتان را از قسمت پنجه روی زمین بگذارید.

۴) سعی کنید بدنتان را از روی سطح زمین بلند کنید، تکیه گاهتان، آرنج، کف دست-ها، ساعد و انگشتان پا می‌باشد. (شکل شماره یک) این حالت پلانک اولیه می‌باشد. نام دقت داشته باشید که پشت و کمر و باستان صاف و در یک راستا قرار بگیرد. نام دیگر این حرکت خط کش می‌باشد، و علت این نامگذاری به این دلیل است که صاف بودن در این حرکت از اولویت‌های اجرای حرکت می‌باشد. بعد از اطمینان از قرارگرفتن در وضعیت صحیح، مدت زمانی که می‌توانید در این شرایط بمانید را اندازه بگیرید. بعد از استراحت مجدد حرکت را تکرار کنید. توصیه می‌شود حرکت را در سه ست با استراحت بین ست‌ها اجرا گردد. برای اجرای صحیح حرکت تصاویر را با دقت مشاهده نمایید.



### نام دیگر حرکت خطکش می‌باشد



### شکل شماره یک



### × اجرای غلط



### × اجرای غلط



## ۳) حرکات پرشی

بهتر است قبل از اجرای حرکات ضربان قلب خود را با انجام حرکات پرشی، طناب زدن، دویدن و یا انجام فعالیت‌های سرعتی مختلف بالا ببرید. توصیه می‌شود اجرای این حرکات را به مدت ۳ دقیقه الی ۱۲ دقیقه بسته به توانایی خود انجام دهید.

با تکرار این حرکات ساده و مفید در تعطیلات نوروز می‌توانید ورزش را جزئی از روتین‌های زندگی خود برای سال جدید قرار دهید. با توجه به مقارن شدن این نوروز با ماه مبارک رمضان پیشنهاد می‌گردد تمرینات ورزشی را به زمان‌های مناسب با توجه به شرایط بدنی خود انجام دهید.

نکنه‌ی آخر، بازی با کودکان فراموش نشود.

نوروزی با نشاط، آرام و سالم

مرکز مشاوره، تربیت بدنی و سلامت دانشجویی