



به نام خدا

انسان همیشه و همواره در هر شرایط فکرش مشغول می باشد حتی در زمان خواب اگر مسائل و یا مشکلات هر چه کم باشد مغز بیشتر می تواند استراحت نماید و در صورت داشتن مسائل و مشکلات زیاد مغز کمتر می تواند استراحت کند و حتی وقتی فکر انسان زیاد مشغول باشد دیگر نمی تواند بخوابد و یا خوابش کم می شود به همین دلیل دیگر مغز آرامش و استراحت لازم را نخواهد داشت و در نتیجه اختلال در عمل کرد مغز و بدن به وجود خواهد آمد به همین جهت می خواهیم برای مدت هر چند کوتاه مغز را از فکر کردن به چیزهای مختلف باز داریم تا کمی بتواند استراحت نماید این کار سخت است اما اگر به تکنیک هایی که توصیه می شود درست عمل کنید نتیجه آن را خواهید دید.

برای رفع خستگی و استراحت دادن به مغز می بایست از تکنیک های زیر استفاده نمایید و آهنگ مخصوص آن را هم زمان گوش فرا دهید.

1- در یک جای ساکت و آرام دراز بکشید.

2- پای چپ را روی پای راست بیاندازید.

3- در هر دو دست انگشت شست را به انگشت بزرگ وسط بچسبانید و بفشارید این کار باعث می شود که به راحتی نتوانید به چیزی فکر کنید و تمرکز بیشتری پیدا کنید.

4- چشمانتان را ببندید و فقط به مثلث بالای لب فکر کنید این کار نیز باعث می شود در عین گوش دادن به آهنگ به چیزی فکر نکنید.

5- از راه شکم و دیافراگم تنفس کنید به طوری که هنگام دمیدن (هوا گرفتن) شکم به سمت بیرون آید و زمان بازدم (هوا بیرون دادن) شکم می بایست داخل برود به این صورت آهسته و عمیق دم و بازدم نمایید.

6- هم زمان با تکنیک هایی که در بالا گفته شده است به موسیقی آرام و بدون کلام که نه غم و نه شادی داشته باشد گوش دهید (حداقل 15 تا 20 دقیقه) و در صورت امکان به طور مستمر هر روز این تکنیک ها را انجام دهید.

با آرزوی موفقیت و کامرانی برای شماعزیزان [کامران حمیده کردار]