

سلامتی، شادابی و پژوهش محوری در برنامه های فرهنگی باشگاه پژوهشگران جوان و نخبگان (پیام شماره 17)

با آغاز سال نو، سلامتی، شادابی و موفقیت در همه عرصه های زندگی را برای شما عزیزان آرزومندیم و امیدواریم با تقویت سبک سالم زیستن در کلیه ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی توانائی هایمان برای بهره مندی از نعمت های الهی افزون و تلاش مان جهت کسب دستاوردهای علمی- پژوهشی و فرهنگی هرچه پر بارتر گردد. در اینجا به دنبال بحث های گذشته در خصوص سلامت روان، و مدیریت استرس چند توصیه دیگر تقدیم حضورتان می کنیم:

- مدیریت زمان در کارهایتان را از همین لحظه آغاز کنید.
- بین کارها و مسئولیت های مختلف تان تعادل برقرار کنید.
- عادت های سالم تغذیه را در خود تقویت کنید و به اندازه کافی بخوابید.
- ورزش لازمه زندگی سالم است، با توجه به امکانات و شرایط تان برنامه ریزی و آنرا از همین امروز عملی کنید.
- تفکر مثبت، عشق، احترام، همدردی و کمک به دیگران به شما انرژی مضاعف میدهد، در این زمینه تمرین و تلاش کنید تا عادت و بخشی از زندگی شما شود.

..... ادامه دارد.