

مہمہ رتھا زندگی



به نام خدا
"خود مراقبتی"

کتاب الکترونیکی
سبک زندگی سالم

نازیلا نجاتی

بهار ۱۴۰۱

عنوان " خود مراقبتی "

نازیلا نجاتی

صفحه آرایی و تایپ : " هنگامه سلطانی "

آدرس پیج اینستاگرام :

Sabkzendgisallem

آدرس کانال :

Sabk_zendgi_salem.com

آدرس الکترونیکی :

SabKzendgisalem.com

حق نشر برای نویسنده محفوظ می باشد.

مقدمه

خود مراقبتی یعنی: مراقبت از خود

مراقبت از خود در چه زمینه هایی صورت می گیرد؟ و نتیجه این خود مراقبتی قرار است چه باشد؟

در ابعاد جسم و روان، معنویت اجتماعی و هر جایی که نقش فعال داریم باید یک سری مراقبت‌هایی را داشته باشیم. به میزانی که هر یک از ما مراقبت‌هایی از خودمان را جز کارهای دائمی خودمان قرار بدهیم نتیجه‌اش این می‌شود که، با افرادی که زندگی می‌کنیم به نوعی از آنها مراقبت کنیم هر مقداری که من مراقب جسم و روان خود باشم اعضای خانواده من از سلامتی من و دغدغه‌هایی که من برای آنها ممکن است به وجود بیاورم خیالشان راحت شده که من مراقب و مواظب خودم هستم.

خودمراقبتی ۱

برای تمرین‌های خود مراقبتی یک دفتر زیبایی بردارید و زیباترین اسم را به برای آن بگذارید. خداوند یکی از بهترین نعمت‌هایی که به ما داده است نعمت سلامتی و حیات است و به ازای نعمتی که به ما داده مسئولیت بر عهده ما گذاشته است و وظیفه و مسئولیت ما در برابر نعمت سلامتی و حیات، مواظبت و مراقبت از آن می‌باشد. باید مواظب غذائی که می‌خوریم و غذایی که به روح و روان خود می‌دهیم باشیم تا هم حس رضایتمندی در خودمان وهم در خدا به وجود بیاورد.



خودمراقبتی ۲

مزایای خودمراقبتی:

ما در هر فعالیت و هدفی اگر به مزایای آن توجه کنیم باعث می‌شود وقتی دلسرد یا بی‌انگیزه شویم با یادآوری آن مزایا قوت بگیریم به نوعی تجدید انرژی می‌شود. انرژی که باعث می‌شود من وقت بیشتری برای ابعاد جسم و روح خود بگذارم وقتی من بیشتر مراقب خود هستم این انرژی که خدا در اختیار من گذاشته در مسیر درست استفاده می‌شود و جلو پرتی‌های آن گرفته می‌شود.

دزدان انرژی را شناسایی کنید. تلویزیون، تلفن زیاد، فضای مجازی بی‌هدف، هر کدام از این‌ها وقتی هدفی پشتش نیست دزدان انرژی محسوب می‌شوند. از خروجی‌های خود مراقبتی چشم انداز تو و احساس مثبت نسبت به زندگی که در تو ایجاد می‌شود، شادی، آرامش، سلامتی و شور و شوق زندگی در ما افزایش پیدا می‌کند، اضطراب و استرس کم می‌شود و با هر چیز کوچکی به هم نمی‌ریزیم، اعتماد به نفس و عزت نفس در ما شکل گرفته و توجه افراد به خود ارزشمندشان بیشتر می‌شود در این مسیر بهانه‌هایی هم شکل می‌گیرد، سخته، وقت ندارم که این کار را انجام بدهم.

یکی از مهم‌ترین کلمه‌های منفی وقت ندارم هست این مهم‌ترین بهانه برای رشد و پیشرفت است.

نگو وقت ندارم، بگو برایش وقت نمی‌گذارم، در اولویت زندگی من نیست اگر بود برایش وقت می‌ذاشتم و زمان پیدا می‌کردم.



خود مراقبتی ۳

انگیزه خود مراقبتی را شناسایی کنید.

یکی از سوالاتی که در شروع هر رفتار جدید برای فرد پیش می آید این است که من باید انگیزه خودم را داشته باشم من انگیزه لازم را ندارم این جمله درست نیست قرار نیست که ما بنشینیم تا انگیزه ایجاد شود تا حرکت کنیم این اتفاق شکل نمی گیرد، انگیزه زمانی در ما شکل می گیرد که اولین قدم را برداریم وقتی اولین قدم را برداشته شود موتور محرک انگیزه شروع به حرکت می کند و ما را پیش می برد یکی از راههای شناسایی این انگیزه ها این است که باید یک چشم اندازی از هدف برای خودترسیم کنیم.

اینکه من می خواهم تبدیل به چه انسانی بشوم ؟

با این خود مراقبتی ، من می خواهم چه جور آدمی بشوم ؟

میخواهم به آدمی تبدیل شوم که در سن بالا سلامت جسم دارم ، کارهای خود را انجام می دهم ، روی پای خود هستم.

یک سری حرکات آرام و آهسته را انجام دهید تا تصویر بزرگ دیده شود ولی قدم های کوچک و مداوم برای خود برداریم .

خود مراقبتی جسمی

در این بحث سه موضوع بسیار مهم از نظر ابوعلی سینا وجود دارد.

۱- ورزش ۲- تغذیه ۳- خواب

۱- چقدر تحرک و ورزش به طور مداوم و مستمر در طول روز دارید ؟

۲- تغذیه و خوردنی ها ست ، که حتی در درمان هم ابتدا به غذا ، بعد به درمان با دارو توجه دارند

۳- چقدر بدن به خواب نیاز دارد ؟ چه ساعتی می خوابید ؟ چه ساعتی بیدار می شوید ؟ عمق خواب چگونه است ؟



خودمراقبتی ۴

مهارت‌های زندگی

تاحالا کلمه مهارت های زندگی را شنیده اید ؟

۱۰ تا مهارت زندگی که سازمان بهداشت جهانی سر تیتز گذاشته و گفته افراد راجع به اینها مهارت کسب کنند .

مهارت چه زمانی ایجاد می شود؟ وقتی یک کار یا هنر را یاد گرفته تا زمانی که تبدیل به مهارت نشود و در آن کار ماهر نیستیم نمیتوان گفت که ما مهارت پیدا کرده ایم .مهارت نیاز به زمان و تمرین مستمر و فراوان دارد اشتباه و خطا کند تا یاد بگیرد و ملکه ذهن شود.

مهارت تصمیم گیری ،مهارت حل مسئله ،مهارت تفکر خلاقانه، مهارت تفکر نقادانه ،مهارت‌های ارتباطی ،مدیریت رابطه (خودم همسر، خدا ،جامعه)،مهارت خودآگاهی ،مهارت استرس ،مهارت همدلی (تلاش برای درک آدمی که با او در ارتباط هستیم از نگاه آن مسائل را می بینم به میزانی که برای درک طرف مقابل کنارش کنیم می توانیم روی آن اثر بگذاریم) مهارت مدیریت احساسات و هیجانات این ده مهارت را لیست کنید مطالعه کنید نقاط قوت و ضعف را بنویسید و آموزش ببینید ما باید فعالیت هایی را برای خودمان بسازیم که خروجی فعالیت‌ها هستند یک زندگی متعادل برای ما هست.



خودمراقبتی ۵

خودمراقبتی معنوی

معنویت چیست؟ و چه چیزی را در خودش جا داده است؟

ابتدا ارتباط با خالق خودمان و این که خالق خودمان و جهان هستی که در اختیار ماست چقدر می‌شناسیم؟ چقدر با قوانین جهان هستی در ارتباط هستیم؟ و آنها را در زندگی خودمان به کار می‌بریم.

یکی از این قوانین، عمل و عکس‌العمل است در این راستا تعامل در معنای زندگی و درک معنای زندگی خیلی می‌تواند به ما کمک کند این در معنای زندگی وجود دارد و امید در ما باعث می‌شود حرکت به سمت جلو داشته باشیم و پذیرش رنج‌ها و مشکلات را در ما آسان کند و در معنویت خودمان پیشرفت کنیم

"کتاب سفر هوش معنوی" "کتاب هوش معنوی در کسب و کار" و "کتاب قرآن باعث معنویت بیشتری در ما می‌شود و به افزایش کارایی ما بیشتر کمک می‌کند مراقبت در بُعد معنوی باعث می‌شود نگاه ما به جهان خلقت متفاوت باشد و از ظاهر قضایا به عمق قضایا پی ببریم و زندگی همراه با آرامش داشته باشیم آرامش کلید گمشده زندگی امروز بشر است همه ما آسایش خوبی داریم وسایلی زیادی در جهت آسایش ما است آسایش امری بیرونی است و با پدیده‌های جهان خلقت خصوصاً تکراری‌ترین آنها که طلوع و غروب خورشید است ارتباط برقرار کنیم و به چشم درس به آنها نگاه کنیم و در رشد معنوی خود از آنها اثر بگیریم ولی آرامش یک بعد درونی دارد و از درون هر کسی بروز می‌کند.



خودمراقبتی ۶

معرفی عاداتی که خیلی موثرند و عملاً گام‌های ریزی که در نتیجه می‌تواند به شرایط مداومت نتایج خیلی عالی به بار بیاورد

ورزش تعهد به یک پیاده روی منظم و همسو شدن با نظم جهان خلقت خیلی می‌تواند به ما کمک کند یکی از این قوانین جهان خلقت نظم است. و میتوانیم با طبیعت همسو شویم و گام‌های بزرگی در جهت خودمراقبتی خود برداریم. طبیعت خیلی قدرتمند است چقدر خوب که با آن دوست باشیم چون جنگ با طبیعت به شکست مامنجر می‌شود. اگر طی روز که طبیعت بیداره ما بخوابیم ما مریض می‌شویم و عواقب آن دامن ما را می‌گیرد پس به نظم طبیعت احترام بگذاریم تایم مشخص و منطقی را برای ورزش در نظر بگیریم و هر روز، تحرک به منظور ورزش، داشتن مدیتیشن روزانه، مراقبه و تفکر، تفکر و تامل در بحث هستی، تمرین سکوت، سکوت زبان، سکوت ذهن، مطالعه کتاب، تغذیه مناسب، انجام تنفس آگاهانه و عمیق، متعهد بودن به شعر و ادبیات، بودن در جمع‌های رشد دهنده، رنگ آمیزی، شناخت عملکرد مغز، یادگرفتن هنر، رفتن به طبیعت، اهمیت به گل و گیاه، شکرگزاری کردن، مراقبت از افکار روزانه، برنامه ریزی منظم و قابل اجرای روزانه، در حال یادگیری بودن، کمک به دیگران، بررسی عملکرد روزانه شب‌ها قبل خواب، لیستی از توانمندی‌های خود، با خود مهربان بودن، خودسرزنشگری نکردند، کسی را قضاوت نکردن، از پایه دوربین کسی که کارها را انجام می‌دهد دیدن، درون آن فرد را با ظاهر خود مقایسه نکنیم چون کار درستی نیست. قبل از اینکه می‌خواهیم کسی را قضاوت کنیم ۱۰ مورد مثبت از آن فرد را که نوشته اید را به خاطر بیاوریم.



فهرست

۴.....	مقدمه . . .
۵.....	خود مراقبتی ۱ . . .
۶.....	خود مراقبتی ۲ . . .
۷.....	خود مراقبتی ۳ . . .
۹.....	خود مراقبتی ۴ . . .
۱۰.....	خود مراقبتی ۵ . . .
۱۱.....	خود مراقبتی ۶ . . .