

نکته



گیتی دادمند

روزنامه نگار

## اولویت اول همیشه خود شما هستید

در مطلب اصلی همین صفحه به راهکارهای «خودمراقبتی جسم» پرداخته شده است. اما همان طور که می دانید؛ مراقبت از خود؛ به صورت جسمی و روانی است. برای مراقبت از روان، نکته هایی را با هم مرور می کنیم. **۱- اول خودتان:** خودخواهی بسیار خوب است! همیشه اول خودتان را در اولویت قرار دهید و بعد به دیگران فکر کنید. این کار ممکن است از شما به ظاهر آدم بدجنسی به تصویر بکشد، اما شک نکنید در این صورت خوشحال تر خواهید بود.

**۲- نه بگوید:** برای ما ایرانی ها «نه گفتن» سخت ترین کار دنیاست اما باید تعارف و عادت های غلط را کنار گذاشت. برای این کار از نه گفتن به خودتان شروع کنید. سعی کنید بانه گفتن به خودتان، زندگی را اول برای خودتان آسان کنید؛ سپس سراغ نه گفتن به دیگران بروید.

**۳- خودتان را تشویق کنید:** وقتی توانستید به قولی که به خودتان دادید عمل کنید؛ وقتی تازه حقوق گرفته اید؛ وقتی دل تان چیزی را می خواهد؛ حتما آن را برای خودتان بخرید و به خودتان روحیه بدهید. یک بار این کار را انجام دهید و بعد به لذت آن معناد خواهید شد و حس آرامش آن را احساس خواهید کرد.

**۴- خلوت کنید:** باید روزها یا ساعت هایی را تنها باشید تا توان حضور در جمع و خانواده را داشته باشید. آدم ها به خلوت نیاز دارند. این خلوت را با پیاده روی، چند ساعت استراحت در یک اتاق، قدم زدن در کتابفروشی، یک سانس سینما، یک وعده غذای تنهایی و... تجربه کنید. گاهی حتی سفر هم لازم است. اگر کار و هر مشکلی که وجود دارد شما باید چند روزی را از خانواده دور باشید.

**۵- تعطیل کنید:** در حال حاضر، شرایط طوری است که باید دور کاری کرد و کارها را در منزل انجام داد. اما بعد از بهبود شرایط، سعی کنید هیچ کاری را به منزل نیاورید. منزل فقط مکان استراحت و آرامش است. اگر کار شما به خانه هم کشیده شود، مطمئناً راندمان کاری شما کاهش خواهد یافت. **۶- نظم دهید:** در شلختگی هیچ نظمی وجود ندارد! ذهن، اتاق، کمد، ماشین یا هر مکان شلخته متعلق به شما باعث کلافگی و عصبانیت خواهد شد. بنابراین سعی کنید مکان، زمان و وسایل مرتبط به خودتان را منظم نگه دارید.

**۷- تفریح کنید:** خوشگذرانی همیشه با بریز و بپاش و هزینه کردن همراه نیست. تفریح می تواند انجام یک کار هنری، وقت گذراندن با دوستان یا خانواده، خرید منزل و یا هر کاری باشد که به شما احساس آرامش می دهد. بنابراین در طول روز یا هفته حتماً چند ساعت کاملاً تفریح کنید.

**۸- حرف بزنید:** تربیت خانوادگی ما ایرانی ها به شکلی است که فکر می کنیم اگر درباره موضوعی که باعث ناراحتی شده، صحبت کنیم، ادب را رعایت نکردیم. اما واقعیت این است که بسیاری از قهرها، دعوها و جنجال ها یا سکوت و گذراندن زندگی، ناشی از «حرف نزدن» است. پس مهارت حرف زدن، درست حرف زدن و حل مساله را یاد بگیرید.



مهتاب خسروشاهی

روزنامه نگار

## ۶- از دکتر نترسید

ویزیت پزشک و یا ترس از مراجعه به پزشک در بین ما ایرانی ها، دو عامل برای به تعویق انداختن مراجعه به پزشک است! البته که بعضی ها هم اعتمادی به دکتر ندارند! اما سعی کنید به این سه مورد منفی غلبه کرده و حتماً حداقل سالی یک بار به پزشک مراجعه کنید. اگر در خانواده شما سابقه ابتلا به بیماری خاصی وجود دارد، درباره همان مورد، باید زودتر از هر یک سال، وضعیت سلامت شما مورد بررسی قرار گیرد.

## ۷- خانگی باشید

خوردن غذای خانگی، چند ساعت وقت گذاشتن با اعضای خانواده، رسیدگی به منزل و تغییر دکوراسیون و نظافت منزل و هر عاملی که باعث شود «خانه شما گرم تر شود» در آرامش جسم و روان تأثیر بیشتری دارد.

## قانون ها را به هم بریزید

اگر چه نظم در زندگی بسیار مهم است؛ اما گاهی برنامه ها، افکار، راهکارها و... همیشگی را به هم بریزید. این کار را در پوشیدن لباس، آراستگی ظاهر، انتخاب رنگ تا تغییر در مسیر رسیدن به محل کار و آشپزی انجام دهید. تغییر روحیه تان را کاملاً احساس خواهید کرد.



پژمان سلطانی

روزنامه نگار

از نگاه کردن به آفتاب، گندمزار چه حسی دارید؟ احتمالاً نفس عمیقی می کشید و احساس شادی و گرما در رگ ها جریان پیدا می کند. این معجزه رنگ زرد است



## رنگ چهارم، سبز

سبز، رنگ آرامش است. به همین دلیل هم نگاه کردن به گل و گیاه، آرام بخش است. طیف رنگ سبز، آرام بخش و چشم نواز است. بنابراین یکی از رنگ های خوب برای شکستن یکنواختی رنگ لباس کار است. برخلاف رنگ زرد و قرمز می توانید در چند مورد از این رنگ استفاده کنید؛ برای مثال شال و کفش سبزرنگ.

پیدا می کند. این معجزه رنگ زرد است. این رنگ، رنگ گرماست و برای روزهای سرد پاییز و زمستان مناسب است. این رنگ مثل قرمز، چشم را می دزد؛ بنابراین اگر بیش از اندازه استفاده شود، کلافه کننده است. پس به شال مخلوط یا تک رنگ زرد؛ کفش یا کیف زرد یا بلوزی که آستین ها یا یقه آن از زیر لباس پیدا باشد، بسنده کنید.

## رنگ سوم، زرد

از نگاه کردن به آفتاب، گندمزار چه حسی دارید؟ احتمالاً نفس عمیقی می کشید و احساس شادی و گرما در رگ ها جریان

نیست. بدن باید هر روز، حداقل نیم ساعت تحرک بدنی مفید مثل پیاده روی، یوگا، انجام ورزش با دستگاه های مناسب، شنا و... داشته باشد. ورزش روزانه علاوه بر حفظ سلامت جسم به کاهش استرس و اضطراب و افزایش ترشح هورمون های شادی آور کمک می کند.

## ۴- عاقلانه بخورید

«نوع»، «مقدار» و «زمان» خوردن غذا، سه عامل مهم برای حفظ سلامت بدن است. علاوه بر این، غذا نباید روی جسم و روان تأثیر منفی بگذارد. **نوع:** غذایی که انتخاب می کنید، باید مغذی بوده و کالری مناسب داشته باشد. همچنین غذا باید کاملاً سالم باشد. **مقدار:** حجم غذا باید کم و کوچک اما کافی باشد. **زمان:** نظم در زمان خوردن وعده های غذایی بسیار مهم است. به این دلیل که سلول های بدن در زمان مناسب و تثبیت شده مواد غذایی را دریافت کرده و شما دچار گرسنگی سلولی و پر خوری احتمالی نخواهید شد.

## ۵- تغذیه را تکمیل کنید

رعایت «تنوع غذایی» و «تغذیه مناسب» به

باشد. علاوه بر این از نوشیدن نوشیدنی ها یا خوردن خوراکی های حاوی کافئین خودداری کنید. **آرام شوید:** باید برای خواب، جسم و روان با هم به خواب بروند. بنابراین سعی کنید از هر تنش دور باشید. رختخواب، دمای اتاق و... را کنترل کنید تا به شرایط مطلوب و آرام برسید.

## ۲- گوارش سالم

دستگاه گوارش و نحوه عملکرد آن، یکی از مهم ترین عوامل برای حفظ سلامتی است. دستگاه گوارش باید بتواند به موقع مواد غذایی را هضم و جذب کرده و شما باید مدفوع و ادرار منظمی داشته باشید. بهترین حالت، انجام روزانه یک بار دفع و تا ۶ بار و بیشتر، ادرار است. مهم ترین راهکار رسیدن به این شرایط مطلوب مصرف روزانه مواد غذایی حاوی فیبر (میوه و سبزی تازه) و نوشیدن هشت لیوان آب و دیگر نوشیدنی های سالم و تازه مثل شیر یا آبمیوه طبیعی است.

## ۳- ورزش روزانه

اینکه یک روز در هفته خودتان را هلاک کنید و شش روز دیگر، از پشت میز یا از روی کاناپه تکان نخورید، رفتار درستی

## خودمراقبتی در یک پاراگراف

این مهم است که از خودمان مراقبت کنیم؛ مراقبت جسمی و روانی، جسم و روان باید هر دو در آرامش و مراقبت باشند تا انسانی سالم باشیم به این دلیل که جسم و روان تأثیر مستقیم برهم داشته و اختلال و بیماری یکی، باعث اختلال و بیماری در دیگری می شود. اگر بخواهیم مراقبت را در چند مورد کلیدی خلاصه کنیم می توان گفت مراقبت یعنی تغذیه سالم، آرامش و امنیت روانی، کاهش و کنترل استرس و اضطراب، ورزش منظم و صرف وقت برای خود به شکلی که باعث احساس آرامش شود. اصلی ترین نکات برای مراقبت از خود را می توان به این شکل فهرست کرد.

## ۱- به اندازه کافی بخوابید

بیش از اینکه مدت زمان خواب، مهم باشد؛ کیفیت آن مهم است. به این دلیل که خواب خوب روی سلامت جسمی و روانی، تأثیر مستقیم دارد. برای خواب با کیفیت به این موارد توجه کنید:

**نظم:** ساعت خواب و بیداری را تنظیم کنید تا ساعت بیولوژیک بدن تنظیم شود. **تغییر عادت:** نباید با شکم پر به رختخواب بروید. بنابراین بین آخرین وعده تا خواب باید بین ۲ تا ۳ ساعت زمان

## بارنگ ها بازی کنید تا یکنواختی کار را بشکنید

## خودتان را نقاشی کنید!

سلامت

لباس پر سنلی، لباسی است که فقط انداز هاش دست ماست و بقیه ماچرا، مربوط به سازهائی است که در آن فعالیت می کنیم. به همین دلیل با پوشیدن هر روزه لباس پر سنلی، کسل و افسرده می شویم. این حالت به ویژه به دلیل اینکه رنگ بسیاری از لباس های پر سنلی یا کار، تیره است تشدید می شود؛ اما اگر تأثیر و راز رنگ ها را بدانیم با چند بازی رنگی می توانیم روحیه خود و همکارانمان را تغییر دهیم و آنها را هم به تنوع و زیبایی تشویق کنیم. باز هم به ماچرای رنگ ها می پردازیم.

## رنگ اول، سفید

همین که لباس عروس سفید رنگ است؛ یعنی اینکه می توان با دیدن رنگ سفید، یاد شادی، پاکی و عروسی افتاد! پس خودبه خود حس خوبی را به ما منتقل می کند؛ علاوه بر این با هر لباسی هماهنگ شده و زیبا و آرام بخش است. البته از رنگ سفید در هماهنگ کردن لباس استفاده نکنید، به این دلیل که حس سردی ایجاد می کند. کافی است شال، پیراهن یا کفش سفید انتخاب کنید. البته این رنگ بیشتر

مناسب تابستان و بهار است.

## رنگ دوم، قرمز

وقتی انار، سیب سرخ، گوجه فرنگی و... یا بلوز قرمز رنگی را می بینید؛ احتمالاً بی اختیار می خندید و شاد می شوید. قرمز، رنگ هیجان، قدرت و شور و اشتیاق است. تندی این رنگ همان قدر که نشاط آور است، همان قدر هم اگر زیاد از آن استفاده شود، عصبی کننده است. بنابراین یک وسیله با رنگ قرمز، کافی است. مثلاً، پیراهنی که