



**SELF  
CARE**

مراقبت از خود



## آفاق صالح

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا



## مریم نظری

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا

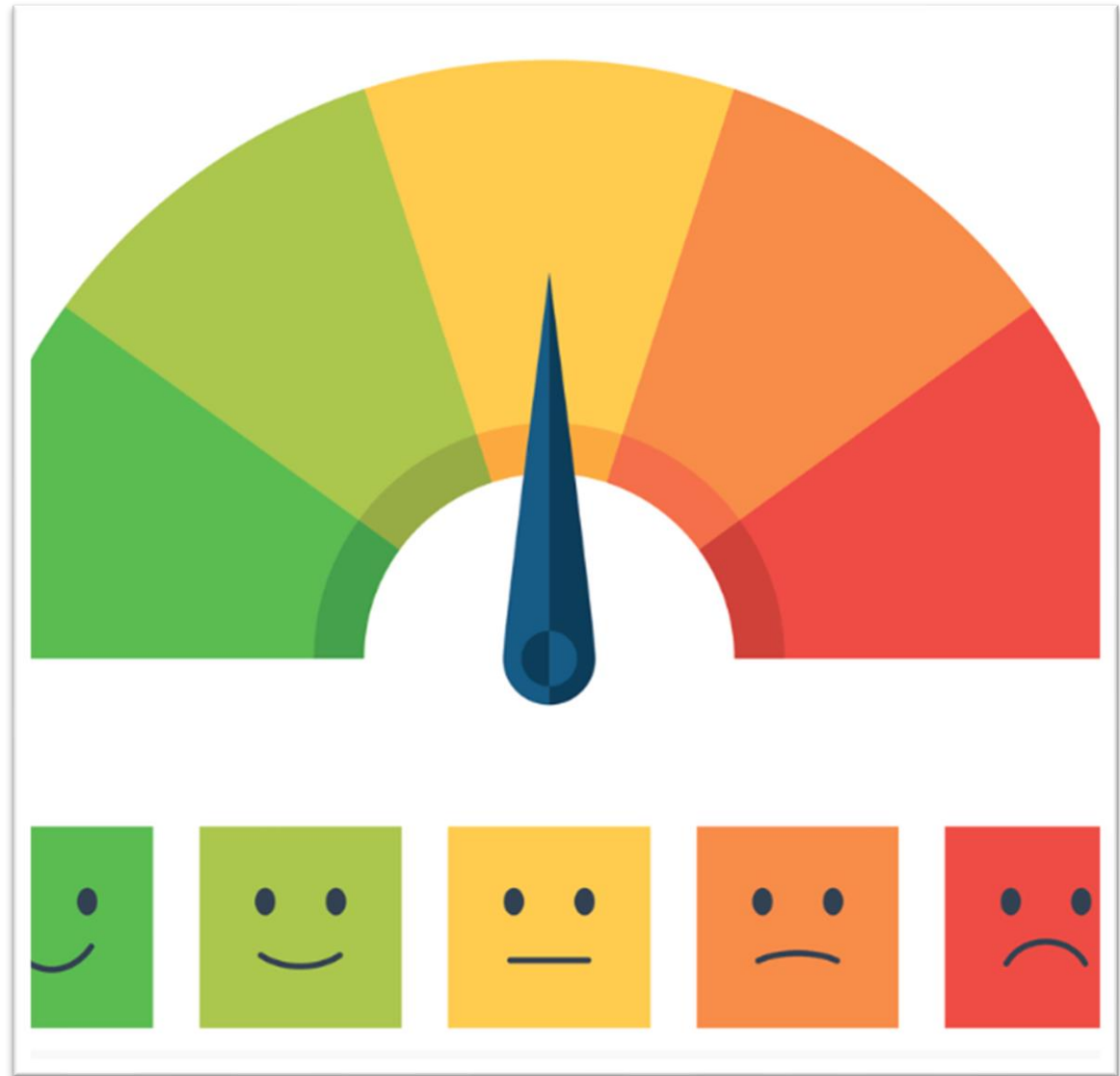


# خود مراقبتی

- خودمراقبتی
- چند ثانیه به این واژه فکر کنیم و ببینیم چه چیزهایی به ذهنمان می آید؟ این کلمه را کجا شنیده ایم؟ چه وقت هایی از آن استفاده می کنیم؟ وقتی بیمار می شویم؟ وقتی صدمه ای می بینیم؟ یا هرروز؟ باید بیمار شویم و در سلامتی مان خلی ایجاد شود تا به خودمراقبتی فکر کنیم یا نه؟
- بعد از این چندثانیه از خودمان پرسیم: من چقدر از خودم مراقبت می کنم؟

# تعادل و انعطاف پذیری در زندگی

- خودمراقبتی برای ایجاد انعطاف پذیری در برابر آن عوامل استرس زا در زندگی که نمی توانید آنها را از بین ببرید حیاتی است. بسیار مهم است که مطمئن شوید هر روز به خوبی از بدن، ذهن و روح خود مراقبت می کنید، نه فقط زمانی که بیمار می شوید. یادگیری نحوه صحیح غذا خوردن، کاهش استرس، ورزش منظم و وقفه زمانی که به آن نیاز دارید سنگ محک مراقبت از خود است و می تواند به شما کمک کند سالم، شاد و انعطاف پذیر بمانید.



# چرا خودمراقبتی مهم است

## • بهره‌وری شما افزایش پیدا می‌کند

بهتر کارهایمان را انجام می‌دهیم و در محیط کار و خانه مفیدتر هستیم. همان زمان را صرف می‌کنیم اما می‌توانیم متمرکزتر باشیم و به کارهای مورد علاقه خودمان برسیم. پس وقتی یاد می‌گیریم به چیزهایی «نه» بگوییم و به کارهایی که اهمیت بیشتری برای زندگی شما دارد پردازیم، زندگی خود را متمرکز روی اهدافتان کرده‌ایم و بهره‌وری بیشتری را تجربه کرده‌ایم. با راهکارهای خودمراقبتی و تمرین آن‌ها، بهره‌وری روزمره ما را افزایش خواهد داد.

## • در برابر بیماری مقاوم می‌شوید

سیستم ایمنی بدن ما وقتی از خودمان مراقب می‌کنیم بالاتر می‌رود و کم‌تر هم مریض می‌شویم. بدن ما کم‌تر در برابر سرماخوردگی مقاومت می‌کند و احساس قدرت بیشتری داریم. علاوه بر این باعث تقویت احساس مثبت به خود می‌شود که به طور ناخودآگاه پیام مثبت را به شما می‌دهد که گفتگوی منفی و صدای درونی انتقادی شما را کم می‌کند.



## مشکلات روان شما کاهش می‌یابد؛ حتی تا مرز تغییر حرفه شخصی

- ممکن است آنقدر خودتان را بشناسید که کم‌کم کار خودتان را تغییر دهید و آنچه بیشتر با شما هماهنگی دارد را انتخاب کنید. تمرین مراقبت از خود مستلزم این است که در مورد کاری که واقعاً آن را دوست دارید فکر کنید .

MENTAL  
HEALTH





## پیشنهادات

روی نقاط قوت خود تمرکز کنید.

روی حل مشکلات تمرکز کنید.

به جای مرور آسیب های گذشته، روی آینده تمرکز کنید.

به جای بیماری، روی زندگی خود تمرکز کنید.

سعی کنید هر روز کاری را انجام دهید که از آن لذت می برید. این ممکن است به معنای رقصیدن، تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه، کار در باغ، نقاشی یا خواندن باشد.

راه هایی برای استراحت پیدا کنید، مانند مدیتیشن، یوگا، ماساژ، حمام کردن یا پیاده روی در جنگل.

موسسه ملی سلامتی یک غربالگر آنلاین "سلامتی" ایجاد کرده است که به شما امکان می دهد مسیر بهبودی خود را پیگیری کنید.

# سرمایه گذاری عمیق روی اهدافی که تعیین می کنید، شانس تکمیل آنها را افزایش می دهد.

- همانطور که روی بهبودی خود کار می کنید، ممکن است بخواهید برخی از اهداف اصلی خود را یادداشت کنید. این اهداف می توانند کوتاه مدت و به راحتی قابل دستیابی باشند، یا می توانید شروع به شناسایی اهداف بزرگتر و بلندمدت کنید که می خواهید به سمت آنها حرکت کنید

**My Self Care Plan**

FAMILYWELLNESSPROJECT

I can exercise my body by...

I can be a good friend by...

Important people who I trust...

I can relax my body and mind by...

This is me  
Draw a picture of you in the circle

I can keep myself clean and tidy by...

I can make myself happy by...

My hopes and dreams...

I can eat healthy foods...



# ارتباط خود را تقویت کنید


- چهار C برای شادی و آرامش عبارتند از:
  - connect with yourself با خود ارتباط برقرار کنید،
  - connect with others با دیگران ارتباط برقرار کنید،
  - connect to your community با جامعه خود ارتباط برقرار کنید،
  - create joy and satisfaction و ایجاد شادی و رضایت کنید،

**Staying healthy and safe**

What I can do by myself....

What I would like to be able to do for myself

What help I need to do these things



13

**Communication**

What I do when I am feeling



Happy..

Sad..

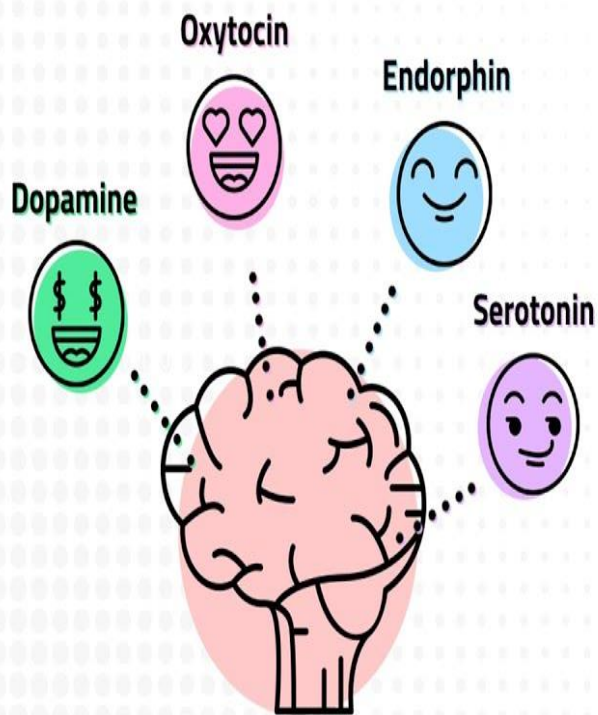
Frustrated..

Angry...

Unwell or in pain...

14

# تحقیقات به مزایای ارتباط اجتماعی اشاره می کند:



**GET YOUR**

**D: DOPAMINE**

**O: OXYTOCIN**

**S: SEROTONIN**

**E: ENDORPHINS**

**OF HAPPINESS**

افزایش شادی

سلامت بهتر

حمایت عاطفی

به انجمن خود متصل شوید



# ایجاد شادی و رضایت

کاری را انجام دهید که در کودکی دوست داشتید انجام دهید

کاری را انجام دهید که همیشه دوست داشتید انجام دهید

استراحت در طبیعت آسمان آبی

مدیتیشن کنید



# مراقبت از خود یک تجمل نیست، بلکه یک ضرورت برای حفظ یک زندگی سالم است

- از فرسودگی شغلی جلوگیری کنند،
- استرس را مدیریت کنند و بهزیستی کلی را تقویت کنند .
- مراقبت از خود خودخواهانه نیست .این عمل عشق به خود و پایه ای برای زندگی شادتر و متعادل تر است .از همین امروز شروع کنید، مراقبت از خود را در اولویت قرار دهید و تأثیرات تغییر دهنده ای را که می تواند بر سلامتی شما داشته باشد تجربه کنید.

عوامل فرهنگی و زمینه ای: تحقیقات اخیر مورد بررسی قرار داده است. درک و اجرای خودمراقبتی ممکن است در زمینه های مختلف فرهنگی و زمینه های اجتماعی متفاوت باشد. محققان بر نیاز به رویکردهای حساس فرهنگی برای خودمراقبتی که باورها، ارزش ها و سیستم های حمایت اجتماعی فردی را در نظر می گیرد، تاکید کرده اند.

# مجموعه کارگاه های رایگان "سفر به خود"



دوشنبه ۲۹ خرداد ساعت ۲۰:۰۰

فقط کافی است در تلگرام عبارت زیر  
را جستجو کنید...

@simorghworkshop

۱. چراغ قرمزهای خود را بشناسیم

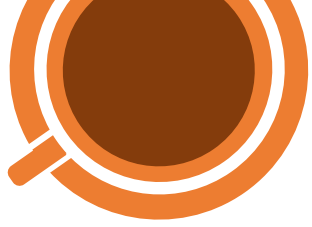
۲. برگشت به خویشتن و رهایی از جلب رضایت دیگران

۳. چطور از خودمان مراقبت کنیم

۴. چطور تعارضات در روابط را مدیریت کنیم

۵. چطور روابط قاطع داشته باشیم

۶. چطور خشم خود را کنترل کنیم



سپاسی

بابت ہمراہی شما

