

## توسعه فردی

سلام به همه رومزیای عزیز

سال نو همگی مبارک

خب با شروع سال جدید و نو شدن همه چیز بهتره که کم دست به کار بشیم و تغییراتی را در زندگی شخصی و اجتماعی خودمون شروع کنیم.

مخصوصا دانشجویهای پزشکی که ممکنه به علت مشغله ی درسی زیاد، بخش هایی از زندگی شون به فراموشی سپرده بشه.

این روزها وقتشه که برنامه ریزی کنیم برای خودمون و وقت گذاشتن برای خودمراقبتی..

روزهای بد توی زندگی هر فردی وجود داره. روزهای پر از استرس، پر از رنج و... و مهمه که بتونیم و بدونیم چه طور باید با این روزها کنار بیاییم؟ چی کار باید بکنیم؟

راهکارش تمرین خود مراقبتیه. خود مراقبتی باید جزء لایف استایلمون بشه.

خب حالا خود مراقبتی چی هست؟

خود مراقبتی در واقع پروسه ی ایجاد عادات خوب در خودمون هست.

شش پیشنهاد برای خود مراقبتی وجود داره که به تناوب به اونها میپردازیم:

۱. خود مراقبتی فیزیکی

۲. خود مراقبتی احساسی

۳. خود مراقبتی اجتماعی

۴. خود مراقبتی روحی

۵. خود مراقبتی شخصی

۶. خود مراقبتی عملی

سعی کنیم روی این ۶ مورد هم کار کنیم. (همه چیز که فقط درس نیست)!!!!!!

موارد بالا را در پست های متعدد با ذکر مثال بیان میکنیم که ملموس تر بشن.

درضمن حواستون باشه که این موارد باید شخصی سازی بشن و هر فردی باید برای خودش برنامه ریزی کنه.

۱. خودمراقبتی فیزیکی

حواستون باشه که ارتباط عمیقی بین بدن و ذهن شما وجود داره. وقتی از بدن خودتون مراقبت کنید، احساس و فکر شما بهتر خواهد بود.

مثل؛ پیاده روی های کوتاه، خواب منظم ، وعده های غذایی سالم، تمرین یوگا، تنفس، ریلکس کردن، رسیدگی های پوست و مو و....

برای بررسی اینکه چه قدر در این زمینه نیاز به وقت گذاشتن دارید و چه کارهایی باید انجام بدید، سعی کنید به این سوالات روراست به خودتون پاسخ بدید!!

آیا به اندازه ی کافی میخوابید؟

آیا برنامه خواب تون منظمه؟

آیا به اندازه کافی ورزش میکنید؟

آیا رژیم غذایی خوبی دارید؟

چه قدر سبزیجات میخورید؟

چه قدر فعالیت فیزیکی دارید؟

این موارد فقط مثال هایی از خودمراقبتی فیزیکی هستند برای اینکه ذهن شما درموردشون روشن تر بشه.

خودتون به موارد بیشتری فکر کنید و برایشون برنامه ریزی کنید که در این یکسال تمرین کنید.

ادامه خودمراقبتی ها در پست های بعدی

گرد آورنده

فاطمه قاراخانی

منبع:

<https://anjahome.com/bullet-journal-self-care>

مؤسسه تخصصی توسعه دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان