

اصول خود مراقبتی

(کتاب کار شاد زیستن)

نویسنده: جنیفر اسمیت

مترجم:

انسیه غلامرضائی

📱 @n30.skin.care

☎ ۰۹۱۹۲۹۰۷۹۹۰



سرشناسه	:	اسمیت، جنیفر ان. Smith, Jennifer N
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول خودمراقبتی (کتاب کار شاد زیستن) / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم انسیه غلامرضائی؛ ویراستار اردوان تقوا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۳۷۷۹-۵-۶
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: ... Take good care of yourself
موضوع	:	مراقبت از سلامت شخصی Self-care, Health بهداشت روانی Mental health
شناسه افزوده	:	غلامرضائی، انسیه، ۱۳۶۲-، مترجم
رده‌بندی کنگره	:	RA776/95
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۳۰۵۹۶۳
وضعیت رکورد	:	فیبا

تقدیم به

تنها دلیل حال خوبم در روزهای سخت

پسرم آریا

اصول خودمراقبتی

انسیه غلامرضائی

دکتر اردوان تقوا

برگ و باد

۵۰۰ نسخه

اول ۱۴۰۲

۸۰۰۰۰ تومان

که مترجم

که ویراستار

که ناشر

که شمارگان

که نوبت چاپ

که قیمت

ISBN: 978-622-93779-5-6



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

فهرست

پیشگفتار	۱
مقدمه	۳
فصل ۱: اهمیت خودمراقبتی	۵
فصل ۲: روش‌های خودمراقبتی	۱۱
فصل ۳: تغذیه‌ی سالم	۱۵
فصل ۴: خواب راحت	۲۵
فصل ۵: سبک زندگی فعال و پویا	۳۵
فصل ۶: تخصیص زمان به نزدیکان	۴۵
فصل ۷: وقت گذراندن با خود	۵۱
فصل ۸: سرگرمی و تفریح	۵۷
فصل ۹: کاهش استفاده از وسایل الکترونیکی	۶۳
فصل ۱۰: بهداشت فردی	۷۳
فصل ۱۱: مراقبت از پوست	۷۹
فصل ۱۲: کسب آرامش و شادی	۸۷
فصل ۱۳: فرجام سخن	۹۵

پیشگفتار

اگر بتوانی همواره در اکنون بمانی آدم شادی هستی.
 آن وقت می‌فهمی که در صحرا زندگی هست؛ آسمان ستاره دارد؛ جنگجویان
 می‌جنگند، چون این بخشی از زندگی بشر است.
 زندگی یک جشن است؛ جشنی عظیم؛ چون همواره در همان لحظه‌ای است که
 در آن زیست می‌کنیم و فقط در همان لحظه.^۱

ما همیشه منتظریم زندگیمان بهتر شود، منتظر زمانی که نیمه‌ی گمشده‌ی
 خود را پیدا کنیم، وقتی شغل رویاهایمان را پیدا کنیم، زمانی که بالاخره خانه‌ی
 بزرگتر و ماشین بهتری بخریم، به تعطیلات برویم یا بازنشسته شویم، ما همیشه
 منتظر رخداد بهتری هستیم، اما حقیقت این است که زمان درست و دقیق برای
 شادتر بودن هیچوقت فرا نخواهد رسید. مشکلات روزمره بی‌نهایتند، باطن زندگی از
 آنها ساخته شده است. اگر الان نه، پس چه زمانی؟ قدردان هر لحظه باشید و به یاد

^۱ از کتاب کیمیاگر نوشته پائولو کوئیلو

داشته باشید که زمان برای هیچ کس صبر نمی‌کند، پس منتظر نشوید که لاغرتر شوید، ازدواج کنید و بچه‌دار شوید یا بچه‌هایتان به مدرسه بروند، بزرگ شوند و ازدواج کنند. منتظر عید نوروز، بهار، پاییز، شنبه هفته‌ی آینده و ماه آتی نباشید، چون هیچ راهی برای شادی وجود ندارد، شاد بودن خود مسیر است.

درس این زندگی از بهر ندانستن ماست این همه درس بخوانیم و ندانیم که چه^۱

خرسند خواهیم شد از طرق ذیل با ما در ارتباط باشید:

@n30.skin.care : اینستاگرام

تلفن : ۰۹۱۹۲۹۰۷۹۹۰

انسپه غلامرضائی

www.ketab.ir