SOCAR

ENERJİ, SAĞLAMLIQ VƏ RİFAH



2-ci nəşr

İşdə enerji, motivasiya və entuziazmı yüksəltmək üçün məsləhət, alət və üsullar

Cillian Börn

"Səhhətimiz və fiziki formamıza, adətən, lazımınca diqqət yetirmirik, halbuki cəmi bir neçə sadə addım sağlam və xoşbəxt gələcəyimiz üçün böyük əhəmiyyət kəsb edə bilər. Kitabda asanlıqla başa düşülən formatda praktiki və aydın məsləhətlər verilir. Bu məsləhətləri oxumağa bir neçə dəqiqə vaxt ayıraraq və onlara əməl edərək gələcəkdə həkim müayinəsinə daha az ehtiyac duyacaqsınız".

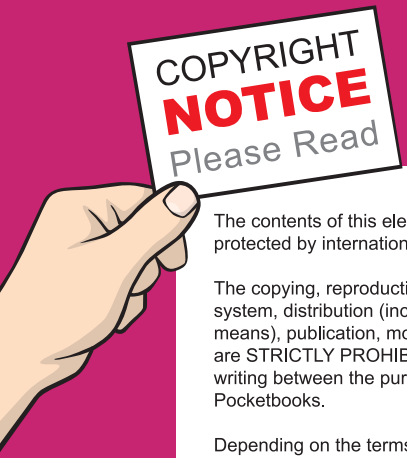
Dr. Stiven Burman, "Royal Mail Group"un baş tibbi məsləhətçisi

"Kitab heyrətamiz dərəcədə əhatəli və praktiki məsləhətlərlə zəngindir. Daim yüksək enerji və gümrahlıqdan həzz almaq istəyənlər üçün son dərəcə dəyərli

Klayv Luis, "Illumine Training" şirkətinin idarəedici direktoru

ENERJİ, SAĞLAMLIQ VƏ RİFAH

First published as the Energy and Well-Being Pocketbook by Gillian Burn. (c) Gillian Burn 2014. Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved.

The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

SOCAR

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

MÜNDƏRİCAT



ENERJİ AMİLİ 9
Enerji nədir; enerjili olmaq üçün nə lazımdır; enerjinizi tükədən nədir; enerji və gümrahlıq səviyyəsinin ölçülməsi; bioloji saatınızı başa düşün; beyin/bədən əlaqəsi; endorfinin yaradılması; pozitiv düşüncələr; yuxu norması; narahat yuxunun çarələri



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN 33
Gündəlik fiziki aktivlik; piyada gəzməyin faydaları; enerji fasilələri; masa arxasında idman; bədənin gümrahlığı üçün aktiv zonanın yaradılması



ENERJİ YANACAĞI (QİDA) 71
Suyun əhəmiyyəti; sağlamlığa faydalı qəlyanaltılar; beyini aktivləşdirən və stresi azaldan qida; enerji verən nahar yeməkləri; meyvə-tərəvəz; enerji verən qidalar; çəkiyə nəzarət



ENERJİ VERƏN MÜHİTİN YARADILMASI 89
İdeal iş sahəsinin yaradılması; evdə və işdə enerjini bərpa etmək və dincəlmək üçün guşə; bitkilər, işıqlandırma, səs, rəng və sənət əsərlərinin əhəmiyyəti



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ VAXT 97
İş-həyat balansının qurulması; tələskənlik modeli; "gərginlik klapanları"nın izlənməsi; rahatlanma anları; ehtiyat tədbirlərinin görülməsi; fərqindəlik və onun potensial faydaları; bədən və beyin çalışmaları; sizin üçün əhəmiyyət kəsb edən nədir; gözlənilməz hallar və həyatda qalmaq üçün məsləhətlər



ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ 119
Növbəti addımlar; fərdi sağlamlıq sxemi; enerji xəritəsi; pozitiv enerjinin yaradılması; enerjinizi yüksəldən şəxsi amillər; enerjili versiyanızın vizuallaşdırılması: nə görmək, eşitmək, hiss etmək istəyirsiniz?

GİRİŞ



ƏMƏKDAŞLARIN SAĞLAMLIĞINI VƏ FİZİKİ RİFAHINI DƏSTƏKLƏYİN

"Enerji, sağlamlıq və rifah" kitabını oxumağa başladığınıza görə sizi təbrik edirəm. Kitabda evdə və iş yerində enerji, motivasiya və entuziazmınızı yüksəldəcək məsləhət, alət və üsullarla tanış olacaqsınız. İdeyaları dostlarınız, ailəniz və iş yoldaşlarınızla da paylaşmağı unutmayın.

Sağlam olmaq yalnız özümüzü yaxşı hiss etmək üçün deyil, həmçinin işdə yüksək performans göstərmək və evdə işlərimizi lazımınca görə bilmək üçün vacibdir. Rəhbər vəzifə daşıyırsınızsa, performans və motivasiyanı artırmaq üçün komandanızın sağlamlığının dəstəklənməsinə də xüsusi diqqət yetirməlisiniz.

ƏMƏKDAŞLARIN SAĞLAMLIĞINI VƏ FİZİKİ RİFAHINI DƏSTƏKLƏYİN

Sağlamlığın başlıca risk amillərinə aşağıdakılar daxildir:

- siqaret çəkmək;
- yüksək qan təzyiqi;
- yüksək xolesterin;
- fiziki aktivliyin yetərsizliyi;
- diabet, piylənmə, artıq çəki.

Ürək çatışmazlığı Birləşmiş Krallıqda hər 6 kişidən 1-i və hər 10 qadından 1-də rast gəlinən xəstəlik olub ən böyük ölüm səbəbi olaraq qalır. İnsult isə ürək çatışmazlığı və xərçəngdən sonra üçüncü ən böyük ölüm səbəbidir*. Sağlamlığın risk amillərinə qarşı mübarizə aparmaq hər kəs üçün vacibdir.

Bu kitab sağlamlığınıza dəstək üçün sözügedən risk amillərindən bəzilərini aradan qaldırmaqda sizə kömək edəcək.

*Mənbə: Britaniya Ürək Xəstəlikləri ilə Mübarizə Fondu

GİRİŞ

ABSENTEİZM VƏ "PREZENTEİZM"

Əməkdaşların xəstəliyə görə işburaxma günlərinin sayı illər keçdikcə azalır, lakin Birləşmiş Krallıqda bu halın səbəb olduğu birbaşa xərclərin cəmi hələ də 14 milyard və ya işçi başına 975 Britaniya funtu təşkil edir ("CBI" təşkilatının "İşburaxma və iş yerində sağlamlıq" sorğusu, 2013).

Bu, işçibaşına orta hesabla 5,3 gün işburaxma və BK üzrə bütövlükdə işçi qüvvəsi nəzərə alındıqda 160 milyon iş gününün itirilməsi deməkdir.

İşburaxmanın əsas səbəbləri soyuqdəymə, bel problemləri (bel ağrıları, dayaq-hərəkət aparatında pozğunluqlar), stres, təşviş, depressiya, miqren/xroniki başağrısı, ürək/qan təzyiqi problemləri və xərçəng kimi xəstəliklərdir.

Təxmini hesablamalara görə, ümumi xəstəlik hallarının təqribən 12 %-i (hər 8 haldan 1-i) əsassızdır, bu isə 1,7 milyard Britaniya funtu həcmində xərc deməkdir.

İşburaxma halları – absenteizm azalsa da, "prezenteizm" səviyyəsi yüksəlir. İşəgötürənlərin təqribən üçdə biri işə xəstə vəziyyətdə gələn insanların sayının artdığını bildirirlər.

PREZENTEİZM – İŞDƏ NƏ DƏRƏCƏDƏ VARSINIZ?

Prezenteizm sağlamlıq problemləri ilə əlaqədar olaraq məhsuldarlığın azalması deməkdir.

"Prezenteizm" işdə olmaq, lakin xəstəlik və ya səhhətlə bağlı problemlərdən dolayı tam funksiya göstərə bilməməkdir. Bu hal məhsuldarlığı üçdə birə qədər azalda bilər. İnsanların çoxu işə davam etməli olur və işə davam etmək istəyir, lakin xəstəlik onların effektiv və ya məhsuldar işləməsinə mane olur.

Səhhətlə bağlı problemlərə mövsümi allergiyalar, astma, başağrısı, miqren, belağrısı, artrit, mədə-bağırsaq pozğunluqları, depressiya kimi xroniki və ya epizodik xəstəliklər aid ola bilər.

İnsanların səhhəti yaxşı olmadığı halda, onların işə gəlməsinin səbəbləri aşağıdakılardır:

- xəstəlik onları işdən ayıracaq qədər ağır olmur;
- iş yükünün çoxluğu işdən qalmağa imkan vermir;
- işdən qalmaq maaşdan çıxılmalara səbəb olur;
- xəstəlik məzuniyyəti götürdüyünə görə şəxs özünü günahkar hiss edir;
- məşğulluq zəmanətinin olmaması və ya ixtisar edilmək təhlükəsi mane olur.

PREZENTEİZM



Rəhbər olaraq, nə edə bilərsiniz?

- Komanda üzvlərinin özlərini yaxşı hiss etmədiyi halları "görməyi" bacarın və anlayışla qarşılayın.
- Onların üzləşdiyi hər hansı problem haqqında danışmaq və dəstək təklif etmək üçün vaxt təyin edin.
- Sağlamlıq və əməyin təhlükəsizliyi şöbəsini, rəhbərliyi cəlb edərək fiziki və psixi sağlamlığı dəstəkləyən aktiv sağlamlıq proqramını təşviq edin.
- Heyəti sərf etdiyi vaxta görə deyil, gördüyü işə görə mükafatlandırın.

Prezenteizmin yaxşı idarə edilməsi işinə daha bağlı, daha sağlam və məhsuldar işçi qüvvəsinin formalaşmasına töhfə verə bilər.

Zərərçəkən/işçi olaraq, özünüzə necə kömək edə bilərsiniz?

- Səhhətinizlə əlaqəli xəbərdarlıq siqnallarının fərqinə varın, xəstəlikləri erkən mərhələdə müalicə edin. Profilaktika müalicədən daha asan və əziyyətsiz başa gəlir.
- Səhhətinizlə bağlı problemlərdən xəbərdar olmaq üçün tibbi müayinədən keçin.
- Kömək istəyin, tibbi konsultasiya üçün müraciət edin. Məsələn, əməkdaşlara yardım proqramından istifadə edə bilərsiniz.
- Problemləri/narahatlıqları müzakirə etmək üçün iş yoldaşlarınız, rəhbərinizdən və s. dəstək alın.



ENERJİ AMİLİ

ENERJİ AMİLİ

ENERJİ NƏDİR?



Enerji bədənimiz və ruhumuzun qidalanması, sağlamlığımız üçün vacib bir amildir. Hamımız:

- özümüzü yaxşı hiss etmək;
- məqsəd və istəklərimizə nail olmaq;
- yaşadığımız hər məqamdan zövq almaq...
  ... üçün hər gün lazımi qədər enerjiyə ehtiyac duyuruq.

Enerjiniz azdırsa, özünüzü süst, əhvalsız, tənbəl, yorğun, gərgin hiss edir, səhərlər yataqdan qalxmaq istəmirsiniz.

Enerji səviyyəniz yüksəkdirsə, gülümsəyir, özünüzü xoşbəxt, şən, tapşırıqları yerinə yetirməyə qadir, hərəkətə keçməyə həvəsli, həyat dolu və gümrah hiss edirsiniz.

ENERJİ AMİLİ

ENERJİ NƏDİR?

- Sağlamlıq
- Canlılıq
- Hərəkətə keçməyə hazır olmaq
- Səhər tezdən oyanmaq və yataqdan sıçramaq
- Yaşamaq həvəsi
- Güc
- Qüvvət
- Dözümlülük
- Şəxsi nailiyyət
- Dinamizm

Enerji sizin üçün başqa nə deməkdir?



ENERJİ AMİLİ

ENERJİLİ OLMAQ ÜÇÜN SİZƏ NƏ LAZIMDIR?



- Qida və sudan alınan və enerjiyə çevrilməmişdən əvvəl bədən hüceyrələri, əzələlər və qaraciyərinizdə toplanan "yanacaq"
- Yetərli istirahət və yuxu
- Sizi əhatə edən sağlam mühit
- Kifayət qədər hərəkət və aktivlik
- İş və əyləncədə çeşidlilik, çətin və maraqlı tapşırıqlar
- Ətrafınızda sizə dəstək verən insanlar

Siyahıya ehtiyacınız olacağını düşündüyünüz əlavələr edə bilərsiniz.

ENERJİ AMİLİ



ENERJİNİ AZALDAN AMİLLƏR

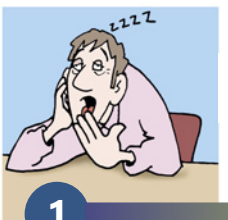
ENERJİNİZİ TÜKƏDƏN NƏDİR?

- Günün vaxtları: gün ərzində zehninizin aydın olmadığı, məhsuldarlığınızın azaldığı vaxtlar olurmu, məsələn, günortadan sonra?
- Mövsüm: qışda özünüzü baharda olduğundan daha süstmü hiss edirsiniz?
- Yemək və içki: bəzi yeməklər sizə yuxu gətirirmi, məsələn, bazar günü naharda yediyiniz qızartma və ya bir-iki qədəh şərab?
- Fiziki aktivlik və idman: nə qədər az hərəkət etsəniz, enerjiniz bir o qədər azalırmı?
- Yuxu: yaxşı yatmadığınız günlərdə gün ərzində işə başlamaqda və işləri tamamlamaqda çətinlik çəkirsinizmi?
- Xəstəlik: hansısa xəstəlikdən sağaldığınız müddətdə daha çox yatır, enerjinizin daha az olduğunu hiss edirsinizmi?
- Stres keçirərkən: enerjinizin tükəndiyini hiss edirsinizmi?

Enerjimi tükədənlər	Onların təsiri
Səfərlər	Yorğunluq
Qış	Əsəbilik və süstlük
Gec yatmaq	Solğun dəri

ENERJİ AMİLİ

ENERJİ VƏ GÜMRAHLIQ SƏVİYYƏSİNİN ÖLÇÜLMƏSİ



Bu gün enerjiniz hansı səviyyədədir?



1 ——— 10

1-dən 10-a qədər şkalada enerji səviyyənizi göstərən rəqəmi seçin:

1 – çox tənbəl deməkdir: cizgi filmi qəhrəmanı astagəl Rodrigez ("*Slowpoke Rodrigues*") və ya tənbəl Əhməd kimi.
10 – enerji dolu deməkdir: çevik Qonzales ("*Speedy Gonzales*") və ya mister Fit kimi.

İndi isə özünüzü nə dərəcədə enerjili hiss etmək istədiyinizi düşünün.

ENERJİ AMİLİ

BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN



Bioloji saatımıza əsasən, günün hansı vaxtında hansı işi görməyə daha çox hazır olduğumuzu hiss edə bilərik. Bədənimizin təbii fiziki ritmi və bizə təsir edən bioritmi var.

Bəziləri səhər daha yaxşı işləyir, tezdən oyanıb işlərə erkən saatlarda başlamağa üstünlük verirlər və belələri, adətən, "torağay" (və ya "toyuq") adlandırılır. Digərləri işə səhər saatlarında işə başlamağa çətinlik çəkir, günorta və axşam özlərini daha rahat hiss edir, hətta gecələr də işləyə bilirlər. Belələrinə isə "bayquş" deyirlər.



Daha çox "torağay", yoxsa "bayquş" olduğunuzu başa düşmək, müəyyən tapşırıq və ya layihələr üzərində işləmək üçün günün ən optimal saatlarını seçə bilməkdə fayda var.

Bədənimizin həm də hormonların (adrenalin) səviyyəsi və hərarətə nəzarətdən asılı olan "maksimum" və "minimum" performans saatları da mövcuddur.

ENERJİ AMİLİ

BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

Müəyyən işlər üçün günün ən optimal saatlarını müəyyənləşdirərkən bu cədvəldən istifadə edin.

Saat 03:00–05:00 – bədən dərin yuxudadır.

- Bədən hələ dərin yuxudadır.
- Yuxu hormonu (melatonin) hələ də yüksək səviyyədədir, lakin günəşin doğması yaxınlaşdıqca azalmağa başlayır.
- Enerji başqa yerə, məsələn, dərinin bərpasına yönəldiyinə görə bədən temperaturunun ən aşağı olduğu vaxtdır.
- Təbii doğuşlar ən çox bu saatlara təsadüf edir.
- Lakin ehtiyatlı olun, bu saatlar həm də avtomobil qəzalarının ən çox baş verdiyi saatlardır.



ENERJİ AMİLİ

BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN



Saat 06:00–07:00 – oyanmaq vaxtıdır!

- Yuxu hormonunun ifrazı azaldığına görə oyanmaq üçün ən yaxşı vaxtdır.
- "Hərəkət" hormonunun səviyyəsi yüksəlir, bədən işləməyə başlayır.
- Cinsi hormonlar yüksəlir: kişilərin testosteron səviyyəsi pik həddə çatır!
- Maddələr mübadiləsi sürətlənir.
- Qida qəbulu üçün yaxşı vaxtdır.
- Əzələ temperaturu aşağı olduğuna görə, gəzinti, yoqa kimi, bədəni çox yükləməyən fiziki çalışmalar üçün uyğun saatlardır.
- Ürəyinizə fikir verin: qan damarları daha sərt, qan daha qatı və yapışqan, qan təzyiqi ən yüksək səviyyədə olduğuna görə ürəktutma riski, əsasən, bu saatlarda yaranır.

Saat 10:00–11:00 – maksimum sayıqlıq

- Nahardan əvvəl beyinin ən sayıq olduğu saatlarda əksər insanlar daha məhsuldar işləyirlər.
- Stres hormonu – kortizol ən yüksək səviyyəsinə çataraq beyninizin sayıqlığına təkan verir.
- Yeni bacarıqlar öyrənmək üçün yaxşı vaxtdır.
- Qısamüddətli yaddaşın ən aktiv vaxtı olduğuna görə məntiqi bacarıqları öyrənmək üçün daha münasib saatlardır.

ENERJİ AMİLİ

BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN



Saat 12:00–13:00 – nahar vaxtı

- Bədənin temperaturu aşağı düşür.
- Adrenalin, enerji azalır.
- Enerjini bərpa etmək məqsədilə qida qəbulu üçün ən yaxşı vaxtdır.

Saat 14:00–15:00 – "bioloji siesta"

- Nahar fasiləsindən sonra həzm sisteminin aktivləşməsi sayıqlığın azalmasına səbəb olur.
- Ehtiyatlı olun: sayıqlığın azalması avtomobil idarə etmək bacarığına təsir göstərir.
- Spirtli içki qəbul etməyin, günün başqa saatları ilə müqayisədə daha çox yuxunuz gələ bilər.

Saat 15:00–17:00 – enerji yüksəlişi

- Nəyisə hafizəyə həkk etmək və uzun müddət əvvəl öyrənilmiş məlumatı yada salmaq üçün yaxşı vaxtdır.
- Temperatur və adrenalin səviyyəsi yenidən yüksəlməyə başlayır.
- Enerji səviyyəsi daha yüksək səviyyədə olur.

ENERJİ AMİLİ

BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN





Saat 17:00–19:00 – idman!

- Temperatur və adrenalin ən yüksək səviyyədə olur.
- İntuitiv düşünmə aktivləşir.
- İdman üçün yaxşı vaxtdır: əzələ və oynaqlar istidir, ağciyərlər və ürək-damar sistemi yaxşı işləyir, koordinasiya və dözümlülük məqbul səviyyədədir (məsələn, üzgüçülük, yoqa, ginmastika və aerobika).
- Ağır axşam yeməklərindən uzaq durun və yüngül qida qəbul etməyə çalışın.
- Bu saatlarda qaraciyər spirti daha yaxşı "həzm edir", odur ki, arabir bir qədəh şərab içmək olar!

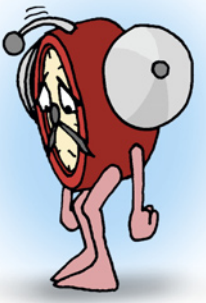
Saat 21:00 – yatmağa hazırlıq

- "Hərəkət hormonları" və maddələr mübadiləsi yavaşlayır, odur ki, yemək və içkidən uzaq durun.
- Yuxu gətirən hormon – melatonin yüksəlir.
- Bədən temperaturu azalır, bioloji saatınız sizi yatmağa hazırlayır.

ENERJİ AMİLİ

BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN





Saat 22:00–23:00 – bədən sönmə rejiminə keçir.

- Mürgüləmə başlayır.
- Sistemlər (ürək-damar, həzm və s.) yavaşlayır.
- Yemək və ya içməyə ehtiyac yoxdur.

Saat 00:00–03:00 – dərin yuxu vaxtıdır.

- Yuxu hormonu melatonin ən yüksək həddə çataraq bədənə yatmaq vaxtının xəbərdarlığını verir.
- Diqqət və sayıqlıq minimum səviyyədədir.
- Beyin günün "xatirə"lərini təsnif etmək və möhkəmləndirməklə, bədən isə immun sistemini dəstəkləmək üçün toksinləri kənarlaşdırmaqla məşğuldur.
- Bağırsaqlar gecə boyunca passiv rejimdədir.
- Gecə növbəsində işləyirsinizsə, ehtiyatlı olun: diqqət səviyyəsinin ən aşağı, qəza riskinin ən yüksək olduğu vaxtdır.

ENERJİ AMİLİ



BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

TORAĞAY, YOXSA BAYQUŞSUNUZ?

Torağay, yoxsa bayquş olduğunuzu öyrənmək üçün aşağıdakı qiymətləndirməni tamamlayın. Altı suala cavab verin və ballarınızı toplayın. Ailə üzvləriniz, dostlarınız və iş yoldaşlarınızın sizdən necə fərqləndiyini görmək üçün bu sualları onlara da verin!

"Səhər" və "axşam adamı" qiymətləndirməsi

1. Sonuncu məzuniyyətinizdə səhərlər planlaşdırdığınız vaxtdan gec qalxdığınız hallar nə dərəcədə tez-tez baş verib, yaxud həmişəki saatınızda yatsanız da, vaxtında hazır olmaqda çətinlik çəkmisiniz?

A. Heç vaxt ◯ **C.** 2-3 dəfə ◯

B. Bir dəfə ◯ **D.** 3 dəfədən çox ◯

2. Növbəti gün heç bir işiniz yoxdursa, həmişəki vaxtınızla müqayisədə nə dərəcədə gec yatırsınız?

A. Nadir hallarda. Yaxud heç vaxt gec yatmıram. ◯ **C.** 1-2 saat gec yatıram. ◯

B. Bir saatı ötmür. ◯ **D.** 2 saatdan daha gec yatıram. ◯



BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

TORAĞAY, YOXSA BAYQUŞ?

3. Həftədə 2 dəfə dostunuzla birlikdə idman etmək qərarına gəlmisiniz. Dostunuzun yalnız saat 07:00–08:00-da vaxtı var. Səhərlər, adətən, özünüzü necə hiss etdiyinizi nəzərə alaraq, bu vaxt dostunuzla getməyə qərar versəniz, necə idman edərsiniz?

A. Çox yaxşı ◯
B. Yaxşı ◯
C. Zəif ◯
D. Çox zəif ◯

4. Adətən, axşamlar hansı saatlarda yorulmağa başlayır, yatmaq ehtiyacı hiss edirsiniz?

A. 20:00–21:30 ◯
B. 21:31–22:45 ◯
C. 22:46–00:30 ◯
D. 00:31–01:45 ◯
E. 01:46–03:00 ◯

ENERJİ AMİLİ



BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

TORAĞAY, YOXSA BAYQUŞ?

5. Təsəvvür edin ki, maraqlı işiniz var və nəticələr əsasında ödəniş alırsınız. İş saatlarınızı özünüz seçə bilsəydiniz, aşağıdakı üçsaatlıq vaxt intervallarından hansına üstünlük verərdiniz?

A. 04:00–07:00 ◯
B. 07:00–10:00 ◯
C. 11:00–14:00 ◯
D. 16:00–19:00 ◯
E. 21:00–00:00 ◯

6. Bəzilərinin özünü səhərlər, bəzilərinin isə axşamlar daha gümrah hiss etdiyini eşidirik. Siz özünüzü hansı qrupa aid edirsiniz?

A. Qəti şəkildə "səhər adamı" ◯
B. Əsasən, "səhər adamı" ◯
C. Əsasən, "axşam adamı" ◯
D. Qəti şəkildə "axşam adamı" ◯

ENERJİ AMİLİ



BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

TORAĞAY, YOXSA BAYQUŞSUNUZ?

Altı sualın hamısına cavab verdikdən sonra xronotipinizi müəyyənləşdirmək üçün qiymətləndirmə təlimatından istifadə edin.

QİYMƏTLƏNDİRMƏ TƏLİMATI

1. **Hər bir sualda işarələdiyiniz cavaba uyğun gələn hərfi tapın.**
2. **Həmin hərfin qarşısındakı rəqəmi dairəyə alın.**
3. **Dairəyə aldığınız rəqəmləri toplayın və cəmi balı qeyd edin.**

Sual	Cavab	Bal
1	A	6
	B	5
	C	5
	D	4
2	A	7
	B	6
	C	4
	D	3
3	A	7
	B	6
	C	4
	D	3

Sual	Cavab	Bal
4	A	7
	B	6
	C	5
	D	4
	E	3
5	A	7
	B	6
	C	5
	D	4
	E	3
6	A	9
	B	7
	C	3
	D	1

Cəmi bal

Balların açıqlaması

17 – 19	ifrat dərəcədə bayquş	**31 – 36**	yüngül dərəcədə torağay
20 – 23	orta dərəcədə bayquş	**37 – 40**	orta dərəcədə torağay
24 – 29	yüngül dərəcədə bayquş	**41 – 43**	ifrat dərəcədə torağay
30	nə bayquş, nə də torağay		

"Round-the-clock systems" ("Fasiləsiz sistem") modelinə istinad edilmişdir.

ENERJİ AMİLİ



BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

BİORİTM NƏDİR?

- Bioritmlər genetik səciyyə daşıyan, işığın təsiri ilə beyində hipotalamusun təkan verdiyi təbii bioloji saatlardır.
- Zamanlaması insandan insana dəyişir.
- Aylar, mövsümlər, hormonlar, ürək döyüntüsü, tənəffüs və temperaturdan asılıdır.
- Fiziki, emosional və zehni performansa təsir edir.

Enerjili vaxtlarınızı müəyyən etməyi bacarın. İnsanın enerjisi ay bədirlənəndə, yazda, qadınlarda hormonlarının səviyyəsinə görə ayın müəyyən vaxtlarında, soyuq və isti havada və s. arta bilər.

Güclü cəhətlərinizdən təbii ritminizə uyğun şəkildə yararlanmaq üçün qrafikinizi idarə edin:

- ən vacib tapşırıqları ən enerjili vaxtlara təyin etməyə çalışın;
- beyniniz və bədəniniz istirahətə ehtiyac duyduqda dincəlin;
- mümkünsə, iş modelinizi təbii enerji vaxtlarına uyğunlaşdırın;
- komandanıza öz iş saatlarını özünün seçməsinə imkan yaradın.

ENERJİ AMİLİ



BİOLOJİ SAATINIZI BAŞA DÜŞÜN

ÖZÜNƏYARDIM MƏQSƏDİLƏ BİOLOJİ SAATDAN İSTİFADƏ

İşinizin səmərəliliyi gün ərzində tapşırıqlara görə fərqlənir və bacarıqlarınız gün ərzində dəyişir. Aşağıdakıları nəzərə alın:

- Toplantıları hansı vaxta təyin etməyə üstünlük verirsiniz?
- Cavablandırılmamış, toplanmış e-məktubları hansı saatlarda daha asanlıqla cavablandıra bilirsiniz?
- Nə vaxt danışıqları daha uğurla aparır, insanlarla daha yaxşı ünsiyyət qurursunuz?
- Yaradıcı qabiliyyətiniz ən çox hansı saatlarda yüksək olur?
- Rəqəmlərlə nə vaxt daha asan işləyə bilirsiniz?
- Fiziki aktivlik/idman üçün ən uyğun saatlar hansı vaxta təsadüf edir?

Öz əlavələrinizi edin....

ENERJİ AMİLİ

BEYİN/BƏDƏN ƏLAQƏSİ



Beyninizə hakim kəsilən hisslər enerji səviyyənizə də təsir edir. Ətrafdakılarda oyatdığınız təəssürat və daxilən keçirdiyiniz hisslər, əhvalınız şüuraltınızın təzahürüdür. Beyin və bədən vahid sistemdir; düşündüklərinizə bədəninizə təsir edir!

"Bədənin "çapdan çıxma" şəklini dəyişmək üçün beyinin proqram təminatını yenidən yazmalıyıq".

Dr. Dipak Çopra

"Bədəni formalaşdıran beyinin gücüdür".

Şiller

ENERJİ AMİLİ

ENDORFİNİN YARADILMASI



Endorfin "həyat cövhəri" adlanır.

1970-ci ildə kəşf edilən bu biokimyəvi maddə tərkib etibarilə opium və morfinə bənzəyir, lakin 1000 dəfə daha güclüdür.

Endorfin:

- asılılıq yaratmır və zərərli deyil;
- bədəndə təbii şəkildə ifraz olunur;
- fiziki həzz verir və ağrını kəsir;
- yara və xəstəliklərin sağalmasına kömək edir;
- immun sistemini gücləndirir;
- gümrahlıq, eyforiya və məmnuniyyət hissləri oyadır.

Növbəti səhifədə təsvir olunan sadə addımlardan istifadə edərək təbii yolla bədənimizdə endorfin yarada bilərik.

ENERJİ AMİLİ

ENDORFİNİN YARADILMASI





- Nə vaxtsa yaşamış olduğunuz xoş bir təcrübəni yadınıza salın!
- İşinizə bir az FASİLƏ VERİN və bu xatirədən zövq alın.
- Pozitiv hisslərin bədəninizdə dolaşmasına, əzələlərinizə nüfuz etməsinə imkan verin.

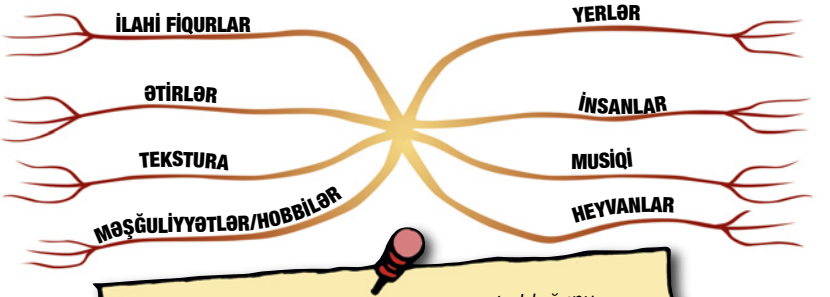
Bədəninizdə endorfinləri hərəkətə gətirmək üçün xoş bir təcrübəni yadınıza salın, məsələn, əla keçirdiyinizi tətil, gözəl çimərlik, sakit bir bağ və ya hafizənizə həkk olmuş xüsusi bir an haqqında düşünün. Yalnız sizə məxsus olan şəxsi, pozitiv tətikləyicilərinizin siyahısını tərtib edin. Xatirənizdən zövq almaq üçün işinizə bir neçə dəqiqəlik fasilə verdikdə pozitiv hormonlar, endorfinlər bədəninizdə dolaşacaq. Hər gün imkan yarandıqca (məsələn, növbədə və ya qırmızı işıqda gözləyərkən, işə gedib-gələrkən və s.) diqqəti bir-iki pozitiv tətikləyiciyə yönəltmək endorfinləri hərəkətə gətirəcək.

Pozitiv tətikləyicilərinizi düzgün müəyyənləşdirmək üçün növbəti səhifədəki siyahıdan istifadə edin.

ENERJİ AMİLİ

POZİTİV DÜŞÜNCƏLƏR





"Şüuraltımız nəyin reallıq, nəyin xəyal olduğunu bir-birindən fərqləndirə bilmir... İnsan öz bədəninin biokimyasını dəyişmək üçün əqli qabiliyyət və təxəyyülündən istifadə edə bilər".

Dr. Vilyam Blum "Endorfin effekti"

ENERJİ AMİLİ

YUXU – KİFAYƏT QƏDƏR YATIRSINIZMI?



Həyatımızın təqribən üçdə birini yuxuda keçiririk, gün ərzində sayıq və effektiv iş qabiliyyətinə malik olmaq üçün 6–8 saat yuxuya ehtiyac duyuruq.

Yetərli yuxu yalnız enerjinin lazımi səviyyəsini təmin etmək üçün deyil, bədənimizdə normal funksiyanı bərpa etməyə yardım üçün də vacibdir.

İnsan yatarkən aşağıdakı proseslər baş verir:

- hüceyrələrimiz enerji toplayır və beynimiz gün ərzində qəbul edilmiş məlumatları "həzm edir";
- fiziki enerji yenilənir;
- böyümə hormonları hüceyrə və toxumaları bərpa etməyə kömək edir, məsələn, dəri yenilənir;
- əzələ enerjisi bərpa olunur;
- immun sistemi xəstəliklə mübarizə aparır;
- bədən dərin istirahətdən faydalanır.

Oturaq həyat tərzi, müntəzəm yuxu rejiminin olmaması, kofein, alkoqol və ya nikotin kimi maddələr yuxuya mənfi təsir edir.

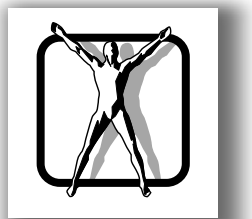
ENERJİ AMİLİ



NARAHAT YUXUNUN ÇARƏLƏRİ

RAHAT YATMAĞIN QIZIL QAYDALARI

1. Axşam yatmaq və səhər oyanmağın saatını təyin edərək yuxu rejimi müəyyən edin.
2. Tam dincəlmək və gümrahlaşmağa kifayət edəcək qədər yatın.
3. Hər gün eyni vaxtda qalxın. İstirahət günlərində oyansanız belə, yataqda qalmaq yuxu rejimini pozur. Nahardan sonra 10–20 dəqiqəlik "bərpaedici yuxu" bədəninizin dincəlməsi üçün daha yaxşı üsuldur!
4. Yataq otağınız sakit və rahat olsun, arzuolunmaz səs və işığı azaldın, keyfiyyətli döşək və yastıqlara pul xərcləməkdən çəkinməyin, otağı sərin saxlayın.
5. Ac yatmayın. Karbohidratların yüngül yuxugətirici təsiri var, odur ki, tost, yulaf və ya bir az meyvə yeyin. Yuxu vaxtına yaxın saatlarda ağır yemək həzmi çətinləşdirir, ona görə də yüngül qəlyanaltılarla kifayətlənin. Şəkərli, ədviyyatlı, yağlı qidalar yeməməyə çalışın.
6. Tərkibində kofein olan içkilər qəbul etməyin (qəhvə, bəzi çaylar, kola və ya şokolad).
7. Axşamın erkən saatlarında idmanla məşğul olmaq yuxunu yaxşılaşdırır: bədən temperaturu qalxıb bir az sonra düşdüyünə görə yatmaq asanlaşır. Yatmağa az qalmış (2–3 saat əvvəl) idman etməməyə çalışın.
8. Relaksasiya üsullarını tətbiq edə bilərsiniz: dərindən nəfəs alıb-verin, bədəninizin bütün əzalarını rahatlaşdırın, vizualizasiya ilə məşğul olun, aromaterapiya yağlarından (lavanda, ilanq-ilanq) istifadə edin, bitki çayları (çobanyastığı və s.) için.
9. Gecə oyanıb yata bilməsəniz, qalxın və başqa otaqda sakitləşdirici nəsə edin (pazl qurmaq tövsiyə edilir!), daha sonra yatağa qayıdın.



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

FİZİKİ AKTİVLİK



Bədənimizin mindən artıq hərəkət edən hissəsi var. Onları müntəzəm olaraq hərəkət etdiririkmi? Bədənimiz hərəkət etmək üçün yaradılıb, lakin hər 10 nəfərdən 7-si sağlamlığını qorumaq üçün idmanla kifayət qədər məşğul olmur.

Britaniya Ürək Xəstəlikləri ilə Mübarizə Fondunun statistikasına (2012) əsasən, kişilərin yalnız 39 %-i, qadınların isə yalnız 29 %-i sağlamlığa fayda verəcək qədər hərəkət edir.

Yetkin insanların fiziki aktivliyi artırmasına mane olan amillər, əsasən, iş öhdəlikləri və vaxt çatışmazlığıdır.

İdmanla müntəzəm şəkildə məşğul olmaq ürək çatışmazlığı, insult, diabet, xərçəng kimi xəstəliklərin yaranma riskini 50 %-ə, erkən ölüm riskini 30 %-ə qədər azalda bilər.

İdman və fiziki aktivlik özünüzü daha gümrah hiss etmək, sağlamlığınızı qorumaq və əylənmək üçün əla üsuldur.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

NƏ DƏRƏCƏDƏ AKTİVSİNİZ?



Aşağıdakı sualları özünüzə verin və sizə ən uyğun olan variantı ✔ ilə işarələyin:

Sizə ən uyğun rejim		Rejim nümunəsi		✔
1.	İdman etmirəm və başlamaq fikrim yoxdur.	**1.**	Tənbələm. Hey təxirə salıram. Vaxtım yoxdur.	☐
2.	İdman etmirəm, lakin başlamağı düşünürəm.	**2.**	Bu haqda düşünürəm. İdman zalına yazılmışam, amma hələ getməmişəm!	☐
3.	İdman edirəm, lakin müntəzəm şəkildə məşğul olmuram.	**3.**	Hava yaxşı olanda həvəsim artır. İdmana arabir vaxt ayırıram. Dostlarımdan asılıdır.	☐
4.	Müntəzəm şəkildə idman edirəm, lakin bu yaxınlarda başlamışam.	**4.**	Həftəsonu üzürəm və artıq hər gün dayanacağa qədər piyada gedirəm.	☐
5.	Müntəzəm şəkildə (azı, 6 aydır) idman edirəm.	**5.**	Özümü, həqiqətən, yaxşı hiss edirəm, enerjim artıb.	☐

İşarələməyi seçdiyiniz bənd faydalı oriyentir rolunu oynayır. Hansı bəndi seçməyinizdən asılı olmayaraq, idman rejimində növbəti mərhələyə irəliləmək üçün edə biləcəkləriniz haqqında düşünün.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

NƏ QƏDƏR İDMAN KİFAYƏTDİR?



Bədəninizdə enerji yaratmaq üçün səhiyyə mütəxəssislərinin fiziki aktivlik və sağlamlıq haqqında tövsiyələrinə əməl edin.

Hər gün hərəkətdə olmağa çalışın.
Oturaq həyat tərzinizi azaltmağa çalışın. Əzələ gücünüzü yaxşılaşdırmaq üçün həftədə, azı, iki dəfə idmanla məşğul olun.

Həftə ərzində orta intensivlikdə idmana, ən azı, 150 (2,5 saat) dəqiqə (10 dəqiqəlik və ya daha uzun dövrələrlə) vaxt ayırın, yaxud gündə 30 dəqiqə olmaqla, həftənin, azı, 5 günü idmanla məşğul olun.

Bu qaydanı yadda saxlayın: həftədə, azı, 5 gün hər dəfə orta intensivlikdə 30 dəqiqəlik idmanı hər gün bir neçə dəfə təkrarlanan 5 və ya 10 dəqiqəlik dövrələr şəklində də edə bilərsiniz. Bu rejimdə idmandan sonra isinəcəksiniz, nəfəsiniz və ürək döyüntünüz bir qədər sürətlənəcək. İntensivlik elə səviyyədə olmalıdır ki, idmandan sonra yenə də danışa biləsiniz!

- Zövq aldığınız idman növü ilə məşğul olun: məsələn, gəzinti, velosiped sürmək, rəqs və ya üzgüçülük.
- Uşaqlarla oyun, ev işi, bağa qulluq, "özün hazırla" məşğələlərini və s. də 30 dəqiqəlik aktivliyinizə daxil edə bilərsiniz.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN



FİZİKİ AKTİVLİK VƏRDİŞLƏRİNİN YARADILMASI

ƏLAVƏ KALORİLƏRİ YANDIRIN

Cədvəldəki fəaliyyətləri müqayisə edin:

Ev işləri	Sərf edilən kalori / 30 dəq.
Tozsoranla təmizlik	120
Avtomobil yumaq	120
Bağa qulluq	144
Uşaqlarla oyun	110
Aktiv alış-veriş	96

Ofis işləri	Sərf edilən kalori / 30 dəq
Telefon söhbəti – əyləşərək – ayaq üstə	 5 10
10 dəqiqə yerimək	100
Liftlə qalxmaq	5
3 mərtəbə piyada qalxmaq	35
Girişə yaxın parklama	5
Girişdən uzaqda parklanma	25
Oturaq vəziyyətdə 30 dəqiqə toplantı	30
Addımlayaraq 30 dəqiqə toplantı	150

İstirahət məşğuliyyətləri	Sərf edilən kalori / 30 dəq.
Rəqs	160
Top oyunları	200
Raketka oyunları	240
Üzgüçülük	345
İtlə gəzinti	170

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

İDMANIN FAYDALARI



Cəmi 30 dəqiqəlik idman sizə aşağıdakı faydaları qazandırır:

- enerji və dözümlülük artır;
- beyinin oksigen təchizatı və funksiyası yaxşılaşır (yaxşı məşq etmiş bədəndə 500 ml daha çox qan olur və beyin dövr edən qanın 25 %-dən istifadə edir);
- əzələ güclənir və ağciyərin funksiyası tənzimlənir;
- ürək güclənir və fəaliyyəti yaxşılaşır;
- çəki, qan təzyiqi, xolesterin və qanda şəkərin səviyyəsinin nizamlanmasına kömək edir;
- stres azalır, bədən rahatlanır, əhvalı yaxşılaşdıran "xoşbəxtlik hormonları" ifraz olunur;
- yuxuya müsbət təsir göstərir (müntəzəm fiziki hərəkət sizə daha dərin yuxuya getməkdə və daha tez yuxulamaqda kömək edə bilər);
- daha yaxşı görünməyə, özünüzü gümrah hiss etməyə, özünəinamınızın artmasına kömək edir.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİYADA GƏZMƏYİN FAYDALARI



Haradan başlayacağınızı bilmirsinizsə, nəzərə alın ki, piyada gəzmək idman etməyin ən yaxşı formalarından biri hesab olunur.

Bəs yerimək niyə ən əlverişli variantdır? Çünki ucuz başa gəlir və sağlamlığa faydalı, asan, az riskli, hər kəs üçün əlçatandır:

- insanların əksəriyyəti istifadə edə bilər;
- xüsusi avadanlıq və ya ləvazimat tələb olunmur;
- intensivliyi aşağıdır;
- gündəlik normanı gün ərzində başa vura bilərsiniz;
- sağlamlığa faydaları çoxdur;
- tez nəticə verir;
- yaş həddi yoxdur və ya xərc tələb etmir.



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİYADA GƏZMƏYİN FAYDALARI



Yeriyərkən 250-dən çox əzələ işə düşür. Gündə cəmi 3 km yerimək ürəktutma riskini 28 %-ə qədər azaldır. Bu məsafəni yerimək 2-ci tip diabet riskini azalda, çəkini üç ayda 6 kiloqrama qədər aşağı sala bilər.

İstənilən tempdə yerimək:

- yaxşı xolesterini artırır;
- çəkini azaldır;
- əzələ gücünü artırır;
- psixi sağlamlığı yaxşılaşdırır;
- immun sisteminə müsbət təsir edir, bağırsaq xərçəngi riskini azaldır;
- insanların müəyyən qrupunda osteoartrit və osteoporozun qarşısını alır.

Sürətli tempdə yerimək:

- qan təzyiqini aşağı salır;
- ürək və ağciyərlərin funksiyasını yaxşılaşdırır.

İyirmi dəqiqədə 1,5 km məsafə qət edən 62 kq çəkiyə malik biri dəqiqədə 5 kalori, yəni cəmi 100 kalori yandırır.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİYADA GƏZMƏYİN FAYDALARI



Müntəzəmlik Həftədə 5 və ya daha çox gün yeriməyə çalışın.

İntensivlik Orta

Vaxt Əvvəlcə 3 x 10 dəqiqəlik və ya 2 x 15 dəqiqəlik sessiyalarla başlayın və tədricən bir 30 dəqiqəlik fasiləsiz sessiya ilə davam edin.

Unutmayın ki, hər bir xırda başlanğıcın və ya cəhdin əhəmiyyəti var: olduğunuz yerdən başlayın və tədricən irəli gedin.

Məqsəd gündə, ən azı, 10 min addım atmaq olsa da, orta hesabla, 5–7 min addım ata bilərik. Gündəlik addım sayınızı bilmək üçün pedometrdən istifadə edin.

Mənbə: "BHF", "Natural England", "Walking the Way to Health", "Ramblers and Macmillan Cancer Support" təşkilatları (www.walkingforhealth.org.uk, www.be-activeltd.co.uk)

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ENERJİ FASİLƏLƏRİ



Bədənimiz gün ərzində müntəzəm – ən azı, 45 dəqiqədən bir – fasilələrə ehtiyac duyur. Xüsusilə də bütün günü kompüter arxasında əyləşirsinizsə, hərəkət etmək və ya baxış sahənizi dəyişmək üçün arabir fasilə verməlisiniz. Sadəcə, su içmək üçün masa arxasından qalxa, yaxud gərgin iş günü ərzində beyninizə istirahət vermək üçün müəyyən hərəkətlər edə bilərsiniz.

Müntəzəm fasilələr beyinin qan təchizatını yaxşılaşdırır və sizə məlumatları mənimsəməkdə, vəziyyətə baxışınızı dəyişməkdə kömək edir.



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN



BEYİNƏ FASİLƏ VERMƏK ÜÇÜN MASA ARXASINDA HƏRƏKƏTLƏR

Britaniya Fizioterapiya Cəmiyyətinin tövsiyə etdiyi aşağıdakı idman hərəkətlərini sınayın:

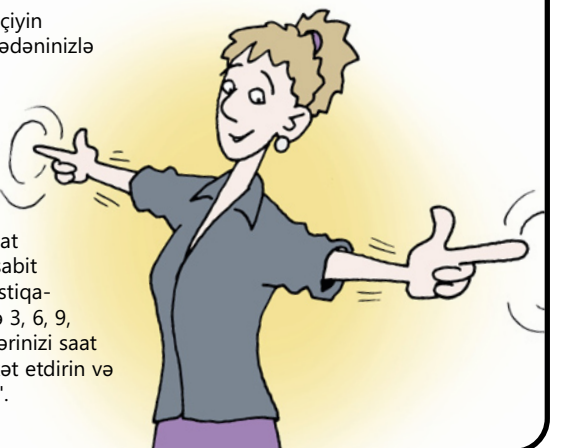
- ***Dirsəkləri açaraq dartınmaq*** – Əllərinizi bir-birinə yüngülcə daraqlayaraq boynunuzun arxasına qoyun. Baş və boynunuzu dik saxlayın. Kürək sümüklərinizi aşağıdan sıxın, sonra dirsəklərinizi arxaya doğru açın, boynunuzu sıxmamağa çalışın. 5 saniyə bu vəziyyətdə qalın.
- ***Çiyin çəkmə*** – Çiyinlərinizi geriyə atın, nəfəsinizi yavaş-yavaş çəkərək onları qulaqlarınıza doğru qaldırın. Çiyninizdəki əzələləri sıxın və 5 saniyə bu vəziyyətdə qalın. Çiyinlərinizi sərbəst buraxarkən nəfəsi verin. Bu hərəkəti üç dəfə təkrarlayın.
- ***"Meymun dartınması"*** – Sağ əlinizi sağ qulağınıza paralel şəkildə yuxarı qaldırın, tavana doğru dartının. Sonra həmin əlinizi başınızın üstündə yavaşca sol qulağınızın yanına yerləşdirin. Eyni hərəkəti sol tərəfdə də yerinə yetirin: sol əlinizi sol qulağınıza paralel şəkildə yuxarı qaldırın, tavana doğru dartının. Sonra sol əlinizi başınızın üstündə yavaşca sağ qulağınızın yanına yerləşdirin.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

BEYİNƏ FASİLƏ VERMƏK ÜÇÜN MASA ARXASINDA HƏRƏKƏTLƏR

- ***"T" birləşməsi*** – hər iki qolunuzu çiyin səviyyəsində yanlara doğru açın, bədəninizlə T hərfi "yazın". Sağ qolunuzla saat əqrəbi, sol qolunuzla isə ona əks istiqamətdə kiçik dairələr "cızın". Sonra bu istiqamətləri dəyişərək eyni hərəkətləri davam etdirin.

- ***Göz istirahəti*** – irəliyə baxın və saat siferblatını təsəvvür edin. Başınızı sabit saxlayaraq gözlərinizi saat əqrəbi istiqamətində yavaşca hərəkət etdirin və 3, 6, 9, 12-də bir az "dayanın". Sonra gözlərinizi saat əqrəbinin əksi istiqamətində hərəkət etdirin və 9, 6, 3, 12-də yenə bir az "dayanın".





AKTİV ZONA

DÖRD SÜTUN

Daxildən xaricə doğru bədən fərqindəliyi yaratmaq, qamət və duruşu düzəltmək, hərəkət elastikliyinizi yüksəltmək üçün aşağıdakı ideyaları sınaqdan keçirə bilərsiniz.

Bədəninizi tonusda saxlayın: dörd sütun
Bədəninizi formada saxlamağa kömək edən dörd sütun: duruş və qamət, aerobika çalışmaları, elastiklik və əzələ gücü.

1. Duruş və qamət
Skelet sisteminin düzgün quruluşunu qorumaq üçün vacibdir

- Sümük və əzələlərin səmərəli işini təmin edir.
- Əzələ balansını dəstəkləyir.
- Çəkinin bərabər paylanmasını təmin edir.
- Hərəkət axıcılığını təşviq edir – pişiyin və ya uşaqların hərəkətlərini izləyin!

Qamətinizi yaxşılaşdırmaq üçün üç üsul:
1. Qamətinizi dik tutmağa diqqət yetirin.
2. Dincəlmək üçün uzanarkən "pilates dincəlmə (relaksasiya) vəziyyəti"ni sınayın (bax: səh. 50-dən sonra).
3. Masa arxasında oturuş şəklinizə fikir verin.



AKTİV ZONA

DÖRD SÜTUN

2. Aerobika çalışmaları
Aerobika ilə məşğul olmaq yaxşı forma qazanmağın vacib şərtlərindən biridir. Ürək döyüntüsü sürətlənir, bədən isinir və tənəffüs tezliyi artdıqca bədənin bütün hissələri oksigenlə təchiz olunur.

Aerobika çalışmalarına yüngül qaçış, üzmək, sürətli yeriş və bəzi idman növlərini aid etmək olar.

Faydaları nələrdir?

- Ürəyin ölçüsü, gücü və fəaliyyətini yaxşılaşdırır.
- Tənəffüs əzələlərini gücləndirir.
- Bədən əzələlərinin tonusunu yüksəldir.
- Ümumi qan dövranını yaxşılaşdırır.
- Fiziki formanı qaydasına salır.
- Müxtəlif tapşırıqların planlaşdırılması, təşkili və intellektual çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək edən zehni iş qabiliyyətini artırır.



AKTİV ZONA

DÖRD SÜTUN

3. Elastiklik
Bu, əzələlərinizin tam diapazonda hərəkət etmək bacarığıdır. Həm pilates, həm də yoqa bədənin elastikliyini artırmağa kömək edir. Elastiklik məşqləri idmanın isinmə mərhələsində əzələləri ehmalca əsnətməyə, sonda, yəni soyuma mərhələsində əzələləri uzatmağa kömək edən vacib elementlərdir.

Elastiklik lazımi səviyyədə olduqda:

- sinir siqnallarının axını yaxşılaşır ki, bu da sinir sisteminə müsbət təsir göstərir;
- bədəndə oksigen axını yaxşılaşır;
- oynaqlarda hərəkətlərin axıcılığı artır;
- bədənlə yanaşı, beyin də elastikllik qazanır.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN



AKTİV ZONA

DÖRD SÜTUN

4. Əzələ gücü

Əzələ gücü bədənin və əzələ sisteminin qaldırmaq, çəkmək, itələmək və fırlatmaq bacarıqlarını əhatə edir. Əzələ gücünü qoruyub saxlamaq:

- əzələ tonusunu artırır;
- sümükləri gücləndirir;
- əmək qabiliyyətini yaxşılaşdırır.

Yaşa dolduqca əzələ itkisinə məruz qalırıq, əsas səbəb isə oturaq həyat tərzinin artmasıdır. Nəticədə:

- bədəndə yağın miqdarı artır, aerobik qabiliyyət və həyat tonusu azalır;
- qanda qlükoza tolerantlığı azalır, insulin müqaviməti yüksəlir ki, bu da bədənin enerji istehsal etmək qabiliyyətini zəiflədir;
- sümük toxumalarının sıxlığı azalır, osteoporoza qarşı həssaslıq artır;
- maddələr mübadiləsi zəifləyir.

Lakin idman və güc məşqləri vasitəsilə bu geriləməni tərsinə çevirmək, əzələ kütləsini bərpa edərək bədəni gəncləşdirmək mümkündür.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

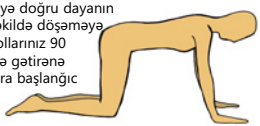
AKTİV ZONA

GÜCÜNÜZÜ ARTIRMAQ ÜÇÜN HƏRƏKƏTLƏR



1 Bədənin yuxarı hissəsi

Əllərlə təkanvermə – pres-ap (qolları gücləndirmək üçün). Dizi üstə üzü döşəməyə doğru dayanın və ovuclarınızı açıq şəkildə döşəməyə dayayın. Gövdənizi qollarınız 90 dərəcəlik bucaq əmələ gətirənə qədər aşağı əyin. Sonra başlanğıc vəziyyətinə qayıdın.



2 Bədənin aşağı hissəsi

"Maləklər" (kürəyi gücləndirmək üçün). Üzü üstə uzanın. Sağ ayaq və sol qolunuzu döşəmədən qaldırın. Sonra digər ayaq və qolunuzla eyni hərəkəti təkrarlayın.



3 Bədənin orta hissəsi

Ayaqlar stulun üstündə olmaqla uzanıb-oturma – sitap-pres (qarını düzləşdirmək üçün). Əlləri başın arxasına qoyun. Çənəni sinəyə doğru qaldırın, qarını içəri çəkin.



4 Ayaqlar

Çömbəlmə – skvot (ayaqları gücləndirmək üçün). Ayaqları omba bərabərliyində aralayın, dizlərinizi 90 dərəcəyə qədər qatlayın, bədəninizi budlarınızla düz bucaq əmələ gətirənə qədər irəliyə doğru əyin.



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİLATES



Pilates idman və ya fiziki aktivliyin bir forması olub tam və hərtərəfli fiziki hazırlıq metodudur. Hərəkətlər yüngül, lakin effektiv, bütün yaş qrupları və hər kəsə uyğundur. Pilatesi fizioterapevt, osteopat və manual terapevtlər də tövsiyə edirlər.

Cozef Pilates (1880-cü ildə anadan olub) ilk hərəkətləri öz səhhətini yaxşılaşdırmaq üçün düşünüb tapmışdı. Pilates metodu daha sonra bütün dünyada sürətlə yayıldı və hazırda bir sıra sağlamlıq mərkəzlərində öyrədilir.

Pilates:

- bədəni formaya salır, gücləndirir, boyu uzadır;
- qaməti gözəlləşdirir, elastikliyi və müvazinəti yaxşılaşdırır;
- bel və kürək ağrılarını yüngülləşdirir, aradan qaldırır;
- bədəni idman üçün hazır vəziyyətə gətirir;
- enerjini artırır, bədəni rahatladır və stresdən azad edir.

"Bu metod sizə elastiklik, təbii zərafət və yerişiniz, duruşunuz, işinizdə mütləq əks olunacaq məharəti qazandırmaq üçün yaradılıb".

Cozef Pilates

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİLATES



Pilates dərin postural əzələləri gücləndirərək və gücü daxildən xaricə doğru artıraraq aktiv zonanın – gövdənin stabilliyini təmin edir. Həmçinin bədənin əzələ tonusunu yüksəldir, zəif əzələləri gücləndirməyə kömək edir, qısa əzələləri uzadır, oynaqların hərəkətliliyini artırır. Həyati orqanları lazımi şəkildə dəstəkləyərək onların effektiv funksiyasını təmin etmək məqsədilə bədənin düzgün tarazlığını diqqət mərkəzində saxlayır.

Pilates diqqəti nəfəsə yönəldərək ümumi sağlamlığa müsbət təsir göstərir, qan dövranını stimullaşdırmağa kömək edir, qanda oksigen səviyyəsini yüksəldir, limfa durğunluğunu aradan qaldırmağa, sizə gümrahlıq verən endorfin (xoşbəxtlik hormonu) ifrazına yardım edir.



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİLATES



Pilates 8 prinsipi əhatə edir:

1. Relaksasiya: hərəkətlərlə rahatlanma.
2. Diqqəti cəmləmək: hərəkətlərin düzgün yerinə yetirilməsinə nəzarət.
3. Tarazlama: həyati orqanların funksiyasına yardım üçün düzgün duruşun dəstəklənməsi.
4. Tənəffüs: hərəkətə hazırlaşarkən sinə dolusu nəfəs almaq və hərəkət etdikcə nəfəs vermək.
5. Koordinasiya: hərəkətləri zərifləşdirmək üçün bədən fərqindəliyi hissini artırmaq.
6. Axıcı hərəkətlər: əzələlərin "güclü mərkəz"dən uzanmasına imkan vermək.
7. Dözümlülük: dözümlülüyü yavaş-yavaş artırmaq.
8. Mərkəzləşdirmə: "güc qurşağı" adlandırılan qarın əzələləri ətrafında "güclü mərkəz" yaratmaq.

"10 sessiyadan sonra fərqi hiss edəcək, 20 sessiyadan sonra fərqi görəcək, 30 sessiyadan sonra yeni bədənə sahib olacaqsınız".

Cozef Pilates

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİLATES



Pilates aşağıdakı kimi təsvir olunur:

"Pilates bildiyim yeganə və ən effektiv idman metodudur".

Stefani Pauers, aktrisa

"Düşünən insanın seçimi: xroniki bel ağrılarının yüngülləşdirilməsi və aradan qaldırılması üçün təhlükəsiz və hərtərəfli metoddur".

Endryu Ferquson, osteopat

"Pilates insana o qədər həzz verir ki... Özümü daha hündür, daha zərif və formada hiss edirəm... Pilates təhlükəsiz və effektiv təsir bağışlayır".

"Family Circle" jurnalı

Mənbə: "The Body Control Pilates Association", 2014



PİLATES

HƏRƏKƏTLƏR: RELAKSASİYA VƏZİYYƏTİ

Başlamaq üçün aşağıdakı hərəkətləri sınayın:

Relaksasiya vəziyyəti
Aleksandr üsulunda "yarıuzanma" və ya "konstruktiv relaksasiya" vəziyyəti də adlanır.

Bu hərəkət bədən fərqindəliyini artırmağa, onurğanı uzatmağa, gərilə biləcək hissələrdə gərginliyi azaltmağa kömək edir. Bədənə və əzələlərə gərginlikdən (cazibə qüvvəsinin təsirini azaldaraq) xilas olmaq imkanı verir.

- Dizləri azca büküb arxası üstə uzanın, ayaqları omba genişliyində açaraq paralel vəziyyətdə döşəməyə qoyun.
- Cazibə qüvvəsinin boyunu uzatmasına imkan vermək üçün başın altına kiçik, sərt yastıq yerləşdirin.
- Əllərinizi qarının üstünə yüngülcə qoyun.
- Belin aşağı hissəsinin döşəməyə rahatca söykəndiyini hiss edin.
- Döş sümüyü və çiyinin ön hissəsini rahatladaraq (çiyinlərin döşəmədə "əridiyini" hiss edin) belinizin yuxarı hissəsini sərbəst şəkildə döşəməyə "buraxmağa" çalışın.
- Baş təpə hissədən uzandığına görə boyun təbii şəkildə uzundur, çənə sərbəstdir.
- Sinədən ehmalca nəfəs alın.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİLATES

HƏRƏKƏTLƏR: RELAKSASİYA VƏZİYYƏTİ



Boynunuz uzana və rahatlana bilir.

Belinizin aşağı hissəsi sərbəst buraxılır və rahatlanır.

Budlar sərbəst buraxılır və rahatlanır, omba açılır.



PİLATES

HƏRƏKƏTLƏR: "BURĞU"

Bu hərəkət, adətən, masa arxasında həddən çox oturduqda çiyin və qollarda yaranan sərtlik və gərginliyi aradan qaldırır! Həmçinin boyundakı istənilən gərginliyi yüngülləşdirməyə kömək edir.

- Ayaqları yerə möhkəm basaraq dayanın.
- Onurğa sütununu hazırlamaq və uzatmaq üçün nəfəs alın.
- Əlləri yuxarı qaldırarkən nəfəs verin, çiyinləri sərbəst saxlayın.
- Əlləri başın arxasında ehmalca birləşdirin.
- Nəfəs aldıqca çiyinləri qulaqlara doğru çəkin.
- Çiyinləri endirərkən nəfəs verin.
- Dirsəkləri yavaşca geri aparmaq üçün nəfəs alın, bu zaman kürək sümükləri bir araya gələcək.
- Əlləri sərbəst buraxmaq üçün nəfəs verin, onları yanlara yavaşca qaytarın və geniş açın.
- Qollar aşağı endikcə probka açmaq üçün istifadə edilən burğu alətini təsəvvür edərək baş, boyun və onurğa sütununun yuxarıya doğru dartılmasına icazə verin.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

PİLATES

HƏRƏKƏTLƏR: "BURĞU"





ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

YOQA



Yoqa bir neçə min il əvvəl Hindistanda yaranıb. "Yoqa" sözü bədən, beyin və ruhun vəhdəti mənasını verir. Hazırda yoqanın fərqli pozalar, tənəffüs üsulları və relaksasiya hərəkətləri vasitəsilə beyin və bədənin balanslaşdırılmasına yönələn çoxsaylı formaları mövcuddur. Qamət hərəkətlərinin (və ya çalışmalarının) məqsədi neqativ, süst enerjini pozitiv enerjiyə çevirmək, sağlamlıq və canlılıq hissiyyatı yaratmaqdan ibarətdir.

Yoqa:

- arzuolunmaz toksin və tullantıların kənarlaşdırılmasını sürətləndirərək bədəni təmizləyir;
- bədəni formaya salır;
- elastikliyi artırır;
- güc və dözümlülük formalaşdırır.

Yoqa hərəkətlərini özünüz sərbəst şəkildə yerinə yetirə və ya yoqa məşğələlərinə gedə bilərsiniz. Yoqa proqramına çox vaxt beyin və bədənin tam relaksasiyasına imkan verən meditasiya da daxil edilir.



YOQA

GÜNƏŞİ SALAMLAMAQ

"Günəşi salamlamaq" çalışması bir neçə hərəkəti özündə birləşdirir. Çalışmanın möhtəşəmliyi ondadır ki, onu, sadəcə, bir dəfə yerinə yetirsəniz, cəmi 5 dəqiqə vaxtınız gedə bilər, yaxud daha çox vaxtınız varsa, bədən hərəkətlərini yavaş-yavaş artıraraq çalışmanı 6–8 dəfə təkrar edə bilərsiniz.

Hərəkətlərin yaratdığı pozalar ardıcıllığı bütün əsas əzələ qruplarını açmağa kömək edir, yuxarı və aşağı ətraflarda elastikliyi, onurğada hərəkətliliyi artırır. Bu çalışma nəfəsi tənzimləyərək, beyini dincəldərək, diqqəti toplayaraq həm beyinə, həm də bədənə müsbət təsir edir.

Günə başlamamışdan əvvəl əzələlərinizi açmaq üçün "günəşi salamlaya" bilərsiniz. Bütün hərəkətlər nəfəs verilərkən edilir və onların ardıcıllığında yüngüllük və axıcılıq qorunur. Çalışma zamanı çiyinlər rahat və sərbəst olmalı, omba gərilmədən sərbəst hərəkət etməlidir.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN



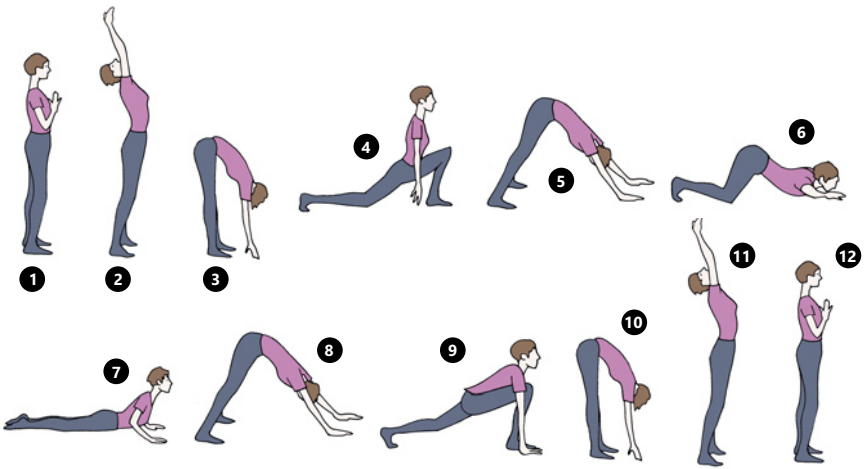
YOQA

ÇALIŞMA: GÜNƏŞİ SALAMLAMAQ

1. Əlləri "dua vəziyyəti"ndə tutaraq ayaq üstə dayanın, baş barmaqlar sinəyə toxunmalıdır.
2. Nəfəs alın, qolları başın üzərində yuxarı qaldırın, beli geriyə doğru ehmalca əyin.
3. Nəfəs verin, önə əyilin, əlləri mümkün qədər və özünüzü rahat hiss edəcək şəkildə yerə yaxınlaşdırın. Başı yerə doğru sərbəst buraxın.
4. Sağ ayağı geriyə uzadıb ombanı aşağı buraxaraq hücum (və ya tullanma) vəziyyəti alın. Qollar yanlarda olsun, yuxarı baxın.
5. Əlləri çiyin bərabərliyinə qaldırın və sol ayağı geriyə apararaq "it pozası" alın.
6. Dizlər, sinə və çənəni yerə endirin.
7. "Kobra pozası"nda yuxarıya doğru dartının.
8. Beşinci addımdakı vəziyyətə qayıdın.
9. Sağ ayağı hücum vəziyyətində irəli aparın, qolları yanlarda tutun.
10. Sol ayaqla irəli addım ataraq yenə də önə əyilin (3-cü addım).
11. Ayaq üstə düz dayanın (başın fırlanmaması üçün onu yavaş-yavaş qaldırmağa çalışın). Beli geriyə doğru ehmalca əyin.
12. Əlləri "dua vəziyyəti"nə qaytararaq çalışmanı yekunlaşdırın: ayaqlar aralı olmalıdır və eyni ardıcıllığı sol ayaqla davam etdirməmişdən əvvəl dərindən nəfəs alıb-verin.

YOQA

ÇALIŞMA: GÜNƏŞİ SALAMLAMAQ



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ALEKSANDR ÜSULU



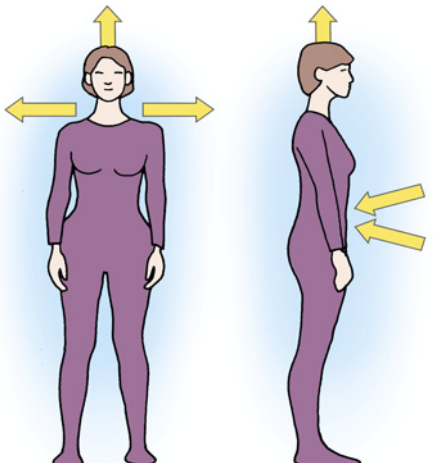
Aleksandr üsulu (Frederik Matias Aleksandr tərəfindən 1900-cü illərin əvvəllərində yaradılıb) hərəkət etməyi asanlaşdırmaq və qaməti yaxşılaşdırmaq məqsədi daşıyır. Bu üsulda hərəkətlərin inteqrasiya və koordinasiyası üçün əsas diqqət baş, boyun və bel arasındakı əlaqəyə yönəlir, təbii duruş və hərəkət bədənə yenidən öyrədilir. Məqsəd bədənin balansını bərpa etmək, ona uzanmaq imkanı yaratmaq, enerji axınını yaxşılaşdırmaq və tənəffüsü səmərələşdirməkdir.

Əzələləri rahatlatmaq üçün (ayaq üstə) dik dayanmaq

- Masa arxasından qalxın, dik dayanaraq başınızın üzərində bir neçə şar olduğunu təsəvvür edin, onurğa sütununu tavana doğru yavaşca uzadın.
- Ayaqları omba genişliyində açaraq yerə möhkəm basın, bədən çəkisini hər iki ayağa bərabər paylaşdırın.
- Dizləri ehmalca rahatladın və sərbəst saxlayın, budlarda gərginlik varsa, onları rahatladın.
- Çiyinləri genişlədin, qolları yanlarda buraxın.
- Baş, boyun və belin bədəni zərifliklə dəstəklədiyini hiss edin.
- Çənənin aşağı meyillənməməsi üçün irəliyə baxmağa davam edin.
- Tənəffüsün təbii tempini qoruyun.
- Çanağın neytral vəziyyətdə olduğunu düşünərək büzdümün aşağıya doğru dartılmasına imkan verin.
- Qarının aşağı hissəsində əzələləri hiss edərək göbəyin onurğaya doğru çəkildiyini təsəvvür edin.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ALEKSANDR ÜSULU



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN



ALEKSANDR ÜSULU

ÇALIŞMA: DİVARA SÖYKƏNƏRƏK YUMAQLANMAQ

Onurğanın elastikliyi və gücünü artırmaq üçün əla üsuldur. Beldəki gərginliyi azaldır və relaksasiyaya kömək edir.

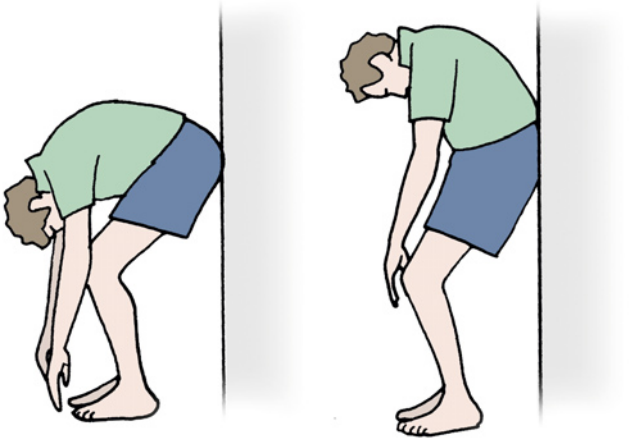
Bu çalışmanı divara söykənərək və ya sərbəst dayanaraq edə bilərsiniz.

- Ayaqları divardan təxminən 30 sm aralı qoyaraq omba genişliyində açın.
- Hərəkətə hazırlıq üçün nəfəs alın, onurğanı yuxarıya doğru dartın.
- Nəfəs verməyə başlayanda qarın əzələlərini içəriyə çəkin, qarının aşağı hissəsini onurğaya yaxınlaşdırın.
- Kürəyi divardan aralayıb aşağıya yumaqlanarkən çənənin sinəyə düşməsinə icazə verin. Onurğa sütununu təkər kimi təsəvvür edərək yavaş-yavaş, fəqərə-fəqərə divardan aralayın.
- Sonda döşəməyə çatmağı hədəfləyərək özünüzü rahat hiss etdiyiniz yerə qədər davam edin.
- Əllər döşəməyə çatdıqda nəfəs alın, əl və qolların aşağı sallanaraq rahatlanmasına icazə verin, dizləri boş saxlayın.
- Büzdümü aşağı buraxdıqca nəfəs verin, çanağı azca fırladın. Onurğanı divara yavaş-yavaş, fəqərə-fəqərə qaytarın, hər bir fəqərəni divara söykəyə-söykəyə ayağa qalxın, ən sonda başınızı qaldırın.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ALEKSANDR ÜSULU

ÇALIŞMA: DİVARA SÖYKƏNƏRƏK YUMAQLANMAQ



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

TƏNƏFFÜS ÜSULLARI



Xoşbəxtlikdən, nəfəs alıb-verməyi yadda saxlamağa ehtiyac yoxdur. Lakin nəfəsi **necə** alıb-verməyimiz vacibdir.

Daha səmərəli şəkildə nəfəs aldıqda aşağıdakı faydaları əldə edirik:

- əsəblər, vəzlər və orqanlar daha yaxşı qidalanır;
- oksigen təchizatının artması sümüklər, dişlər və saçı gücləndirir;
- döş qəfəsinin yüngülcə genişlənməsi qabırğalar arasındakı əzələləri hərəkət etdirir ki, bu da öz növbəsində, bədənin yuxarı hissəsində elastikliyi artırır;
- aramla, dərindən nəfəs almaq stres reaksiyasını əksinə çevirərək gərginlilyi azaldır və əsəbləri sakitləşdirir;
- idman edərkən dərindən nəfəs almaq relaksasiyanı və hərəkətləri asanlaşdırır.

Bəzi nəfəs çalışmaları oksigen təchizatının artmasından dolayı başın bir az gicəllənməsinə səbəb ola bilər.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN



TƏNƏFFÜS ÜSULLARI

RAHAT VƏ DƏRİN NƏFƏS ÇALIŞMASI

- Ayaq üstə və ya əyləşmiş vəziyyətdə əlləri qabırğaların aşağı hissəsinə ehmalca yerləşdirin, orta barmaqlar bir-birinə yüngülcə toxunsun.
- Burundan döş qəfəsinin aşağısına doğru dərindən nəfəs alın, əllərin bir qədər yuxarı qalxdığını və orta barmaqların bir-birindən aralandığını hiss edin.
- Nəfəs verdikcə qabırğalar geri çəkiləcək və barmaqlar yenidən bir-birinə toxunacaq.
- Burundan nəfəs alıb ağızdan verərək bu hərəkəti bir neçə dəfə təkrar edin. Həmçinin nəfəs alıb-verdikcə saya bilərsiniz: üçə qədər sayaraq nəfəs alın və üçə qədər sayaraq nəfəs verin. Ağciyərlər rahat, dərin tənəffüsə tədricən öyrəşdikcə daha uzun nəfəs ala bildiyinizi görəcəksiniz. Üçə qədər sayaraq nəfəs almaq və beşə qədər sayaraq nəfəs vermək bədənin daha da rahatlanmasına kömək edəcək.

ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ŞƏXSİ FİTNES PROQRAMI



Aşağıdakı təkliflər əsasında öz şəxsi fitnes proqramınızı tərtib edin:

- hər gün haradasa yeriyin;
- zövq aldığınız idman çalışmalarını seçin. Dostlarınızla birlikdə idman edin və fiziki aktivlik məşğuliyyətlərinizi çeşidləndirin;
- idmandan sonra bədəninizi ehmalca əsnətməyi unutmayın;
- güc və elastiklik çalışmalarını növbələşdirin: həftənin fərqli günlərinə bölüşdürə bilərsiniz;
- unutmayın ki, istirahət və enerjini bərpa etmək çox vacibdir;
- yerimə müddəti və tempini getdikcə artırın;
- güc məşqlərində müqaviməti artırın;
- enerji verən qəlyanaltılarla (məsələn, təzə və quru meyvələr) su və qida (yanacaq) qəbulunu dəstəkləyin.



ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

ŞƏXSİ FİTNES PROQRAMI

İndi isə aşağıdakı 3 suala cavab verin:

1. **Fitnes** olaraq nə etməyi düşünürsünüz? Məsələn: "Hər gün lift əvəzinə, pilləkəndən istifadə edəcəyəm".
2. Necə başlayacaqsınız? İlk addımlarınız nədən ibarət olacaq? Məsələn: "Növbəti dəfə liftə çatanda yanından ötüb pilləkənlə qalxacağam".
3. Məqsədinizə nail olduğunuzu necə müəyyən edəcəksiniz? Məsələn: "Bir neçə gün sonra özümü daha gümrah hiss edəcəyəm, həmişə pilləkən qalxdıqdan sonra yaranan təngnəfəsliyim azalmış olacaq".

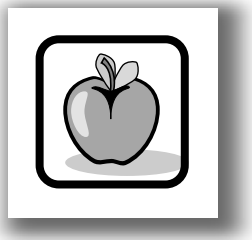


ENERJİ ÜÇÜN İDMAN

FİTNES PLANI



Özünüzü daha gümrah və enerjili hiss etmək üçün atacağınız addımları buraya yazın.



ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

YEDİKLƏRİMİZDƏN İBARƏTİK

Yediklərimizin hər gün özümüzü necə hiss etməyimizə, nə dərəcədə enerjili olmağımıza təsiri böyükdür. Çox yedikdən sonra özünüzü necə hiss edirsiniz: yorğun, şişkin, süst, yoxsa enerji dolu, hərəkətə keçməyə hazır?

Bu fəsildə sağlamlığınız və fiziki rifahınıza müsbət təsir göstərən "enerji qidaları" haqqında vacib bilgilərlə tanış olacaqsınız. "*Biz yediklərimizdən ibarətik*".



"Ən yaxşı dərmanımız qidadır – həll yolu, sadəcə, boşqabımızdadır, çünki yediklərimizdə gizlənir".
Hippokrat

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

SUYUN ƏHƏMİYYƏTİ



Həm bədənimiz, həm də beynimizdə enerji səviyyəsini qoruyub-saxlamaq üçün hər gün kifayət qədər su içməliyik.

Bədən hər gün öz normal funksiyalarını yerinə yetirərkən təqribən 2,5 l maye itirirr. İtirilən mayeni bərpa etmək lazımdır.

Beyinin susuzluq mərkəzi (hipotalamus) həm aclıq, həm də susuzluq hisslərini tənzimləyir. Hər ikisinə ayrı-ayrılıqda nəzarət olunur, lakin çox vaxt bədəniniz susuzluq hissini aclıq hissi ilə qarışdırır. Aclıq hiss etdikdə əvvəlcə bir stəkan su içmək çox vaxt "aclıq ağrıları"nı yox edir. Su bədənə təbii enerji verir!

Yaşlı valdieynləri olanlar yadda saxlasınlar ki, 70 yaşdan sonra insanların susuzluq hissiyyatı çox azalır və onlar, adətən, yetərli miqdarda su qəbul etmirlər. Bu isə bədən temperaturunun tənzimlənməsinə mənfi təsir göstərir.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

SUYUN ƏHƏMİYYƏTİ



Su dərhal həzm edildiyi üçün orqanizmi tez hərəkətə keçirir.

- Gün ərzində, azı, 2 l (8-10 standart ölçülü stəkan) suyu qurtum-qurtum içməyə çalışın.
- "30 dəqiqə qaydası"na əməl edin, yemək vaxtı su içməməyə çalışın, çünki bu, mədə şirəsini seyrəldir, həzmi və qida maddələrinin mənimsənilməsini gecikdirir.
- Ən yaxşısı, suyun otaq temperaturunda olmasıdır, lakin isti və ya soyuq su da məqbuldur.
- Bədəni toksinlərdən təmizləməyə kömək etmək, böyrək və bağırsaqların işini stimullaşdırmaq üçün suya bir dilim limon və ya təzə zəncəfil və yarım çay qaşığı bal əlavə edin.
- Başınız ağrıyırsa və ya enerjinizin azaldığını hiss edirsinizsə, əvvəlcə bir stəkan su için, sonra fərqə diqqət yetirin.

Başqa içkilərdən istifadə etməyi düşünürsünüzsə, tərkibində kofein olan çay, qəhvə, kola və ya enerji içkilərindən uzaq durmağa çalışın. Əvəzində, bitki çaylarını (Çin yaşıl çayı) sınayın. Onların tərkibindəki vitamin və minerallar ürəyi qoruyur, qan təzyiqini aşağı salır, beyini və bədəni gümrahlaşdırır.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

SAĞLAMLIĞA FAYDALI QƏLYANALTILAR



Qəlyanaltıların rolu öyrənmə və zehni səmərəliliyi artırmaq üçün bədənin enerjisini bərpa etməkdən ibarətdir. Əsas əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, maksimal məhsuldarlığı qoruyub saxlamaq üçün qanda şəkərin (qlükozanın) səviyyəsini tənzimləyir.

Bəzi qəlyanaltıların (peçenye, şokolad, kremli şirniyyat) tərkibində konservant, şəkər və gizli yağlar çox olur, odur ki, ehtiyatlı olun!

Proteinli qidalardan qəlyanaltı qismində istifadə etməyə çalışın (məsələn: qoz-fındıq, qaynadılmış yumurta, toyuq əti, vetçina, kəsmik, humus və s.)

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

SAĞLAMLIĞA FAYDALI QƏLYANALTILAR



Nəzərə ala biləcəyiniz faydalı qəlyanaltı seçimləri:

- **Meyvə** – həzm etmək üçün cəmi 20 dəqiqə tələb olunur, sürətli enerji mənbəyidir, məsələn, alma, banan, ərik, armud və üzüm. Meyvə vitamin, mineral və qida lifləri ilə zəngindir.
- **Qərzəkli meyvə və tumlar** – badam, pekan, keşyu, fındıq, balqabaq və günəbaxan tumları vitamin və minerallar, əvəzedilməz yağ turşuları və proteinlə zəngindir.
  – balqabaq tumları kişilər üçün seksual tonusu artırır və prostat vəzinə faydalıdır;
  – günəbaxan tumları enerjini artırır.
- Cemli kökə/bulka (250 kalori) əvəzinə, kişmişli kökə/bulka və ya sadə piroq/keks (150 kalori) yeməyə çalışın.
- **Yulaflı** enerji batonları sağlamlıq üçün daha faydalı alternativdir. Şəkərin az olduğu çeşidləri seçin. Yulafın tərkibində beyin və sinir sistemi üçün faydalı fosfor mövcuddur.
- Hər yemək və ya qəlyanaltı ilə **protein** qəbul edin. Protein qana ötürülən şəkər miqdarını tənzimləyir, beləliklə, daha uzun müddət tox qalırsınız (məsələn, humus + çiy tərəvəzlər, armud + badam və s.)

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

BEYİNİ AKTİVLƏŞDİRƏN QİDALAR



Maksimum performansı qoruyub-saxlamaq, öyrənmə, yadda saxlama bacarıqlarınızı, beyin funksiyanızı təkmilləşdirmək istəyirsinizsə, aşağıdakı məsləhətlərə əməl etməyə çalışın:

- beyinin 85 %-i sudan ibarətdir, ona görə də beyin hüceyrələrinin sağlam funksiyası üçün gündə, azı, 2 l su içmək lazımdır;
- səhər yeməyi enerji səviyyəsini tənzimləyir ki, bu da beyin funksiyasının aktivləşməsinə kömək edir;
- emal edilmiş, konservləşdirilmiş və tərkibində yüksək miqdarda yağ, şəkər və duz olan qidalar beyin hüceyrələrinə zərər verdiyindən, ən yaxşısı, onlardan uzaq durun;
- müntəzəm olaraq qəbul edilən qidalar enerjini artırmaq üçün lazımi qlükoza və dəmir səviyyəsini qoruyub-saxlamağa kömək edir;
- unutmayın ki, dəyərli omeqa-3 və -6 yağ turşuları balıq (sardina, siyənək, qızılbalıq), balqabaq, günəbaxan, küncüt, kətan toxumları və qərzəkli meyvələrdə (fındıq, qoz, keşyu, pekan, badam) mövcuddur;
- beyinə faydalı, enerji ilə zəngin qidalar arasında yulaf və qəhvəyi düyü də var: onlar əqli və düşünmə qabiliyyətinin güclənməsi üçün vacib neyroötürücü olan serotoninin ifrazına kömək edir.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

STRESİ AZALDAN QİDALAR



Müəyyən qidaları həzm etmək bədəndə stres (turşuluq effekti) yarada bilər, müasir həyatın sürətli tempi isə bu stresi daha da artırır. Spirtli içki, qəhvə, qazlı içkilər, süd məhsulları, pendir, ağ çörək, makaron, qırmızı ət, şirniyyat (tort, peçenye) kimi qidaları və tütündən istifadəni azaltmalı, yaxud tamamilə dayandırmalısınız.

Orqanizmdə daha sağlam balans yaratmaq üçün qələvi tərkibli qidalardan daha çox istifadə edin, müntəzəm olaraq qida qəbul edin, yemək saatını heç vaxt ötürməyin və bol miqdarda su için.

- Brokkoli və yaşıl yarpaqlı tərəvəzlərdə maqneziumun miqdarı yüksəkdir, bu isə əsəb sistemini sakitləşdirir. İspanaq, buruq kələm, kələm və çuğundur yarpağı (pazı) kimi yaşıl tərəvəzlər yeyin.
- Kalium sinir impulslarını idarə etməyə yardım göstərir, beyin neyroötürücülərinin funksiyasını dəstəkləyir. Banan, ispanaq, cəfəri və portağalda kalium çoxdur.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

STRESİ AZALDAN QİDALAR



- Meyvələrdən alma, armud, ərik və giləmeyvələr stresi azaldır.
- Kartof əsəbləri sakitləşdirir, orqanizmdəki turşuları neytrallaşdırmağa kömək edir.
- Yerkökünün tərkibindəki sink immun sistemini dəstəkləyir və güclü antioksidantdır.
- Qərzəkli meyvə və tumlar vitamin və minerallarla zəngindir.
- Badam qanı qələviləşdirir, ağciyər və bağırsaqlar üçün faydalıdır, zəruri yağlarla zəngindir.
- Kərəviz əsəbləri sakitləşdirir.
- Bitki çayları vitamin və minerallarla zəngindir.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

ENERJİLİ NAHAR YEMƏKLƏRİ



Enerjili nahar yeməkləri hüceyrə və əzələləri gücləndirən zülallı və ya proteinli ərzaqlarla zəngin olur. Protein həzmə daha gec getdiyindən həzm sistemindən, karbohidratlar kimi, ani tələbləri olmur.

Proteini təklikdə həzm etmək orqanizm üçün daha asandır (karbohidratlarla birləşdikdə həzm sistemindən gərəksiz tələbləri olur və yeməkdən sonra süst düşürsünüz!). Nahar vaxtı günün sonrakı mərhələsində aydın düşünmə qabiliyyətini aktivləşdirmək üçün protein və salat, yaxud protein və tərəvəz yeməyi yeyin.

Hər gün çəkinizin hər kiloqramına görə 1 qram protein qəbul etməyə çalışın. (Yüksək proteinli pəhrizlərlə bağlı diqqətli olun, belə ki, bu cür pəhrizlər böyrəkləri yükləyə, orqanizmin kalsiumu mühafizə etmək bacarığını azaldaraq qadınlarda osteoporoz riskini artıra bilər.)

Proteinli qidalar:

- balıq (qan dövranını yaxşılaşdırır, xolesterini azaldır: qızılbalıq, skumbriya, siyənək və alabalıq yeməyə çalışın);
- yumurta;
- yağsız ət;
- təzə və quru lobya, paxlalar;
- qərzəkli meyvələr: badam, pekan, keşyu;
- soya və tofu.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

MEYVƏ VƏ TƏRƏVƏZ



Tərəvəzlər qida maddələri, vitamin və minerallarla zəngindir, həzmi asandır, həzm sistemini təmizləyən qida lifi ilə zəngindir.

- Tünd yaşıl tərəvəzlər, məsələn, brokkoli (hər həftə almağı unutmayın) ürəyiniz üçün faydalı flavonoidlə zəngindir.
- Qırmızı bibər C vitamini, ağciyər və immun sistemi üçün faydalı karotenoidlə zəngindir.
- Pomidor (xüsusilə bişirildikdə) xərçəng riskini azaltmağa kömək edən likopen piqmenti ilə zəngindir.
- Soğan qanı təmizləyir, immun sistemini gücləndirir, qan təzyiqi və xolesterini aşağı salır.
- Yerkökü betakarotinlə zəngindir, tənəffüs yollarının infeksion xəstəlikləri və dəri, göz, qan hüceyrələrinə faydalıdır.
- Noxud həzm sistemi və ağciyərlərə faydalıdır, liflə zəngindir.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)



ENERJİNİ ARTIRAN QİDALAR

QLİKEMİK İNDEKS

Qida gündəlik fəaliyyətimiz üçün ehtiyac duyduğumuz enerji və yanacağı, bədənimizin normal funksiyası üçün tələb olunan qida maddələri və mineralları təmin edir.

Qlikemik indeksin əhəmiyyəti

Qlikemik indeks karbohidratlı qidalarda istifadə olunan göstəricidir. O, karbohidratın bədən üçün enerji təmin etmək məqsədilə qlükozaya çevrilmə sürətini göstərir.

Qidada karbohidrat səviyyəsi həddən artıq yüksək olduqda qanda şəkərin səviyyəsi ifrat dərəcədə qalxa bilər. Bu hal yağ toxumalarına artıq insulinin ifraz olunması, enerjinin bədəndə yağ kimi mühafizə edilməsi ilə nəticələnir və çəkimizə təsir edir.

Qidalarda qlikemik indeksin iki səviyyəsi mövcuddur: aşağı və yuxarı.

Nəinki qidanın şəkərə çevrilmə sürəti, həmçinin tərkibindəki şəkərin miqdarı nəzərə alındıqda **qlikemik yüklənmə** ifadəsindən də istifadə olunur.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)



ENERJİNİ ARTIRAN QİDALAR

QLİKEMİK İNDEKS

Qlikemik indeksi aşağı olan qidalar:

- yavaş-yavaş sorulur və daha uzun müddət ərzində qlükozaya çevrilir;
- adətən, kalorisi az olur;
- daha çox enerji ehtiyatı təmin edir;
- daha uzun müddət tox saxlayır;
- ideal çəkini qoruyub-saxlamağa kömək edir.

Nümunələr (bu qidaları daha **çox** yeməyə çalışın): tam taxıllı çörək, tam taxıllı makaron, qəhvəyi düyü, şirin kartof, paxlalar, mərcimək növləri, quru meyvə, əksər meyvə və tərəvəzlər, rafinə edilməmiş dənli bitkilər (yulaf).

Qlikemik indeksi yüksək olan qidalar:

- daha çox insulin tələb edir, daha sürətlə qlükozaya çevrilir;
- qanda şəkərin səviyyəsinin sürətlə artmasına, sonra sürətlə düşməsinə, beləliklə, enerjinin azalmasına və yorğunluğa səbəb olur;
- çox vaxt toxumalara yağ şəklində yığılır.

Nümunələr (bunları daha **az** yeməyə çalışın): ağ çörək, ağ makaron, pizza, ağ düyü, peçenye, tort, səhər yeməyi üçün emal edilmiş dənli bitkilər, qarğıdalı, tropik meyvələr (banan).

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

NECƏ YEYİRİK?



Yemək üçün vaxt ayırın:

- həzm prosesi yemək ağıza qoyulan kimi başlayır;
- ağız suyunun qidaları parçalaya bilməsi üçün yeməyi yaxşı çeynəyin;
- loxmalar arasında çəngəl və bıçağı yerə qoyun ki, prosesi uzada, söhbət edə və diqqətinizi yeməyə yönəldə biləsiniz.

Hansı vəziyyətdə əyləşdiyinizə diqqət yetirin:

- mədə və bağırsaq yeməyi həzm etmək üçün rahatlıq və genişliyə ehtiyac duyur;
- belinizi dik tutaraq rahat əyləşin (TV-yə baxa-baxa divanda beliniz bükülmüş vəziyyətdə oturmayın).

Porsiyanın ölçüsü:

- Nəhəng porsiyaların cazibəsinə qapılmayın!
- Qadınların boşqabı kişilərinki qədər doldurmasına ehtiyac yoxdur.

Evdən kənarda yemək yeyərkən:

- nahar fasiləsində biznes-lançın bütün yeməklərini yeməyə çalışıb sonra özünüzü tıxanmış hiss etməkdənsə, salat və qəlyanaltı, yaxud şorba və yüngül tərəvəz xörəyi yesəniz, yaxşı olar.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)

DÜZGÜN REJİM



- Uzun müddət ac qalmayın, müntəzəm qidalanma rejiminiz olsun; qanda şəkərin səviyyəsini sabit tutmaq enerji səviyyəsini qoruyub-saxlamağa kömək edəcək.
- Gün ərzində, azı, 5 porsiya meyvə/tərəvəz yeməyi unutmayın.
- Hər gün fərqli çeşid və rəngdə mövsümi qidalar qəbul etməyə çalışın.
- Rasionunuza "göy qurşağı rəngləri"ni daxil edin, məsələn: pomidor, şirin kartof, sarı bibər, ispanaq, giləmeyvə, çuğundur və üzüm.



ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)



ÇƏKİNİZƏ NƏZARƏT EDİN

FAKTLAR

Artıq çəki getdikcə böyüyən problemə çevrilir, 10 kişidən 6-da və 10 qadından 5-də bu problem var. Hər 4 kişi və qadından biri piylənmədən əziyyət çəkir (Qeyd: BKİ 25 və daha yüksəkdirsə, artıq çəki; BKİ 30 və daha yüksəkdirsə, piylənmə problemi var).

Piylənmə sizə çox əziyyət verə, həyat keyfiyyətinizə zərər vura, effektiv iş bacarığınızı aşağı sala bilər. Piylənmə, aşağıdakılar da daxil olmaqla, sağlamlıq üçün böyük problemlər yaradır:

- yüksək qan təzyiqi;
- ürək çatışmazlığı və insult;
- II tip diabet;
- xərçəng;
- depressiya;
- sonsuzluq;
- astma;
- oynaq problemləri və s.

ENERJİ YANACAĞI (QİDALANMA)



ÇƏKİNİZƏ NƏZARƏT EDİN

NƏ EDƏ BİLƏRSİNİZ?

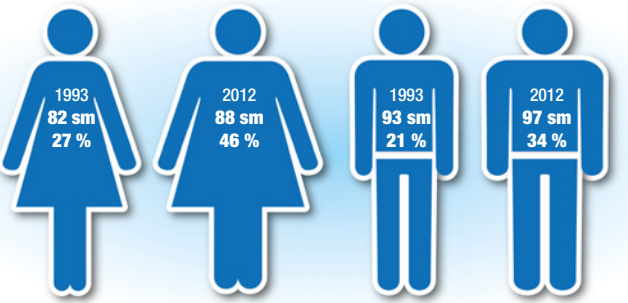
Piylənmə ilə mübarizə üçün qidalanma rejiminə nəzarət etmək, təhlükəsiz və davamlı şəkildə çəki itirmək üçün gündəlik fiziki aktivliyi artırmaq lazımdır.

- Sağlamlıq üçün daha faydalı seçimlər etməyi öyrənin, qida rejiminizi planlaşdırın, şkafda/soyuducuda yalnız faydalı qidaları saxlayın. Ac ikən ərzaq alış-verişi etməyin!
- Qida porsiyanızı və kalori miqdarını azaldın.
- Çəkinizi davamlı və təhlükəsiz şəkildə azaldın (həftədə 0,5–1kq).
- Hər gün nə qədər kalori qəbul etdiyinizə diqqət yetirin. Əksər kişilər üçün bu norma 1900 kilokalori, əksər qadınlar üçün isə 1400 kilokaloridən çox olmamalıdır.
- Müntəzəm və orta intensivlikdə fiziki aktivliyinizi qoruyun: nəbz və tənəffüs sürətiniz arta, bədəniniz isinə bilər, amma normal danışa bilməlisiniz. Məsələn, sürətlə yerimək, yavaş-yavaş qaçmaq, üzmək, tennis, idman zalında step-platformalardan istifadə və s.
- Zövq aldığınız fiziki məşğuliyyətləri seçsəniz, idmana davam edə biləcəksiniz.
- Beyin və bədənin dərin istirahəti üçün gecə yaxşı və lazımi qədər yatmağa çalışın.
- Çəkinin təkrar artmasının qarşısını almağa yardım üçün dostlarınız, ailəniz və iş yoldaşlarınızdan dəstək istəyin.

ÇƏKİNİZƏ NƏZARƏT EDİN

YETKİN İNSANLARDA PİYLƏNMƏ TENDENSİYALARI

1993-cü və 2012-ci illər arasında yetkin şəxslərin bel çevrələri (bədən yağı) dəyişib. Artıq çəki və piylənmə səbəbindən sağlamlıq risklərinin qiymətləndirilməsi üçün bədən kütlə indeksinin və bel çevrəsinin ölçülməsi vacibdir.



	BKİ	bel çevrəsi	yüksək risk
Kişilər	21 %–34 %	93–97 sm	94–102 sm
Qadınlar	27 %–46 %	82–88 sm	80–88 sm

Mənbə: "Health Survey for England"; http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB13219



ENERJİ VERƏN MÜHİTİN YARADILMASI

VİZUAL TƏSİR



Sizi əhatə edən mühit ovqatınız, fəaliyyətiniz, yaradıcı qabiliyyətiniz, diqqətliliyiniz və ya rahatlığınıza böyük təsir göstərir. Biz – insanlar iş, ev və ya bağda əhatəsində olduğumuz məkanın enerjisini özümüzə çəkə bilirik. Mühit səliqəsiz, çirkli, qarma-qarışıqdırsa, bu hiss periferik görmə vasitəsilə zehninizə nüfuz edəcək. Fikrinizi yayındıran vizual amillərin çoxluğu diqqətinizi əsas tapşırıqlara lazımınca yönəltməyə mane olacaq.

Yaradıcı düşüncə və ideyaların sizi tapdığı yer heç də masanızın arxasında deyil. Yaradıcı ideyaların çoxu dincəldiyiniz, gündəlik işlərdən uzaq olduğunuz vaxtlarda ortaya çıxır: məsələn, duş və ya vanna qəbul edərkən, yaxud şəhər kənarında gəzintidə ikən.

Ətrafınızda enerji verən mühit yaradaraq sağlamlığınız, işinizin səmərəliliyi, sürəti və işinizdən məmnuniyyət səviyyəsinə müsbət təsir edə bilərsiniz.

ENERJİ VERƏN MÜHİTİN YARADILMASI

HAZIRKI MÜHİTİNİZ



Hazırda sizi əhatə edən mühit haqqında düşünün:

- Özünüzü necə hiss etməyinizə səbəb olur?
- Masanın üzəri təmiz və ya nizamlıdırmı? Kağız qalaqlarının arxasında itib-batmısınızmı?
- Masanızdan görünən mənzərə necədir?
- Masanızın altında nə gizlənir?
- Ofis məkanınız, sənədlərin arxivləşdirmə və saxlanma sistemi nə dərəcədə nizamlıdır?
- Müntəzəm şəkildə istifadə etdiyiniz məlumatı asanlıqla tapa bilirsinizmi?
- Lazım gəldikdə, başqaları nəyisə sizin əvəzinizə tapa bilərlərmi?
- Harada işlədiyinizi başqalarına göstərməkdən məmnun olardınızmı?
- İşıqlandırma normaldır, yoxsa düzgün yerləşdirilməmiş lampalardan gözünüzə işıq düşür?
- Masanızın üzərində çoxlu sənəd, kağız-kuğuz varsa, özünüzdən soruşun: "*Onlardan bəziləri artıq neçə müddətdir ki, masamdadır?*" Onları təkrar emala vermək, qovluğa tikmək və ya atmaq vaxtı gəlibmi?
- Yeriniz sakit və rahatdır, yoxsa fon səsləri çoxdur?

ENERJİ VERƏN MÜHİTİN YARADILMASI

İDEAL İŞ SAHƏSİNİN YARADILMASI



İdeal iş sahəsinin yaradılması bu sahənin ölçüsü və onun evdə, yoxsa açıq planlı ofis, yaxud xüsusi kabinetdə/iş otağında olmasından asılıdır.

Aşağıdakı 10 prioriteti nəzərə alın:

1. Masanın yeri və forması – adətən, sərt, kəskin xətt və tinləri olan masa əvəzinə, əyri (kənarları qövsvari) masalara üstünlük verilir.
2. Masanın səthi – masanızın üzərində kompüter, telefon, üzərində işlədiyiniz kağız və ya sənədlər üçün kifayət qədər yer olmalıdır.
3. Masanın altı – masanızın altının mümkün qədər təmiz olmasına fikir verin, lazımsız qutu və ya əşyaları uzaqlaşdırın.
4. İşıqlandırma – masa sahəsinin düzgün işıqlanmasını təmin edin, lakin kompüter ekranına diqqəti yayındıran parlaq işıq düşməməlidir.

İDEAL İŞ SAHƏSİNİN YARADILMASI



5. Stul/kreslo – rahatlığınız üçün stulu ayaqlarınız döşəməyə tam oturacaq şəkildə tənzimləyin. Onurğanın təbii əyrisini düzgün saxlaya bilmək üçün belinizin aşağı hissəsi dəstəklənməlidir. Stulunuzun bel dəstəyi yoxdursa, belinizin arxasına dürmələnmiş dəsmal qoya bilərsiniz. Mümkünsə, oturacağın hündürlüyü və oturma bucağını tənzimləyin. Omba dizlərə nisbətən yuxarıda olmalıdır. Həmçinin belə düşən yükü paylaşdırmaq üçün ortopedik məhsullar mağazasından dizləri dəstəkləyən xüsusi stul da ala bilərsiniz.
6. Klaviaturadan istifadə edirsinizsə, barmaq ucları klavişlərə yüngülcə toxunmalı, dirsəklər təqribən 90 dərəcə bucaq altında qatlanmalı, qolların dirsəklərdən yuxarı hissəsi yanlarda sərbəst buraxılmalıdır. Biləklər düz, bazu önləri masanın səthinə paralel olmalıdır. (Telefonu çiyinlə qulaq arasına sıxışdırmamağa çalışın!)
7. Kompüter ekranının hündürlüyünü elə tənzimləyin ki, başınız şaquli vəziyyətdə ekrana paralel olsun və ekranı görmək üçün irəli və ya geri əyilməyəsiniz. Sənədlər üçün tənzimlənən altlıqdan istifadə etmək faydalı ola bilər.
8. Mənzərə – masanızdan görünən məznərəyə diqqət yetirin! Baxışlarınızı pəncərədən uzaqlara və ya ofisin içərisindəki yaşıllıqlara yönəldərək gözlərinizə istirahət verə bilirsinizmi?

İDEAL İŞ SAHƏSİNİN YARADILMASI



9. Səs – evdə iş otağınız varsa və ya işləyərkən öz şəxsi audioavadanlığınızdan istifadə edə bilirsinizsə, nəzərə alın ki, fon musiqisi yaradıcı potensialı artırır. Müəyyən musiqilərin yaradıcı qabiliyyəti artırmaqda, həmçinin öyrənmə və yaddaşı stimullaşdırmaqda xüsusilə effektiv olması bu və ya digər dərəcədə öz təsdiqini tapıb. Barokko dövrü musiqisinin tempi ideal öyrənmənin və diqqəti rahatlıqla toplamağın mümkün olduğu şəraitdə beyinin buraxdığı alfa dalğalarının tempi ilə eynidir. Bəzi musiqiləri dinləyərkən beyin onların təsiri altında bənzər tezlikdə dalğalar buraxa və beləcə, öyrənmə və diqqəti optimallaşdıra bilər, məsələn: Bax, Bethoven, Hendel, Motsartın əsərləri bu gücə malikdir (bəzən buna "Motsart effekti" də deyilir).

10. Təzə çiçək və bitkilərin də təsiri böyükdür. Onlar əhvalı yaxşılaşdırır və mühitin canlandırıcı effektini artırır, həmçinin kompüterdən istifadə nəticəsində bədənin məruz qaldığı, sizi süstləşdirə və yora biləcək zərərli təsiri aradan qaldırmağa kömək edir. Zərərli ionlar əksər kompüter və elektrik avadanlıqları, surətçıxarma cihazları və telefonların və s. ətrafında yaranır. Bitkilər onların neqativ təsirini azaldır.



İŞƏ GEDƏRKƏN

YOLDA

İşə gedərkən bunlara diqqət yetirin:

- Səfəriniz nə dərəcədə rahat keçir?
- Dəyişiklik üçün arabir fərqli marşrutlardan istifadə edə bilərsinizmi?
- Gediş-gəlişi daha zövqlü və rahat etmək üçün hansı dəyişiklikləri düşünə bilərsiniz?
- Hansı musiqi və ya radio kanalı sizin üçün daha dinc və enerjini artıran ab-hava yarada bilər?



Avtomobillə gedib-gəlirsinizsə, həmçinin avtomobildəki şəraitə, yük yerində və avtomobilin bölmələrində olanlara, onların təmizliyi və nizamına diqqət yetirin. Yol gedərkən sizi əhatə edən şərait rahat və səliqəli olmalıdır.



EVDƏ VƏ İŞDƏ ENERJİNİN BƏRPASI VƏ İSTİRAHƏT

Evdə sakitləşdirici, dinclik verən mühit yaratmaq da gərgin iş gününün sonunda dincəlmək və enerjini bərpa edə bilmək üçün çox vacibdir. Sevimli stulunuz, əyləşib dincəlmək, yaxud səs-küylü ailə mühitindən qaçıb gizlənmək üçün çox sevdiyiniz bir guşəniz ola bilər.

Özünüzə ideal atmosfer yarada bilmək üçün işıq, şamlar, musiqi, stulların tərzi və yeri, şəkillər və sənət əsərlərinin və s. təsirini nəzərə alın.

Evinizdə iş otağı və ya iş sahəniz varsa, bu xüsusilə vacibdir. Mümkünsə, ev və iş sahələrini bir-birindən ayırmağa çalışın, dinclik verən ev mühitini səmərəli və effektiv iş sahəsindən ayırmaq üçün, sadəcə, bir dibçək bitkisi və ya pərdədən istifadə etsəniz belə.

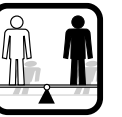
Qoy məkanınız sizə xidmət etsin.



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

İŞ-HƏYAT BALANSININ QURULMASI



Hamımız hər zaman məşğuluq, XXI əsrin "24 saat/7 gün iş mədəniyyəti"nin yaratdığı çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə çalışırıq, məsələn, mobil telefonlar, e-poçt, məhdud möhlətlər, yolda yaranan tıxaclar, texnoloji nailiyyətlər və qlobal iqtisadiyyat. Adətən, biz hər gün bir sıra işləri balanslaşdırmağa çalışırıq: iş, həyat yoldaşı, uşaqlar, yaşlı ailə üzvlərinin qayğısına qalmaq, ev heyvanlarına qulluq etmək, yaxud səyahət və s. Bəzən bizə elə gəlir ki, bu işlər heç vaxt bitməyəcək, masamızın üstündəki sənəd qalaqları isə heç vaxt azalmayacaq. Özünüzə vaxt ayırmağın, iş-həyat balansını qorumağın vacibliyi getdikcə daha çox artır.

Bu fəsildə həyatınızda balans yaratmaq, hər gün zövq aldığınız məşğuliyyətlərə vaxt ayırmaq, öhdəliyinizə aid olan bütün tapşırıqları qəbullanmaqdan bəhs edilir. Dincəlmək, rahatlanmaq və enerjinizi bərpa etmək üçün özünüzə bir az vaxt ayıra bilməlisiniz. Özünüzə ayırdığınız vaxt bir neçə saniyə də ola bilər, lakin enerji ehtiyatı və resursları bərpa etmək üçün arabir bu anları yaxalamağı bacarmaq lazımdır.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

İŞ-HƏYAT BALANSINIZ NECƏDİR?



Bu vəziyyətlər sizə tanışdır?
Həddən çox görüləsi iş... Həddən çox toplantı... Həddən çox tapşırıq...
Həddən az vaxt... Ətrafda səriştəli insanların hədsiz azlığı... Həddən çox...

Hər zaman tələsirsiniz?

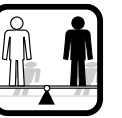
Təkrarlanan tələskənlik davranışı
Stres səviyyəniz yüksəldikcə, gözləməyə qarşı dözümünüz azaldıqca tələskənlik davranışı ortaya çıxa bilər. Aşağıdakı vəziyyətlər sizə və ya iş yoldaşlarınıza tanış ola bilər!

- Xidmətin dözülməz dərəcədə ləng təsir bağışladığı restoranlar.
- Telefonda bir neçə saniyədən çox gözlədildikdə dəstəyi asmaq.
- Yavaş danışdığına görə özünüzdən böyük qohumun sözünü kəsmək.
- Qırmızı işığın həddən artıq gec dəyişdiyini düşünmək.
- Növbədə birinci olmaq üçün tələsmək.

Əsl məharət ondadır ki, nə vaxt və necə yavaşlamalı olduğunuzu biləsiniz!

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

GƏRGİNLİYƏ NƏZARƏT

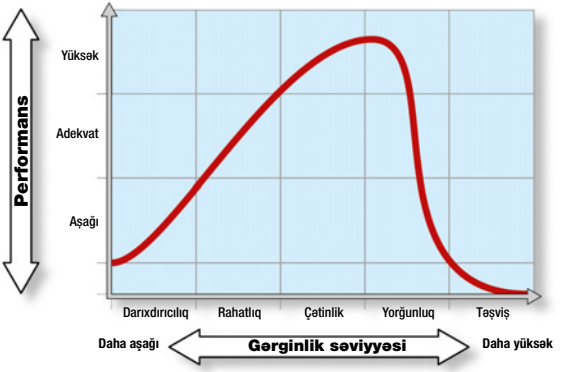


Gərginliyə reaksiyanızı başa düşmək özünüzə vaxt ayırmağa başlamaq üçün ilk əsas addımdır.

Gərginlik-performans mərhələləri

Bu diaqramda öz mövqeyinizi müəyyən edin. Davamlı şəkildə dalğanın zirvəsinə çatır və orada bərqərar olursunuz, yoxsa digər tərəfdən üzüaşağı yuvarlanırsınız?

Bəziləri üçün bu əyri azca maili formada; digərləri üçün isə kəskin yüksəlişdə ola bilər. Komandanızın və öz əyrinizin formasını bilməlisiniz.



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİK ƏLAMƏTLƏRİNİN TƏSBİT EDİLMƏSİ

ÖZÜNÜZLƏ BAĞLI OLANLAR

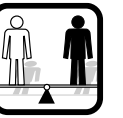
Enerjini bərpa etməyin, "batareyaları doldurmağın" vaxtını bilmək üçün gərginliklə əlaqəli xəbərdarlıq siqnallarını müəyyənləşdirməyi bacarmalısınız.

Bəzi gərginlik əlamətləri:

- daimi yorğunluq, qıcıqlanma və enerji azlığı;
- təşviş, ruh düşkünlüyü, vəziyyətin öhdəsindən gələ bilməmək, depressiya;
- tez-tez mübahisə etmək;
- işi möhlətin son tarixinədək çatdırmamaq, səhvlər etmək, diqqət dağınıqlığı;
- daha az ünsiyyət, yumor hissinin azalması;
- özünəinamın itməsi və özünəqiymətin azalması;
- pis yatmaq – səhər tezdən oyanır, lakin yataqdan qalxmağa çətinlik çəkirsiniz.



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİK ƏLAMƏTLƏRİNİN TƏSBİT EDİLMƏSİ

ÖZÜNÜZ VƏ İŞ YOLDAŞLARINIZLA BAĞLI OLANLAR

İş yoldaşlarınızda gərginliyin artdığını göstərən aşağıdakı ipuclarından bəzilərini müşahidə edə, müəyyən səsləri eşidə və ya bəzi təcrübələri şəxsən yaşaya bilərsiniz:

GÖRMƏK Dırnağı çeynəmək; vurnuxmaq; dodaqlarını dişləmək; həddən artıq göz qırpmaq; yemək və içmək davranışlarında dəyişiklik; yorğunluq əlamətləri, ağlamaq.

EŞİTMƏK Qapıları, telefonu və sənədləri çırpmaq; masanı yumruqlamaq; alışılmamış dərəcədə sürətli nitq; barmaqları masaya döyəcləmək; emosional partlayışlar; söyüş söymək; rabitəsiz danışmaq; qəpikləri və ya açarları cingildətmək; qələmin basmadüyməsini oynatmaq; köks ötürmək.

HİSS ETMƏK Tərləmək; qızarmaq; gərgin olmaq; dilxorluq; qəzəblənmək; təcrid lunmaq; ümidsizliyə qapılmaq; səbirsizlənmək; depressiyaya düşmək; təşviş keçirmək; çətinə düşmək.



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

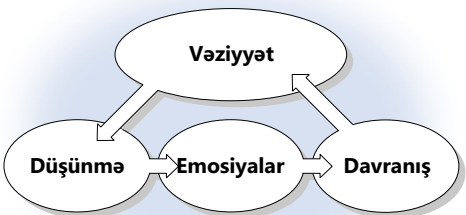


VAXT QAZANMAQ ÜÇÜN DÜŞÜNMƏ BACARIQLARI

DÜŞÜNCƏNİZİ NECƏ DƏYİŞMƏLİ?

Həyatımızdakı gərginliyi yaradan çox vaxt vəziyyətin özü deyil, ona **baxışımız** olur. Çətin, stresli vəziyyətlərə necə reaksiya verəcəyimizi biz seçirik.

Vəziyyətlə bağlı düşündüklərimiz müəyyən emosiyalara yol açır, bu isə müxtəlif davranış modellərinə səbəb olur. Özünüzü bezgin hiss edirsinizsə, bu hissi başqalarına ötürə bilərsiniz. Alternativ olaraq, vəziyyətlə əlaqədar hisslərinizi pozitivə çevirə, gülümsəyə, xoşbəxt görünə bilərsiniz. Bu sizinlə işləyən insanların da əhvalının yüksəlməsinə səbəb olur. Ətrafınızda məyus bir insan olduqda özünüzü necə hiss etdiyinizi xatırlayın.



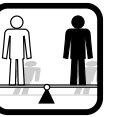
Özünüzdən soruşun:

- Nə düşünürəm?
- Düşüncələrim faydalı və rasionaldırmı?
- Daha faydalı düşüncə nə ola bilər?

Emosional reaksiya və davranışınızı dəyişmək üçün düşünmə tərzinizə nəzarət edin.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

NƏZARƏT HİSSİ YARATMAQ



Pozitiv vəziyyəti bərpa etmək məqsədilə hisslərinizə nəzarət etməyinizə yardım üçün **"3 addım modeli"ndən** yararlanın.

Stres yaradan vəziyyəti **dəyişdirə (I)**, bu vəziyyətdən **yayına (II)** və vəziyyəti **qəbul edə (III)** bilib-bilməyəcəyinizi qərarlaşdırın.

Mənbə: prof. Stefen Palmer, Stresin İdarə Edilməsi Mərkəzi

Yaxud düşünmə tərzinizə nəzarət edə bilmək üçün **"STOP" strategiyasından** istifadə edin.

STOP aləti

S – "Step back" (geri addım atın)
T – "Think" (düşünün)
O – "Organise your thoughts" (düşüncələrinizi nizamlayın)
P – "Proceed" (davam edin)



(Mənbə: V.Timoti Qalvey)

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİKDƏN XİLAS OLMAĞIN YOLLARI

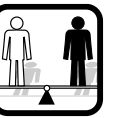
RAHATLANIN VƏ ENERJİNİZİ BƏRPA EDİN

Növbəti səhifələrdə rahatlanmağa kömək edəcək sadə çalışmalarla tanış olacaqsınız:

- Gözlərin rahatlanması – saatın siferblatı üzrə hərəkət!
- Qısa fasilələr vermək – "ətrafda gəzişmək", kross-krol çalışması, "səkkiz rəqəmi" əl çalışması!
- Nəfəs çalışması – beş dərin nəfəs (bax: "Enerji üçün idman" fəsli).



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİKDƏN XİLAS OLMAĞIN YOLLARI

GÖZLƏRİN RAHATLANMASI

- Əyləşin və başınızı dik tutaraq gözlərinizi geniş açın.
- Başınızı sabit saxlayaraq tavana baxmaq üçün gözlərinizi qaldırın və bu vəziyyətdə beşə qədər yavaş-yavaş sayın.
- Gözlərinizi sağa ehmalca çevirin, diqqətinizi bir nöqtədə cəmləşdirin və bu vəziyyətdə beşə qədər yavaş-yavaş sayın.
- Başınızı sabit saxlayaraq aşağı baxın və bu vəziyyətdə beşə qədər yavaş-yavaş sayın.
- Gözlərinizi sola çevirin, diqqətinizi bir nöqtədə cəmləşdirin və bu vəziyyətdə beşə qədər yavaş-yavaş sayın.
- Gözlərinizi yenidən yuxarı çevirin və eyni hərəkətləri başqa istiqamətlərdə də təkrarlayın.
- Nəhayət, gözlərinizi yumun, başınız və çiyinlərinizi rahatladın, bir neçə saniyə bu vəziyyətdə qalın.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİKDƏN XİLAS OLMAĞIN YOLLARI

GÖZLƏRİN RAHATLANMASI

Çalışma ərzində gözlərinizi yuma bildiyiniz bir yerdəsinizsə, gözlərinizi bir qədər fərqli şəkildə rahatlatmaq istəyə bilərsiniz. Gözlərinizi yumun və başınızı sabit saxlayaraq saatın siferblatına baxdığınızı təsəvür edin. Baxışlarınızı 3, 6, 9 və 12 rəqəmlərində yavaş-yavaş gəzdirin. Hər rəqəmə çatdıqda dərindən nəfəs alıb-verin və aşağıdakı təcrübələr haqqında düşünün. Sonra baxışlarınızı saat əqrəbinin əksi istiqamətində dolandıraraq çalışmanı təkrar edin.

- 3 – təsəvvür edin ki, ən sevdiyiniz yerə istirahətə getmisiniz və faktiki olaraq, oradasınız.
- 6 – su ilə bağlı bir mənzərə təsəvvür edin, məsələn, gözəl bir çay, şəlalə, dəniz kənarı, fəvvarə, üzmək və s.
- 9 – ən sevdiyiniz heyvan və ya ev heyvanı haqqında düşünün, heyvanı oxşadığınızı və ya yemlədiyinizi xəyalınızda canlandırın, məsələn, şirin bir küçüyün tüklərinin yumşaqlığını hiss edin.
- 12 – gözəl bir meşəni təsəvvürünüzə gətirin: ağacın başına çıxın, ətrafdakı mənzərəyə tamaşa edin və ya gözəl bir bağda olduğunuzun xəyalını qurun: çiçəklərin ətrini içinizə çəkin.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİKDƏN XİLAS OLMAĞIN YOLLARI

KİÇİK FASİLƏLƏR

Beyninizi təzələmək, bədəninizi hərəkət etdirmək üçün ayağa qalxmağa, bir neçə dəqiqə ətrafda gəzişməyə vaxt ayırın.

Həmçinin beyinin sağ və sol yarımkürələri üzərində çalışaraq beyin gücünüzü artırmaq üçün "Brain Gym" tərəfindən işlənib hazırlanmış aşağıdakı iki sadə çalışmanı sınaya bilərsiniz!

1. Kross-krol hərəkəti – "sinə üstə krol" üsulu ilə üzməyə bənzəyir.

Ayaq üstə dayanın. İrəliyə doğru dartılıb sağ əlinizi sol dizinizə aparın. Sonra yenə düz dayanın və sol əlinizi sağ dizinizə aparın. Bədəndə qan və oksigen dövranını aktivləşdirmək üçün əllərinizi dəiyşərək bu hərəkəti, azı, 5 dəfə təkrar edin. Çalışma boyunca ayaq üstə dayanacaq, lakin dizlərinizə toxunmaq üçün irəliyə doğru əyiləcəksiniz.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



GƏRGİNLİKDƏN XİLAS OLMAĞIN YOLLARI

KİÇİK FASİLƏLƏR

2. "Səkkiz rəqəmi" çalışması

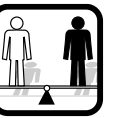
Əllərinizi irəli uzadıb bir-birinə daraqlayın və ovuclarınızı yavaşca sıxın. Onları bu vəziyyətdə sinənizə yaxınlaşdırın. Yaxınlıqdakı dostunuzdan (və ya iş yoldaşınızdan) barmaqlarınıza növbə ilə işarə etməyi xahiş edin. O hansı barmağı göstərsə, həmin barmağı tərpədəcəksiniz. Əyləncəli çalışmadır, çünki zehniniz işarə edilən barmağı tapmağa çalışır, əllər və barmaqlar çarpazlandıqda isə hansı barmağa işarə edildiyini görmək çətin olur.

Zehninizi çevikliyə təşviq etmək, bəzi kök salmış vərdişləri dəyişmək üçün qollarınızı alışmadığınız qaydada çarpazlamağa, dominant olmayan əlinizlə dişlərinizi fırçalamağa və ya yazmağa çalışın.

Arabir zehninizə fərqli şəkildə çalışmağı məşq etdirməkdə fayda var. Zehninizi yeni ideya və fikirlərə açaraq daha çevik davranmağı bacaracaq və əlavə vaxt qazanacaqsınız.

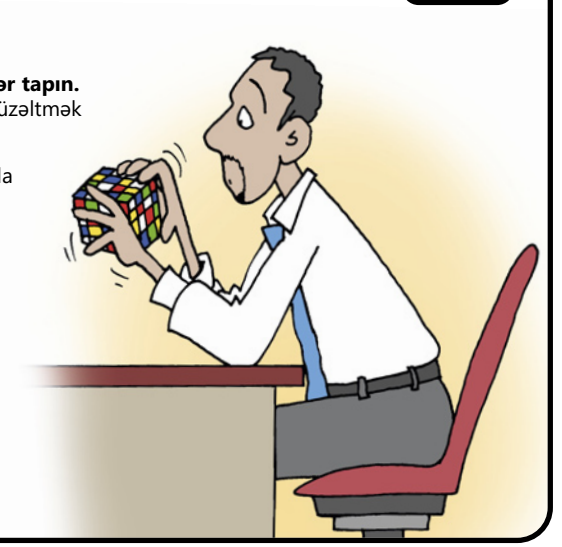
ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

HƏRƏKƏTƏ KEÇİN



Pozitiv düşünün – daha pozitiv fikirlər tapın.
Təşəbbüskar olun – vəziyyəti özünüz düzəltmək üçün nə edə bilərsiniz?

Sizin üçün çətinlik törədən, hansısa yolla dəyişmək istədiyiniz vəziyyət/situasiya və ya tapşırıq haqqında düşünün. Vəziyyəti düzəltmək və özünüzü daha yaxşı hiss etmək üçün daha pozitiv bir ideya tapmağa və ya tədbir görməyə çalışın.



ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

EHTİYAT TƏDBİRLƏR GÖRÜN

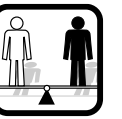


Fərq yaratmaq üçün nəsə edin – özünüzə daha çox vaxt ayırmaq üçün şəxsən özünüz nə edə bilərsiniz?

- Yuxudan oyanan kimi ağlınızdan pozitiv fikirlər keçirin.
- Hər gün gözlərinizi rahatlatmaq üçün çalışmalara vaxt ayırın.
- Azı, hər 45 dəqiqədə bir dəfə kompüterin arxasından qalxmağa çalışın.
- İşə gediş-gəlişinizin daha rahat olması üçün edə biləcəyiniz dəyişiklikləri qərarlaşdırın.
- Vaxt keçirmək istədiyiniz dostlarınızı müəyyənləşdirin.
- Dostlarınız, həyat yoldaşınız və uşaqlarınızla birlikdə gerçəkləşdirə biləcəyiniz istirahət proqramları hazırlayın.
- Övladlarınızı görmək, itinizi gəzdirmək, üzməyə vaxt ayırmaq üçün həftədə, azı, iki gün işinizi vaxtında bitirməyin yollarını tapmağa çalışın.
- Arabir özünüzə hədiyyələr verin, məsələn: kosmetik prosedurlar, masaj, bir qədəh xüsusi şərab, bazar günü siestası, sevdiyiniz idman tədbirinə getmək və s.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

FƏRQİNDƏLİK NƏDİR?



Fərqindəlik – diqqəti indiki ana yönəltməklə hiss və düşüncələri, bədənin hissiyatlarını və ətrafda baş verənləri təmkinlə qəbullanaraq nail olunan psixi və ya ruhi vəziyyət kimi təsvir edilir.

Fərqindəliyin kökləri buddizm meditasiyasına gedib çıxır. O, rahatlanmağa, stresi azaltmağa, mental və fiziki sağlamlığı yaxşılaşdırmağa kömək edən terapevtik üsuldur. Fərqindəlik sayəsində həyatdan daha çox zövq ala, özünüzü daha yaxşı başa düşə bilərsiniz.

Fərqindəlik bacarığı yeniliklərin aktiv şəkildə "görülməsi" prosesini əhatə edir ki, bu da ətrafdakı mənzərə, səs, iy və dadların fərqinə varmaq üçün diqqətin indiki ana yönəlməsi, həmçinin anlar bir-birini əvəzlədikcə ortaya çıxan düşüncə və hisslərin fərqinə varmaq deməkdir.

Fərqindəliyin üstünlükləri çoxdur. Bu zaman diqqət yetirmək asanlaşır. Görülən işlərin daha çox hissəsi yadda qalır, yaradıcı qabiliyyət artır və fürsətlər ortaya çıxdığı anda onlardan istifadə etmək imkanı yaranır. Fərqindəlik enerjini oğurlamır, əksinə, bərpa edir!

(Mənbə: Mark Vilyams, kliniki psixologiya üzrə professor, Oksford Fərqindəlik Mərkəzi)

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

FƏRQİNDƏLİK – POTENSİAL FAYDALAR



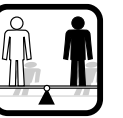
Müasir həyatın gərgin iş şəraitində hamımız çox məşğuluq, bəzən indiki zamanla əlaqəni itirdiyimizi hiss edir, hərəkətlərimiz və hisslərimizin fərqinə varmırıq.

Fərqindəlik metodları aşağıdakı faydaları qazandıraraq daxili və xarici potensialı artırmağa, fiziki və psixi sağlamlığı yaxşılaşdırmağa kömək edir:

- stresi azaldır;
- ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırır;
- qan təzyiqini aşağı salır;
- xroniki ağrıları azaldır;
- yuxunu normallaşdırır;
- münasibətləri təkmilləşdirir;
- mədə-bağırsaq problemlərini yüngülləşdirir;
- qəzəb, gərginlik və depressiyanı azaldır;
- immun sistemini möhkəmləndirir.

Fərqindəlik metodları həmçinin hansı işlə məşğul olursunuzsa, bütün diqqəti həmin işə yönəltməyə, xoşagəlməz hadisələrin öhdəsindən gəlmək bacarıqlarınızı artırmağa kömək edir. Diqqətinizi "indiki an və indiki məkana" cəmləşdirdikdə gələcəyə görə narahat olmaq və ya keçmişə görə təəssüflənmək ehtimalı azalır.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



FƏRQİNDƏLİK – BƏDƏN VƏ BEYİN ÇALIŞMALARI

Tənəffüs, bədən hərəkətləri, səs və düşüncələrdən istifadə edildiyi bir sıra fərqindəlik metodları mövcuddur. İşlərin çox olduğu gərgin bir gündə, sadəcə, düşüncələrinizi "müşahidə etmək" yaxşı bir başlanğıc nöqtəsidir.

Fərqindəlik bacarığını gündəlik həyatda da məşq etdirmək mümkündür. İlk addımı fərqindəlik meditasiyası ilə ata bilərsiniz.

Fərqindəlik meditasiyası:

1. Arxası düz olan stulda əyləşin və ya yerdə bardaş qurun.

2. Diqqəti nəfəsinizə yönəldin, məsələn, burun dəliklərindən girən və ağızdan çıxan hava axınının yaratdığı hissiyyat və nəfəs alıb-verdikcə qarının enib-qalxmasına fikir verin.

3. Diqqət sahənizi bu qədər daraltdıqdan sonra genişləndirməyə başlayın. Səs, hiss və fikirlərin fərqinə varın.

4. Yaxşı və ya pis olması ilə bağlı mühakimə yürütmədən hər bir düşüncə və hissi qəbul edin. Fikriniz dağılmağa başlayarsa, diqqəti nəfəsinizə qaytarın. Sonra fərqindəliyinizi yenidən genişləndirin.

Bax: Mark Vilyams və Denni Penman "Fərqindəlik – çılğın dünyada dinclik tapmaq üçün praktiki təlimat" ("Mindfulness – a practical guide to finding peace in a frantic world")

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

SİZİN ÜÇÜN ƏHƏMİYYƏT KƏSB EDƏN NƏDİR?



Şəxsən sizin üçün nəyin əhəmiyyət kəsb etdiyinə qərar verin, konkret bir müddət ərzində əsas məqsədlərinizdən birinə nail olmaq öhdəliyini götürün. Məqsədlərin müəyyənləşdirilməsi üzrə "**SMART**" modelindən istifadə edin:

S – "specific and positive" – konkret və pozitiv

M – "measurable and meaningful" – ölçülə bilən və mənalı

A – "achievable" – əlçatan

R – "realistic" – real

T – "time-based and targeted" – vaxta əsaslanan və məqsədyönlü

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

SİZİN ÜÇÜN ƏHƏMİYYƏT KƏSB EDƏN NƏDİR?



Nümunə: Piyada yeriməyi həyat tərzinizin bir hissəsinə çevirmək üçün aşağıdakı SMART məqsəddən istifadə edin:

S – Növbəti şənbə günü günortadan sonra sağlamlığa faydalı olacaq piyada gəzintiyə çıxacağam.

M – 15 dəqiqəlik müddətdə nə qədər məsafə qət etdiyimi izləyəcəyəm.

A – Hər şənbə günü 15 dəqiqəlik müddəti qoruyaraq məsafəni artırmağa çalışacağam.

R – Ehtiyac duyduğum maksimum vaxt hər şənbə günü 15 dəqiqədir.

T – Hədəfim hər şənbə günü piyada gəzməyə 15 dəqiqə vaxt ayırmaqdır və yeriş tempimi sürətləndirərək məsafəni getdikcə artıracağam.

Dincələ/rahatlana bildiyiniz anların qədrini bilin. İndi sizə dincəlməyə/rahatlanmağa nə kömək edə bilər? Bu anları/vaxtı hər gün bir az da artırmaq üçün hansı sadə dəyişiklikləri edə bilərsiniz?

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN



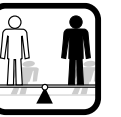
GÖZLƏNİLMƏZ HALLAR VƏ HƏYATDA QALMAQ ÜÇÜN MƏSLƏHƏTLƏR

Çox yaxşı hazırlanmış planların o qədər də yaxşı nəticə vermədiyi hallar üçün bir neçə ehtiyat planın olmasında fayda var.
Qısa müddətdə enerji sıçrayışına nail olmaq və ya bir neçə saniyə ərzində enerjini bərpa etmək üçün aşağıdakı məsləhətləri sınaya bilərsiniz:

1. Dərhal enerji toplamaq üçün bir stəkan su için və ya bir az meyvə yeyin.
2. Açıq havada gəzin, siqaret tüstüsü əvəzinə, təmiz hava udun!
3. Üç dəfə dərindən nəfəs alıb-verin.
4. Xoş xatirələrinizi canlandırın, beyninizdə pozitiv fikirləri tətikləyin, endorfinin və xoşbəxtlik hormonlarının bədəninizdə dolaşmasına izin verin.
5. Ən sevdiyiniz musiqi haqqında düşünün, daha da yaxşısı, həmin musiqi parçalarını dinləyin.
6. Gözlərinizi kompüter ekranından ayırıb uzaqlara baxın.
7. Masa arxasında bir neçə idman hərəkəti edin, məsələn: çiyin çəkmə, "T vəziyyəti", əyləşmiş vəziyyətdə əzələləri açmaq və s.
8. Özünüzə "nahar fasiləsi" və ya "çay/qəhvə fasiləsi" izni verin.
9. Ən çox sevdiyiniz jurnalı alın və oxuyun.

ÖZÜNÜZƏ AYIRDIĞINIZ ZAMAN

DİNCƏLİN, RAHATLANIN



Şəklə baxın, özünüzü hamakda dincələrkən, özünüz üçün ayırdığınız vaxt və məkandan zövq alarkən təsəvvür edin.



ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

NÖVBƏTİ ADDIMLAR



Kitab boyunca enerjinizi artıracaq və fiziki rifahınızı yaxşılaşdıracaq ideya və üsullarla tanış olduq.

Sonuncu fəsildə isə bu məqsədə aparan yolda növbəti addımları atmaq üçün enerji toplamağın fərdi planını tərtib etməyi öyrənəcəyik.

Bu kitabın hər bir fəslini nəzərə alaraq, şəxsi enerjinizi nələrin yüksəldə biləcəyini götür-qoy edin:

Enerji amili
Fiziki rifahınızla bağlı məqsədiniz nədən ibarətdir?
Enerjiniz günün hansı vaxtlarında yüksək olur? Torağay, yoxsa bayquşsunuz?
Hər gün endorfin ifrazınız və pozitiv düşüncələrinizi tətikləyən amillər hansılardır?
Yuxu rejimi müəyyən etmisinizmi?

Enerji üçün idman
Masa arxasında hansı idman hərəkətlərini edirsiniz?
Hansı yeni idman hərəkətlərini sınayacaqsınız?
Müntəzəm "enerji fasilələri"ni hansı vaxtlara sala bilərsiniz?

ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

NÖVBƏTİ ADDIMLAR



Enerji yanacağınız (qidalanma)
Hansı yeni qidaları sınayacaqsınız?
Qəlyanaltılarınızın sağlam olması üçün nə edəcəksiniz?
Bu gün nə qədər su içmisiniz?
Gündəlik rasionunuza hansı fərqli meyvə və tərəvəzləri əlavə edəcəksiniz?
Çəkinizə nəzarət edirsinizmi?

Enerji verən mühitin yaradılması
Effektivliyi yüksəltmək üçün iş sahənizi necə dəyişə bilərsiniz?
Evdə "dincəlmə guşəsi" yaratmaq üçün nə edəcəksiniz?
Əhatəsində olduğunuz mühitdə hansı dəyişiklikləri edəcəksiniz?

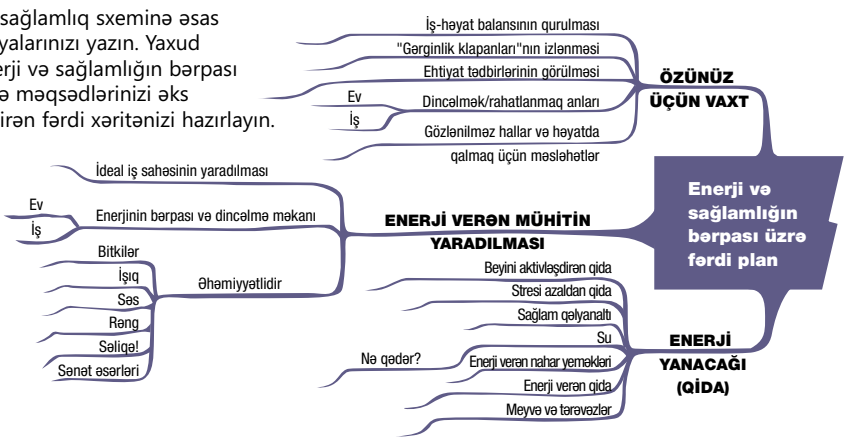
Özünüzə ayırdığınız vaxt
Dincəlmək və enerjinizi bərpa etmək məqsədilə özünüzə vaxt ayırmaq üçün nələri dəyişəcəksiniz? Fərqindəlik meditasiyası barədə düşünün.
"Gərginlik klapanları"nızı necə izləyirsiniz?
Hansı gözlənilməz hal və həyatda qalma məsləhətlərini sınayacaqsınız?

ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

FƏRDİ SAĞLAMLIQ SXEMİ

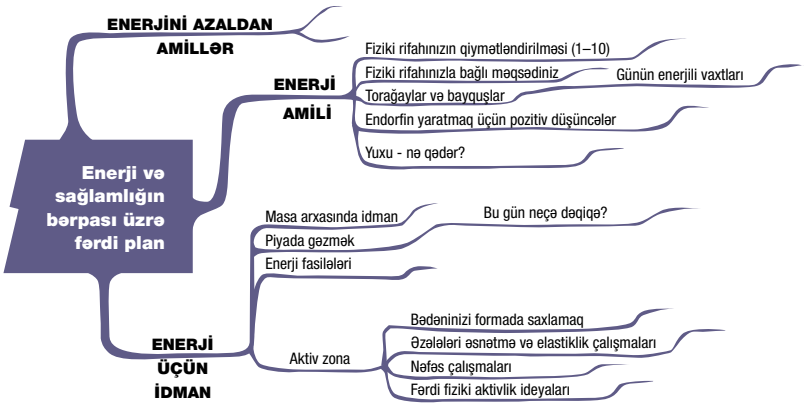
İRƏLİ

Bu sağlamlıq sxeminə əsas ideyalarınızı yazın. Yaxud enerji və sağlamlığın bərpası üzrə məqsədlərinizi əks etdirən fərdi xəritənizi hazırlayın.



ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

FƏRDİ SAĞLAMLIQ SXEMİ



ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

POZİTİV ENERJİ YARADAN ŞƏXSİ AMİLLƏR

İRƏLİ

Hər gün enerjinizin yüksəlməsi üçün həyatınızda nə etməli, hansı dəyişiklikləri həyata keçirməlisiniz? Bu barədə düşünün. İdmanla bağlı məsləhətlər, düzgün qidalanma ideyaları, sizi əhatə edən mühit, özünüzə vaxt ayırmaq və s. kimi amilləri nəzərə ala bilərsiniz.

- Dostlarınız, ailəniz və ya iş yoldaşlarınızı da bu plana cəlb edə bilərsinizmi?
- Nə vaxt başlayacaqsınız?
- Kömək üçün başqa nəyəsə ehtiyacınız varmı?



ENERJİ TOPLAMA PLANINIZ

YENİ ENERJİLİ VERSİYANIZI VİZUALLAŞDIRIN



Vizualizasiya üsulu enerjinin bərpası ilə bağlı məqsədlərin həyata keçirilməsində effektiv təsirə malikdir. Məqsədinizi vizuallaşdırarkən bütün duyğu orqanlarınızdan yararlansanız, daha yaxşı nəticə əldə edərsiniz. Bu üsul məqsədinizi "canlandırır", arzuedilən məqsədə, həqiqətən, nail olduğunuzu təsəvvür edirsiniz.

- Mənzərə necə olacaq? *Məqsədinizin vizual təcəssümünü görürsünüz.*
- Nə eşidəcəksiniz və ya insanlar nə deyəcəklər? *İnsanların səsini və müsbət şərhlərini eşidirsiniz.*
- Nə hiss edəcəksiniz? *Keçirə biləcəyiniz hissləri yaşayırsınız.*
- Dadı necə olacaq? *Hətta hiss edə biləcəyiniz dadları, iyi və ya ətirləri də təsəvvürünüzə gətirin.*

Bu üsulun sirri enerjinin bərpası ilə bağlı məqsədinizin elə **indi** həyata keçməsindən zövq alırmış kimi bütün müvafiq düşüncə və duyğuları bədəninizdə hiss edərək mümkün qədər rəngarəng və real təsəvvür yarada bilməkdədir.

ƏLAVƏ MATERİALLAR



"Pilates üsulu ilə bədənə nəzarət" ("Body Control the Pilates Way")
Lin Robinson və Qordon Tomas
"Sidgwick & Jackson", 1998

"Beyin gimnastikası: müəssisələr üçün çalışmalar" ("Brain Gym, Exercises for Business")
Qeyl E.Dennison, Pol E.Dennison və Cerri V.Teplitz
"Edu-Kinesthetics", Kaliforniya, 1994

"Fərqindəlik – çılğın dünyada dinclik tapmaq üçün praktiki təlimat"
("Mindfulness – a practical guide to finding peace in a frantic world")
Mark Vilyams və Denni Penman
"Piatkus", 2011

"Motsart effekti" ("The Mozart Effect")
Don Kempbell
"Hodder paperbacks", 2002

"Pilates bibliyası" ("The Pilates Bible")
Lin Robinson, Lisa Bredşou və Natan Qardner
Birləşmiş Krallıq, "Kyle Cathie", 2010

Müəllif haqqında



Cillian Börn (idman və sağlamlıq üzrə magistr dərəcəsi)
Cillian bütün ölkə üzrə fərdlər və şirkətlər üçün sağlamlıq və həyat keyfiyyətinin təkmilləşdirilməsi üzrə konsultasiya xidmətləri göstərən "Health Circles Ltd" şirkətinin direktorudur. Sağlamlıq üzrə 30 ildən artıq təcrübəyə malik Cillian tibb bacısı, mamaça və səhiyyə aktivisti olaraq çalışmışdır. Cillian neyrolinqvistik proqramlaşdırma (NLP) və taymlayn terapiya ("Time Line Therapy"®) üzrə mütəxəssisdir.

Onun seminarlarında idman, qidalanma, stres və vaxtın idarə olunması, ünsiyyət, maksimum enerji səviyyəsinin yaradılması, yaradıcı qabiliyyət və effektivliyi artırmaq metodları daxil olmaqla, enerji və performansı yüksəldən "həyat tərzi amilləri" müzakirə edilir. Cillian Toni Byuzanın "fikir xəritəsi üsulları"nın ("Mind Mapping"®) öyrədilməsi üzrə lisenziyalı təlimçidir. Həmçinin sürətli oxu və yaddasaxlama üsulları ilə bağlı təlim kursları keçirir. Əlavə olaraq, Cillian "Body Control Pilates" akademiyasının da lisenziyalı təlimçisidir ("Body Control Pilates"®).

Cillianın məqsədi dediklərini əməldə tətbiq etməkdir! O, Temza çayında avar çəkir, üzmək, piyada gəzmək, yoqa və pilatesdən zövq alır. İki övladı var.

Əlaqə
Cillianla əlaqə: +44 (0) 1628 666 069 və ya 07831 526531 və www.healthcircles.co.uk