

چقدر حواست به خودت هست؟

نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بسیاری از آسیب‌های روحی غیر قابل انکار است.



نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بسیاری از آسیب‌های روحی غیر قابل انکار است. اقدامات به ظاهر کوچک و ساده‌ای که ما در مسیر خودمراقبتی انجام می‌دهیم، توانمندی و قدرتی در ما پدید می‌آورد که در مقابله با بسیاری از بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی، کمک‌کننده و کارگشاست.

به گزارش ایسنا، روزنامه همشهری نوشت: «روزگاری نه چندان دور، از خودگذشتگی و خود را وقف دیگران کردن افراطی، ارزش محسوب می‌شد اما چنین تفکری، سرانجامی جز تنهایی، فرسودگی، خستگی مفرط و احساس ناکامی نداشت. «خودمراقبتی» حلقه مفقوده‌ای بود که امروز مورد توجه قرار گرفته است؛ به خصوص در دو سال اخیر که به علت شیوع کرونا روال زندگی روزمره بسیاری از ما دگرگون شد و آدم‌ها زمان زیادی را در خانه سپری می‌کردند. نگرانی از بیماری و عواقب آن، ناپایداری وضعیت اقتصادی و آسیب دیدن بسیاری از کسب‌وکارها و آسیب‌های روحی - روانی ناشی از آن موجب شد اهمیت خودمراقبتی و لزوم توجه به آن بیش از پیش احساس شود. این مراقبت فقط بعد جسمی را دربر نمی‌گیرد، بلکه بخش مهمی از آن به مراقبت روحی - روانی اختصاص دارد. درست است که فرزند‌دردان و وظیفه‌شناس، پدر و مادر مهربان و مسئول و کارکنان حرفه‌ای و کاربلد همچنان ارزشمند و مطلوب هستند اما تا زمانی که کسی نتواند از خودش مراقبت و حمایت کند، چطور می‌تواند باکیفیت مطلوب و مداوم از خانواده، شغل و حرفه اش مراقبت کند؟

۱- خودمراقبتی چیست؟

شاید تصور کنید یک حمام آب گرم، زود خوابیدن و نوشیدن یک دمنوش نشاط‌آور خودمراقبتی محسوب می‌شود. این تصور در عین حال که درست است اما کامل نیست. در ساده‌ترین تعریف، خودمراقبتی مجموعه کارهای روزمره‌ای است که برای زندگی بهتر و سالم‌تر انجام می‌دهیم؛ کارهایی آموختنی، هدفمند و آگاهانه که با انجام آنها کارایی و رضایت ما افزایش می‌یابد. در واقع خودمراقبتی مهارتی است که به ما کمک می‌کند به شیوه مطلوب زندگی نزدیک شویم. این مهارت‌ها زمانی برای ما کارایی خواهند داشت که به صورت عادت دربیایند. در این صورت است که خودمراقبتی به فعالیتی تبدیل می‌شود که به ما انرژی مضاعف می‌بخشد، سلامت جسم و روانمان را تضمین می‌کند و به ما قدرت ادامه زندگی می‌دهد. نخستین قدم در خودمراقبتی، توجه به سلامت جسم است. خودمراقبتی در بعد جسمی شامل چند بخش می‌شود: بررسی وضعیت سلامت بدن از طریق معاینات و آزمایش‌های دوره‌ای منظم و رسیدگی به وضعیت سلامت در صورت لزوم، داشتن برنامه ورزشی منظم، خوردن منظم غذاهای سالم، نوشیدن آب کافی، داشتن استراحت کافی و اجتناب از فعالیت‌ها و اقدامات پرخطر. اگر دقت کنید در این بخش دو ویژگی مهم در اقدامات خودمراقبتی مورد توجه قرار گرفته است؛ منظم بودن و کافی بودن. این به این معناست که خودمراقبتی اگر بخواهد ثمربخش باشد، باید به صورت یک برنامه منظم دائمی درآید و هر فعالیتی در آن برای هر کس متناسب با نیاز او به میزان «کافی» انجام شود. خودمراقبتی در بخش روحی - روانی نیازمند هوشیاری و آگاهی بیشتری است.

حدیثه مهرانفر، کارشناس ارشد روانشناسی، با اشاره به اهمیت خودمراقبتی روحی - روانی می‌گوید: نقش خودمراقبتی در پیشگیری از بسیاری از آسیب‌های روحی غیر قابل انکار است. اقدامات به ظاهر کوچک و ساده‌ای که ما در مسیر خودمراقبتی انجام می‌دهیم، توانمندی و قدرتی در ما پدید می‌آورد که در مقابله با بسیاری از بحران‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی، کمک‌کننده و کارگشاست.

۲- تمرکز روی اقدامات مثبت

اگر بخواهیم کار را ساده‌تر کنیم، بخش روحی - روانی خودمراقبتی را می‌توان به چند سطح تقسیم کرد و از لایه‌های سطحی به سمت عمق پیش برد. بخش اول که شامل فعالیت‌های ساده‌تر می‌شود، اقداماتی نظیر مطالعه، گردش در طبیعت، پیاده روی روزانه، دعا و گفت‌وگو با معبود، لبخند به لب داشتن، مرتب کردن فضای زندگی، داشتن تفریح و سرگرمی، روزانه نویسی، توجه و لذت بردن از خوشی‌های کوچک، یادگیری یک فعالیت جدید، پرداختن به یک کار هنری خلاقانه، رسیدگی به گل و گیاه، محبت به اطرافیان، کم کردن میزان استفاده از موبایل و سایر رسانه‌های دیجیتال، کنار گذاشتن افراطی پیگیری اخبار، شنیدن موسیقی، رسیدگی به آراستگی ظاهر و انجام تکنیک‌های تنفس عمیق را دربرمی‌گیرد. این اقدامات ذهن را فعال و پویا می‌کنند، استرس و تنش را کاهش داده و شما را روی فعالیت‌های مؤثر متمرکز نگه می‌دارند.

به گفته حدیثه مهرانفر وقتی ما آگاهانه فعالیت هایی را در قالب برنامه روزانه قرار دهیم و اقدامات اضافی یا ناکارآمد را حذف کنیم، در حقیقت روی فعالیت هایی وقت گذاشته و سرمایه گذاری کرده ایم که اثر مثبتی در زندگی ما دارند و این اثرات مثبت، بهبود کارایی و ارتقای عملکرد ما را به همراه دارند که در احساس رضایتمندی ما از زندگی تأثیرگذار است.

۳- خودمراقبتی در دنیای تعاملات

بخش مهمی از زندگی ما در دنیای ارتباطات می گذرد. ارتباطات ما به چند بخش ارتباط با خدا و معنویات، ارتباط با خود، ارتباط با دیگران و ارتباط با جهان هستی قابل تقسیم است که در هر کدام از این بخش ها، همچنان اهمیت خودمراقبتی پابرجاست.

اولین سطح خودمراقبتی ارتباطی به ارتباط ما با خودمان اختصاص دارد. اینجا توجه به خودشفقتی اهمیت می یابد.

مهرانفر می گوید: خودشفقتی شامل سه بخش است. مهر و همدلی با خود داشتن، خود را بخشی از جهان دانستن و پذیرش این که حس مشترک انسانی بین همه انسان ها وجود دارد و آن چه من تجربه می کنم، برای همه پیش می آید و ذهن آگاهی و حضور و تماشای خود بدون قضاوت. یعنی پذیرش این که من الان احساس ناخوشایندی دارم، آن را می پذیرم، از خودم حمایت و مراقبت می کنم و اجازه می دهم آن احساس عبور کند. در واقع، شفقت مرهمی است که به خود می دهم تا در عبور از رنج به من کمک کند.

در دنیای خودمراقبتی، روی مهارت تاب آوری کار می کنیم. برای اهداف مان برنامه ریزی می کنیم و خود را متعهد به انجام آن می دانیم.

در سطح ارتباط با دیگران، رابطه های زندگی مان را بررسی می کنیم. حالا که قرار است خودمراقبتی را در زندگی مان از سطح ایده به اجرا درآوریم، یک قدم مؤثر این است که دایره ارتباطی امنی برای خودمان بسازیم. برای ارتباطات مان مرز مشخصی تعیین کنیم. با افرادی که کاری جز اتلاف وقت و انرژی ما ندارند، قطع ارتباط کنیم و معاشرت هایمان را بر اساس یک رابطه کارآمد و آرامبخش سامان دهیم.

نکته مهم دیگر این است که با خودمان و دیگران روراست باشیم. به این معنی که احساسات خودمان را پنهان نکنیم. اول با خودمان مرتبط شویم و دریابیم چه احساسی را تجربه می کنیم، بعد ببینیم چه نیازی در ما وجود دارد که حالا چنین احساسی را تجربه می کنیم و چه کاری می توانیم انجام دهیم، چه تقاضایی می توانیم داشته باشیم تا این نیاز تأمین شود؛ به طوری که به دیگران نیز آسیبی نرسد؟

یکی از بخش های جدی خودمراقبتی، رابطه ما با معبود و خالق مان و دنیای معنویات است. این که بدانیم در آرام ترین و سخت ترین شرایط و در لحظاتی که سنگینی زندگی ما را از پای درمی آورد یا شیرینی های آن حال رهایی و پرواز به ما می بخشد، ارتباط با منشأ هستی اسباب چه گشایش هایی است. عبادت، شکرگزاری، شرکت در کارهای خیر و خدمت به مخلوقات خداوند در حال خوب ما نقش مؤثری دارند. شکرگزاری به ما کمک می کند به چیزهای خوب و ارزشمند زندگی مان نگاه کنیم و قدر آنها را بدانیم. عبادت، رابطه ما را با خالق هستی محکم می کند و این اتصال، برای ادامه راه به ما انگیزه و نیرو می بخشد.»