

خودمراقبتی چیست و چه ارتباطی با توسعه فردی دارد؟

واقعاً مراقب خودت باش

نوشین تقی‌بی
نویسنده



خودمراقبتی تمرین و انجام کارهایی است که برای بهبود و حفظ سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی شما ضروری است

من یک معلم و مدرس دانشگاه هستم. به واسطه شغلم با نوجوانان و جوانانی سرو کار دارم که در اصطلاح روانشناسی نسل زد (Z generation) نامیده می‌شوند. وقتی با همسن و سال‌های خودم و دوستانی که از خودم بزرگتر هستند راجع به این نسل حرف می‌زنم، خیلی وقت‌ها جمله‌هایی مثل: «بچه‌های الان خیلی بی‌خیالند!»، «نسل جدید خیلی راحت طلب هستند» و یا «بچه‌های امروزی خیلی خودخواه‌اند» می‌شنوم. شاید اگر من نیز با این نسل در ارتباط نزدیک نبودم چنین برداشتهایی داشتم. ولی آن چیزی که من در نسل زد می‌بینم، بی‌خیالی و خودخواهی نیست. این نسل خیلی بهتر و بیشتر از ما با مفهوم خودمراقبتی آشنا هستند. به دوران کودکی خود فکر کنید. همه ما کم و بیش خاطرات مشابهی از نصیحت‌های والدینمان و روش‌های تربیتی آنها داریم. در دهه‌های ۶۰ و ۷۰ مطیع بودن، ساکت بودن، احترام به بزرگتر (تحت هر شرایطی) و نه نگفتن جزو خصوصیات یک بچه خوب به شمار می‌آمد. اگر بر فرض مثال خانواده به میهمانی دعوت می‌شدند و ما تمایلی به همراهی نداشتیم، قطعاً در خانه یک جنگ بزرگ برپا می‌شد. اگر خاله/دایی/عمه/عمو یا هر فرد دیگری از ما سؤالاتی نظیر معدلت چند شده؟ رتبه کنکور چند شده؟ چرا چاق شدی؟ چرا لاغر شدی؟ چرا این لباس رو پوشیدی؟ و هر سؤال خصوصی دیگری می‌پرسیدند، باید در کمال احترام جواب می‌دادیم. ولی شما نمی‌توانید با نوجوانان امروز چنین رفتاری داشته باشید. رفتاری که از نظر بسیاری از هم‌نسل‌های من بی‌ادبی به شمار می‌آید، در واقع از اصول ابتدایی خودمراقبتی است.

شاید قبلاً نیز این عبارت به گوشتان خورده باشد ولی با مفهوم دقیق آن آشنا نباشید. خودمراقبتی تمرین و انجام کارهایی است که برای بهبود و حفظ سلامت جسمی، ذهنی و عاطفی شما ضروری است. به عبارت دیگر انجام فعالیت‌هایی که به شما احساس آرامش و سلامتی می‌دهند مانند خواب کافی، خوردن غذا مغذی، ورزش و یافتن راه‌های کاهش استرس. خودمراقبتی همچنین به معنای تعیین حد و مرز، نه گفتن در مواقع نیاز و گرفتن حمایت از دیگران در زمان‌هایی که احساس می‌کنید تحت فشار هستید نیز هست. به طور کلی خودمراقبتی یعنی با مهربانی با خود رفتار کنید و سلامت و شادی خود را در اولویت قرار دهید. البته ذکر این نکته هم ضروری است که لازم نیست هر کاری که انجام می‌دهید به شما حس خوبی بدهد. به عنوان مثال ممکن است یکی بگوید من بعد از مصرف مواد مخدر احساس خوبی دارم. این احساس خوب موقتی و در درازمدت آسیب‌زننده است. بنابراین درک تفاوت بین خودمراقبتی سالم و خودمراقبتی مضر بسیار مهم است.

چرا خودمراقبتی مهم است؟

برای توصیف اهمیت خودمراقبتی می‌توان دلایل زیادی گفت. چند مورد از مهم‌ترین این دلایل عبارتند از:

۱. سلامت جسمی و روانی: تمرین خودمراقبتی با ترویج عادات سالم مانند ورزش کردن، درست غذا خوردن و استراحت کافی به حفظ سلامت جسمانی کمک می‌کند. همچنین با کاهش استرس، بهبود خلق و خو و ایجاد حس تعادل و کنترل در زندگی باعث بهبود سلامت روانی می‌شود.
 ۲. انعطاف‌پذیری: انجام فعالیت‌های خودمراقبتی می‌تواند توانایی شما را برای رویارویی با چالش‌ها و گذر از موقعیت‌های دشوار بهبود بخشد. همچنین می‌تواند به جلوگیری از فرسودگی شغلی و کاهش مشکلات سلامت روان کمک کند.
 ۳. بهبود روابط: وقتی از خود مراقبت می‌کنید، بهتر می‌توانید به شکلی مثبت و حمایت‌گرانه با دیگران ارتباط برقرار کنید. به عبارت دیگر با رسیدگی به سلامت روان خود، می‌توانید روابط خود را با خانواده، دوستان و همکارانتان تقویت کنید.
 ۴. افزایش بهره‌وری: مراقبت از خود می‌تواند منجر به افزایش تمرکز، خلاقیت و بهره‌وری شود. با حفظ تعادل سالم در زندگی و صرف زمان کافی برای استراحت، می‌توانید عملکرد خود را در زمینه‌های مختلف زندگی بهبود بخشید.
- تا اینجا متوجه فواید خودمراقبتی شدید. حالا می‌خواهیم با هم راه‌هایی را که برای تمرین



انجام فعالیت‌های خودمراقبتی می‌تواند توانایی شما را برای رویارویی با چالش‌ها و گذر از موقعیت‌های دشوار بهبود بخشد

