



خودمراقبتی وجود دارد بررسی کنیم. چند استراتژی کلیدی در مسیر خودمراقبتی عبارتند از:

۱- تعیین مرزها

در ابتدای مطلب به یکی از تفاوت های اصلی نسل زد و نسل های قبل اشاره کردم، توانایی نه گفتن. در فرهنگ ما تعارف و رودربایستی یکی از اصول اساسی ادب و اخلاق به حساب می آید. قطعاً برای همه ما پیش آمده است که مثلاً همکارمان از ما خواسته کاری به جای او انجام دهیم و ما به رغم اینکه وقت نداشتیم قبول کردیم. یا شخصی که دوست نداریم با او در ارتباط باشیم خواسته که به خانه ما بیاید و نتوانسته ایم نه بگوییم. البته که منظور من این نیست که به هیچ کس کمک نکنیم یا به همه بی احترامی کنیم. هدف این است که تمرین کنیم وقتی لازم است نه بگوییم. عدم تعیین حد و مرز می تواند بشدت روی زندگی شما تأثیرگذار باشد.

مثلاً فرض کنید از چند هفته قبل برنامه ریزی کرده اید که با خانواده به مسافرت بروید. یک روز قبل از سفر همکاران از شما می خواهند که کاری برایش انجام دهید چون خودش قرار است به مرخصی برود. اینجا باید بتوانید محترمانه این درخواست را رد کنید. داشتن مرزهای شخصی و حرفه ای به شما کمک می کند به خودتان و تصمیم هایتان احترام بگذارید و به مرور این حس را به اطرافیان نیز منتقل کنید.

۲- تمرین احساس دلسوزی به خود

چند وقت پیش در یکی از جلسات مشاوره ای که با روانشناسم داشتم، موضوعی را مطرح کردم که از نظر خودم بسیار بی اهمیت ولی از نظر روانشناسم خیلی مهم بود. برایش تعریف کردم که از دیدن احساس ضعف در دیگران برآشفته و عصبی می شوم. مثلاً وقتی دوستانم به خاطر مشکلاتی که در محل کار یا دانشگاه برایشان پیش می آید گریه می کنند احساس خشم می کنم. دوست دارم بهشان بگویم گریه کردن برای این چیزها بی معنی است. در پایان جلسه مشاوره موضوع مهمی را فهمیدم. من نه تنها احساس همدلی نسبت به دیگران، بلکه نسبت به خودم را هم از دست داده ام. من در طول سال ها عادت کرده ام به خودم سخت بگیرم، گریه نکنم، از به نتیجه نرسیدن کارهایم غصه نخورم و مدام به خودم نهیب بزنم که قوی باش! و این یکی از آسیب زنده ترین رفتارهایی است که می توانیم نسبت به خودمان و دیگران داشته باشیم.

غم نیز مانند همه احساسات دیگر جزئی از زندگی ماست. همه ما در طول روز با هزاران مشکل و چالش دست و پنجه نرم می کنیم و پنجه نرم کردن ممکن است آخرش به خاطر شور شدن غذایی که پخته ایم زارزار گریه کنیم. این بدین معنی نیست که شور شدن غذا مصیبت بزرگی است. بلکه به این معنی است که روان ما دیگر گنجایش اتفاق ناخوشایند را ندارد. دلسوزی به خود، درهای پذیرش را باز می کند. ما باید بپذیریم که حق داریم خسته شویم. حق داریم گاهی از ته دل گریه کنیم و به حال خودمان دل بسوزانیم. شاید به نظر ساده بیاید ولی بعد از مدتی تمرین کردن این کار متوجه نتایج متعدد آن از جمله کاهش اضطراب، استرس و افسردگی و افزایش رضایت از زندگی می شوید.

۳- مثبت اندیشی و تمرین شکرگزاری

در سال های اخیر کتاب های زیادی در مورد مثبت اندیشی منتشر شده اند. من نمی خواهم راجع به باورهای روانشناسی مثبت گرایانه که انتظار دارد همه چیز را اغراق آمیز، خوب و عالی جلوه دهید حرف بزنم. منظور من از مثبت اندیشی، مثبت بودن راجع به خودتان است. سال ها پیش جمله ای خواندم که می گفت اگر شما خطاب به خودتان بگویید که نمی توانی فلان کار را انجام بدهی، باید ۱۷ بار بگویی که می توانی تا تأثیر آن جمله منفی از ذهن شما پاک شود. کاری با درست و غلط بودن اعداد ندارم، اما مفهوم جمله بسیار مهم است. ما در کنار آگاه بودن به نقاط ضعف خود و تلاش برای بهبود آن ها، باید به نقاط قوتمان نیز آگاه باشیم و بابت آنها سپاسگزاری کنیم. آن چیزی که به خود می گویید بر احساس شما و انجام یا عدم انجام آن تأثیری می گذارد. اگر به افکار ناتوان کننده فکر کنید یا روی چیزهایی که ندارید تمرکز کنید، انرژی شما کاهش می یابد.

۴- تجدید قوا کنید

فعالیت بدنی منظم به شما کمک می کند تا بهتر با استرس مقابله کنید. حداقل ۱۵ دقیقه ورزش در روز می تواند اثرات مثبت قابل توجهی برای سلامتی داشته باشد. یک خواب خوب شبانه جسم و ذهن شما را بازیابی می کند و تأثیر مثبت فوری بر هورمون ها، عملکرد مغز و انرژی شما دارد. اگر وقت باشگاه رفتن ندارید، مسیر محل کار تا خانه را پیاده روی کنید. آخر هفته ها حداقل یک ساعت را به ورزش اختصاص دهید. می توانید این کار را به صورت خانوادگی و به عنوان یک تفریح انجام دهید. فقط کافی است یک توپ بخرید به نزدیک ترین پارک بروید.

۵- تمرین ذهن آگاهی

ذهن آگاهی یک روش مهم واقعیت بینی است که فرد را به آگاهی از تجربه های حال حاضر خود، احساسات، افکار و محیط اطرافش می رساند. این روش بر اساس مفهوم پذیرش بی دوری و بدون تعصب احساسات و افکار است. روش های مختلفی برای تقویت ذهن آگاهی وجود دارد که شامل تمرینات مدیتیشن، تنفس عمیق و تمرکز بر رویدادهای حال حاضر است. اهداف اصلی این روش برای فرد شامل کاهش استرس، افزایش آگاهی از وضعیت فعلی، بهبود تمرکز و تأثیرگذاری روی واکنش های ذهنی و عاطفی است. به عنوان مثال، یک تمرین مدیتیشن ساده شامل تمرکز بر تنفس است.



زمانی که فرد روی نفس خود تمرکز می کند و به دم و بازدم و حرکت قفسه سینه خود توجه می کند، به مرور توانایی راهبری افکار و تمرکزش را افزایش می دهد و عمیق تر با تجربه حال حاضر خود ارتباط برقرار می کند. ذهن آگاهی حضور و درگیر بودن کامل در هر کاری که انجام می دهید است.

خودمراقبتی چه رابطه ای با توسعه فردی دارد؟

همه ما به دنبال این هستیم که بهترین خودمان باشیم، اما همیشه برای رسیدن به این هدف باید چند مرحله پیش نیاز آن را بگذرانیم. اگر می خواهید روی خودتان کار کنید، پس مراقبت از خود باید در اولویت باشد. زندگی ای که می خواهید میسر نمی شود مگر اینکه به اندازه کافی از خودتان مراقبت کنید. انجام تمرین های خودمراقبتی بخشی جدایی ناپذیر از توسعه فردی است زیرا به رشد، رفاه و رضایت کلی فرد کمک می کند. در ادامه چند عامل مشترک بین خودمراقبتی و توسعه فردی را باهم بررسی می کنیم.

۱- خود آگاهی: خودمراقبتی، درون نگری و خود آگاهی را تقویت می کند که از اجزای اساسی توسعه فردی است. افراد با توجه به نیازهای جسمی، عاطفی و ذهنی خود می توانند درک عمیق تری از خود و ارزش های خود به دست آورند.

۲- مدیریت استرس: توسعه فردی مؤثر شامل یادگیری مدیریت استرس و اولویت دادن سلامت روان است. شیوه های خودمراقبتی مانند تکنیک های تمدد اعصاب، ورزش، و تعیین حد و مرز می توانند تا حد زیادی به کاهش استرس و تاب آوری کلی کمک کنند.

۳- تعادل: توسعه شخصی شامل تلاش برای داشتن یک زندگی متعادل است که در آن افراد اهداف خود را دنبال می کنند و در عین حال هماهنگی را در زمینه های مختلف مانند کار، روابط و اوقات فراغت حفظ می کنند. خودمراقبتی به افراد کمک می کند تا با تشخیص ضرورت توجه به سلامت روان در کنار فعالیت هایشان، این تعادل را به دست آورند و حفظ کنند.

۴- هوش هیجانی: خودمراقبتی می تواند هوش هیجانی را که یکی از جنبه های کلیدی توسعه فردی است، افزایش دهد. با شناخت و پرداختن به احساسات خود، افراد می توانند انعطاف پذیری عاطفی، همدلی و خودتنظیمی بیشتری ایجاد کنند. به طور خلاصه، خودمراقبتی یک جزء اساسی از توسعه فردی است. همیشه باید کارهایی انجام داد که حس خوبی به ما بدهد. خودمراقبتی و توسعه فردی یکدیگر را تقویت می کنند. اگر به خوبی از خود مراقبت کنید، نتیجه آن را در همه جنبه های زندگی خود خواهید دید.

