



# مراقب خودتان باشید

## گفت و گو با مریم خورشید روان‌شناس و مشاور حوزه بزرگسالان، پیرامون خودمراقبتی زنان

سلامت روان

اگر خودمان یکی از افراد دردمند نباشیم، حتما اطرافمان زنانی را می‌شناسیم که از سردردهای مکرر، کم‌اشتهایی، ناراحتی شکمی و انرژی پایین رنج می‌برند. این دردها از منظر روان‌شناسان منشأ ذهنی و روحی و روانی دارند. برای درمان این‌ها باید به خودمان توجه کنیم و به موضوع خودمراقبتی بپردازیم. برای رسیدن به پاسخ سؤالات روان‌شناختی و کاهش علائم ناراحتی روحی و جسمی، پای صحبت سرکار خانم مریم خورشید نشستیم. خانم خورشید روان‌شناس بزرگسالان و متخصص زوج‌درمانی است.

دارد که مادر خوب مادری است که ایثارگر می‌کند و خود را فراموش می‌کند و همسر خوب با فداکاری خود را نادیده می‌گیرد. در ذهنمان کلیشه‌هایی ساخته‌ایم که «من مهم نیستم».

### چطور می‌توانیم به خودمراقبتی دست پیدا کنیم؟

برای رسیدن به خودمراقبتی باید ابتدا اقدامات و فعالیت‌هایی را به صورت آگاهانه یاد بگیریم، بعد این آموخته‌ها را در قالب یک برنامه برای حفظ و ارتقای سلامت روان خود پیاده کنیم.

### خودمراقبتی در چه حوزه‌هایی باید اتفاق بیفتد؟

خودمراقبتی در حوزه‌های مختلف نمود دارد. پنج حوزه دارد و برای هر حوزه باید راه‌ها را شناسایی کنیم و به یک نقشه برسیم. مثلا در خودمراقبتی جسمی، تغذیه، ورزش و خواب کافی مهم است. باید روزانه ویتامین، پروتئین و میوه دریافت کنیم. خودمراقبتی روانی یک سرمایه روان‌شناختی است و قابل کسب است. مثلا برای خرید خانه سرمایه مالی داریم و در جامعه سرمایه اجتماعی داریم. در خودمراقبتی هم نباید از سرمایه روان‌شناختی غافل شویم.

امیدواری، خوش‌بینی، کارآمدی و تاب‌آوری اجزای سرمایه روان‌شناختی و عامل خودمراقبتی روانی هستند که اگر در ما ضعیف باشند، باعث بروز بیماری‌های روان‌تنی می‌شوند: سردردهای بی‌دلیل، کمبود انرژی، مشکلات شکمی و دردهای دیگر. وقتی این چهار آیتم را داشته باشیم، حالمان خوب است و احساس ارزشمندی می‌کنیم. خودمراقبتی عاطفی هم در زندگی بسیار مهم است. باید حواسمان به روابطمان باشد. باید به خودمان توجه کنیم. باید خودمان را نوازش کنیم و از خودمان تشکر کنیم. شفقت با خود خیلی مهم است. اگر من ناراحت‌م، باید ناراحتی‌ام را نشان دهم. نباید احساساتم را نادیده بگیرم. باید به خودم حق بدهم به فرض یک هفته ناراحتی کنم. این مصداق خودمراقبتی عاطفی است.

خودمراقبتی معنوی یعنی به دنبال چیزی باشی که به زندگی‌ات معنا می‌دهد. باید در هر قدمی که برمی‌داری به دنبال معنا باشی. غذایی که می‌پزی باید معنا داشته باشد. اگر با فرزندت بازی می‌کنی، باید برایت معنایی را بسازد. اگر نیکوکاری می‌کنی، هزینه‌ای صرف می‌کنی یا به کسی سرمی‌زنی، باید معنای مخصوص به خودت را در کارت دنبال کنی. این معنا درون ما شکل می‌گیرد. باید در هر کاری که انجام می‌دهی به دنبال دلیل باشی و یک چرایی پیدا کنی.

خودمراقبتی اجتماعی هم زمانی اتفاق می‌افتد که ارتباط برقرار می‌کنیم: ارتباط با فرزند، همسر و دوستانمان. داشتن رابطه‌های قشنگ حال ما را بهتر می‌کند. در تئوری انتخاب، جمله‌ای هست که می‌گوید هر جا مشکلی در زندگی ماست یعنی در یکی از روابط ما مشکلی وجود دارد.

نکته: باید بگویم اگر راهکارهای خودمراقبتی را طبق یک برنامه برای زنان در جامعه ارائه کنیم، می‌توانیم برای خودمان، همسرمان و فرزندانمان یک زندگی شاد، غنی و معنادار پیش رو داشته باشیم و این یک سبک زندگی است.

### چطور می‌توانیم سلامت روان داشته باشیم؟

در دنیای امروز، سلامت روان معنای گسترده‌ای دارد. از دو زاویه می‌توان به سلامت روان پرداخت: نگاه واقعیت‌پذیری و نگاه مسئولیت‌پذیری. واقعیت‌پذیری یعنی آنچه در دنیای پیرامون ما اتفاق می‌افتد و ممکن است روی آن‌ها کنترل داشته باشیم یا نداشته باشیم و پذیرش این موارد در زندگی. واقعیت‌پذیری گام مؤثری در جهت سلامت روان ماست. بعدی واژه‌ای است که بسیار درخواست می‌شود ولی کمتر دریافت می‌شود. «مسئولیت‌پذیری» یعنی وقتی می‌خواهم دست به انتخاب رفتاری بزنم که به خواسته‌ام برسم، این رفتار من مانع ارضای نیازهای خودم یا دیگران نشود و دیگران برای من بهایی نپردازند.

### مسئولیت‌پذیری فقط در مواجهه با دیگران اتفاق می‌افتد؟

خیر، مراقبت از خود هم یک مسئولیت‌پذیری است. ما در زندگی‌مان برای دستیابی به پنج نیاز اصلی یعنی بقا، قدرت، عشق یا تعلق خاطر، آزادی و تفریح از صبح تا شب تلاش می‌کنیم. زمانی که این نیازها مسئولانه و مؤثر برآورده شوند، حال ما خوب است و احساس ارزشمندی و کفایت می‌کنیم. اعتماد به نفس و عزت نفس خوبی نیز خواهیم داشت. این در حالی است که اگر نتوانیم این نیازها را مسئولانه برآورده کنیم، انواع بیماری‌های جسمی و روانی را تجربه می‌کنیم و می‌گوییم «حالم خوب نیست» و دچار سردرد، بدن درد، خستگی و کاهش انرژی و مشکلات جسمی دیگر می‌شویم. ما در زندگی ناکامی‌های زیادی را تجربه می‌کنیم و ممکن است دچار افسردگی، اضطراب و استرس شویم که می‌تواند به واکنش‌هایی مثل پرخاشگری و مصرف مواد مخدر منجر شود. برای خروج از این چرخه، باید راه‌حلی پیدا کنیم. این راه حل خودمراقبتی است.

### اصلا این واژه «خودمراقبتی» به چه معناست؟

خودمراقبتی یعنی حفظ سلامتی و شادابی روح و روان و برخورداری از یک زندگی باکیفیت مناسب و استاندارد.

### زنان جامعه چطور می‌توانند به یک طرح برای سلامت روان خود دست پیدا کنند؟

زن در جامعه بسیار اثرگذار است. زنان باید قوی و توانمند باشند چون یک مهره کلیدی هستند. پس باید به خودشان توجه کنند ولی متأسفانه ما، خانم‌ها، حواسمان به همه چیز هست جز خودمان. این از فرهنگ و نوع نگاه ما و ارزش‌هایمان می‌آید. حتی این باور وجود