

پنج راهکار خودمراقبتی برای رسیدن به شکوفایی

۵ گام در مسیر خودمراقبتی وجود دارد که هر شخص بتواند خودش را به انجام آن‌ها مقید کند، حتماً به شکوفایی می‌رسد.

۳ رابطه‌ها را درست کنید

● در بهبود روابط بین فردی خود با دیگران اقدام کنید. اطرافیان شما حامی، کمک‌کننده و هم‌دل شما هستند و اگر همدلی و پاسخگویی فعال را یاد گرفته باشند، به شما کمک فراوانی خواهد شد. حواستان باشد در برخورد با دیگران فقط از تجربه احساسی تان بگویید. لازم نیست همه زندگی را شرح بدهید.

۱ هنگام بروز مشکلات و در لحظات حساس هیچ کاری نکنید

● بعید است در زندگی با مشکلی روبه‌رو نشویم. این مشکلات می‌توانند میزان استرسی از یک تاصد برای ما ایجاد کنند. بیایید تصمیم بگیریم در مقاطع حساس و حال بد هیچ کاری انجام ندهید. گاهی هیچ کاری نکردن بهتر از خراب کردن همه کارهاست. به خودت فرصت بده تا در یک شرایط ایده‌آل ترو با فکر و مشورت تصمیم بگیری.

۲ باید پیاده‌روی کنید

● تصمیم بگیرید هر روز یا روز در میان ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنید. روزهای اول آهسته راه بروید ولی کم‌کم سریع پیاده‌روی کنید. کم‌کم به جایی برسید که نفس‌تان تند تر شود. اینجاست که هورمون سروتونین ترشح می‌شود و هیجان را بالا می‌برد. فکر باز می‌شود و خلاقیت اتفاق می‌افتد.



خودم را سامان می‌دهم

در این پنج حوزه، برای همه افراد فرمولی یکسان وجود ندارد. هر شخص خودمراقبتی مخصوص به خود را دارد. مثلاً یک نفر با صبح زود بیدار شدن حس خوبی به جسمش می‌دهد، یکی با ورزش صبحگاهی، یکی باید نوشیدن قهوه هنگام صبح. اما می‌توانیم پنج ویژگی را پیشنهاد کنیم که با کسب این موارد هر کسی بتواند برنامه مخصوص به خود را برای خودمراقبتی بسازد. اگر این پنج مورد را در برنامه ریزی رعایت کنید، حتماً گام مؤثری در مسیر خودمراقبتی برداشته‌اید.

۱ برنامه باید ساده باشد

● مثلاً در حوزه خودمراقبتی جسمی می‌خواهیم ورزش کنیم نباید همه چیز را سخت و پیچیده کنیم. باید ساده‌ترین راه را انتخاب کنیم. اگر تصمیم بگیریم برویم باشگاه، فلان لباس را بپوشیم و با فلان مربی تمرین کنیم اتفاق سختی را پیش پای خودمان گذاشته‌ایم که نشدنی است.

۲ برنامه ما باید شفاف باشد

● مثلاً می‌خواهیم برای مراقبت از جسمم پیاده‌روی کنم، به همین شفاف.

۳ برنامه باید قابل اندازه‌گیری باشد

● باید بتوانیم زمان برنامه‌مان را با شاخص‌های عددی اندازه بگیریم. مثلاً من روزی ۴۵ دقیقه زمان برای ورزش دارم. آن وقت، این زمان به روتین زندگی من تبدیل می‌شود.

۵ برنامه باید شدنی باشد

● این طور نباشد که تصمیم بگیرم با دستگاه‌های ورزشی در باشگاه بدن‌سازی کار کنم ولی ستون فقراتم آسیب دیده باشد یا فردی که تصمیم می‌گیرد در دو ماه بیست کیلوگرم وزن کم کند. این‌ها برنامه‌هایی نشدنی هستند.

۴ برنامه باید زمان داشته باشد

● مثلاً من خانه دارم و می‌دانم صبح بعد از رفتن بچه‌ها به مدرسه و همسر من به محل کار آماده کردن ناهار، از ۱۰:۴۵ تا ۱۱:۰۰ دقیقه وقت دارم.

سلامت روان

به تغذیه خود توجه کنید

● هر روز باید تغذیه سالمی داشته باشید. ویتامین‌ها، غذاهای کم‌چرب، میوه‌ها و سبزیجات را باید به صورت روزانه دریافت کنید. مهم نیست چه میوه یا چه نوع سبزیجاتی. مهم توجه به تغذیه است.

۵ شکرگزاری کنید

● لازم است یک دفتر شکرگزاری داشته باشید و برای سلامتی، همسر، فرزند، برکت، آفتاب، حرف زدن و دوست داشتن شکرگزاری کنید. روزانه سه مورد برای شکرگزاری در دفترتان ثبت کنید. این راهکارهایی هستند در پنج حوزه خودمراقبتی پیاده شوند. در این صورت، به سلامت روان دست پیدا می‌کنید.