

حیطه های خودمراقبتی

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همهٔ عناصر زندگی است؛ این عناصر در چهار دسته جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی طبقه بندی می شوند. بنابراین می توان گفت خودمراقبتی چهار حیطه دارد:

الف- خودمراقبتی جسمی

این بخش از خودمراقبتی شامل خوردن غذای سالم، فعالیت بدنی و تمرینات ورزشی می شود؛ این که آیا ورزش می کنیم؟ آیا در مورد غذاهایی که می خوریم فکر می کنیم؟ و ...

خودمراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامونمان نیز هست. آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ گاهی کوچک ترین تغییرات محیطی می تواند بزرگ ترین تفاوت ها را به وجود آورد. محیط زندگی به هم ریخته و درهم و برهم می تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد؛ حالتی که نمی گذارد زندگی خوبی داشته باشیم. گاهی با تغییرات کوچک در محیط زندگی، راه برای نوآوری ها هموار می شود؛ پاکسازی محیط زندگی از آلودگی ها، یکی از ساده ترین و سریع ترین راههای تغییر کامل زندگی است.

ب- خودمراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی، چیزی فراتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسائل روانی است. در واقع، سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی های مثبت اشاره دارد.

افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت شان به زندگی را حفظ کنند. آنها در زمانهای بد نیز خودکارآمد، انعطاف پذیر و خلاق باقی می مانند؛ مانند زمانهای خوب.

سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجانها، احساسات و حواس مان است. داشتن سلامت روانی و عاطفی، شامل وجود احساس رضایت، اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی و شادی و نشاط، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات است.

توجه به اوقات فراغت نیز مهم است. برای انجام کارهایی که باعث می شود بعد از انجام آنها احساس خوبی داشته باشیم مثل پیاده روی در ساحل، خواندن یک کتاب خوب یا گوش کردن به موسیقی و... به دنبال دلیل نگردیم. به یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی، ضرورتی برای سلامت عاطفی و روانی است. از خود بپرسیم چگونه می توانیم روز بهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود تجسم و در قلب خود احساس کنیم.

ج- خودمراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی مان بسیار حیاتی است. داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین فردی به ما کمک می کند تا سلامت جسمی و روحی خود را حفظ کنیم. افرادی که دوستی های نزدیک خود را حفظ می کنند و راههای دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می کنند، نسبت به افراد منزوی، زندگی طولانی تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن مان، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری ها می شوند. لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما می تواند به کاهش استرس مان کمک کند. می توانیم بیرون برویم و با دوستان خود بخندیم. خنده به تنهایی به عنوان یک کاهنده استرس عمل می کند. پس بهتر است آن را به محیط لذت بخشی که با دوستانمان داریم اضافه کنیم. در این زندگی به سرعت گذرا، نباید فرصت ارتباط با کسانی که دوست شان داریم را از دست بدهیم. هنگامی که توسط افراد مثبت احاطه می شوید، ناممکن ها ممکن می شود. با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می دهند در ارتباط باشید.

د- خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند با خالق هستی آشنا شویم و معنای زندگی را درک کنیم. همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است، پرورش روح مان نیز یک ضرورت است. خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است. ما چیزی بیشتر از یک جسم هستیم؛ ما روحی پاک داریم که با آن می توانیم وجود خود را توسعه دهیم. با این دیدگاه، ما وارد قلمرویی بالاتر از خودآگاهی می شویم که به آن «بیداری معنوی» می گویند؛ درجه ای از معرفت که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می رسیم. در سایه چنین معرفتی، دریچه های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می شود.

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک تر است، نزدیک تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب های زندگی مان مقابله کنیم. معجزه زمانی خلق می شود که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم. این یاد خداست که به ما آرامش می دهد و وقتی که معنای واقعی زندگی خود را درک کنیم، «شفا» آغاز می شود. سه حیطة جسمی، روانی و اجتماعی خودمراقبتی، بر جنبه معنوی تاثیر می گذارند و برعکس. در واقع تمامی جنبه ها در هم تنیده اند و بر هم تاثیر می گذارند.