

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

# بسته آموزشی و اطلاعاتی «برنامه ریزی فردی برای خود مراقبتی»

## یک عمر سلامت با خود مراقبتی

هفته سلامت

۱ تا ۷ اردیبهشت ۹۳



به سوی خودمراقبتی

## به سوی خودمراقبتی

بسیاری از ما مسوولیت‌های زیادی در زندگی داریم که باعث می‌شود خودمراقبتی را فراموش کنیم. خودمراقبتی یکی از جنبه‌های مهم مدیریت استرس است. مراقبت خوب از بدن می‌تواند به ما در مورد خود و زندگی مان احساس خوبی بدهد و ارزشی را که برای خود قایل هستیم، به دیگران انتقال دهد. چنین کاری می‌تواند به داشتن احساس تندرستی و رفاه پایدارمان کمک کند. خودمراقبتی یک اقدام افراطی نیست، بلکه هسته اصلی تندرستی و رفاه ماست. با خودمراقبتی، به صورت ارادی و فعالانه زمانی را برای خودمان در نظر می‌گیریم تا کارهایی را انجام دهیم که موجب حفظ و تقویت جوانی و انرژی ما می‌شود. در واقع، داشتن یک برنامه جامع خودمراقبتی، در ارتباط با چگونگی رفتار ما با بدن، ذهن و روح و روانمان است. با چنین برنامه‌ای می‌توانیم گام‌های کوچکی برای کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی مان برداریم. قصد این مجموعه، آشنایی با ابزاری است که به وسیله آن بتوانیم گام‌های بیشتری را به سوی یک زندگی هدفمند و معنی‌دار برداریم.

### خودآگاهی: گام اول

خودآگاهی، اولین گام برای برنامه‌ریزی به منظور خودمراقبتی است. برای خودمراقبتی باید در مورد آنچه که هستیم، آنچه که می‌خواهیم باشیم و دلایل مان برای چنین قصدی، دیدگاه روشنی داشته باشیم و بعد باید توانمند شویم تا آگاهانه و فعالانه، آنچه را که می‌خواهیم، تبدیل به واقعیت کنیم. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود، آگاه هستیم و این آگاهی، به ما قدرتی می‌دهد که با آن می‌توانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم. خودآگاهی به ما کمک می‌کند تا قدرت مان برای تغییر را کشف کنیم و با تمرکز بر وجود ارزشمندمان و هدفمند زندگی کنیم. پی بردن به آنچه برای ما مهم است، گامی بزرگ برای دستیابی به موفقیت است. در واقع، تمرکز ما بر وجود ارزشمند (ترکیب احساسات، واکنش‌ها، شخصیت و رفتار) مان است که آینده ما را می‌سازد. باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده‌ایم، توجه کنیم، آیا برای زیستن، شیوه زندگی سالمی را انتخاب کرده‌ایم یا زمان ایجاد برخی از تغییرات است؟

● **خلاصه اینکه:** باور کنیم که ما برای تغییر اینجا هستیم، ما برای رشد و توسعه اینجا هستیم، ما موجوداتی مترقی با ظرفیتی نامحدود هستیم، ما خالقان سلامت و برترین مخلوق خدا هستیم.

### مزایای خودمراقبتی

برخی از مهم‌ترین مزایای خودمراقبتی از این قرار است:

- ◀ انرژی ما را تجدید می‌کند.
- ◀ استرس ما را کاهش می‌دهد.
- ◀ چشم‌اندازی نو و احساسی مثبت برای زندگی به ما می‌بخشد.
- ◀ احساس شادی، آرامش و صلح را در ما ایجاد می‌کند.
- ◀ احساس سلامت و تندرستی در جسم خود می‌کنیم.
- ◀ اعتماد به نفس و عزت نفس ما را افزایش می‌دهد.
- ◀ شور و شوق زندگی و انگیزه موفقیت ما را افزایش می‌دهد.

### مراقب خورت باش!

آیا به اندازه کافی مراقب خود هستیم؟ بدن، ذهن و احساسات ما، به ما می‌گویند به اندازه‌ای که نیاز دارند، مراقب‌شان هستیم یا نه؟ علایم زیر به ما کمک می‌کنند بدانیم که آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می‌کنیم یا نه:

- ◀ پایین بودن انرژی
- ◀ استرس و ناامیدی
- ◀ کمبود انگیزه
- ◀ کمبود شور و اشتیاق به زندگی
- ◀ مشکلات عاطفی (به راحتی گریه کردن، زود از کوره در رفتن و غیره)

### ترسیم چشم‌اندازی جامع

طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به همه عناصر زندگی است. این عناصر در چهار دسته طبقه‌بندی می‌شود: جسمی، روانی/عاطفی، اجتماعی و معنوی. برای ترسیم چنین چشم‌اندازی، ابتدا باید برنامه خودمراقبتی موردنظرمان را تجسم کنیم؛ یعنی در مورد چیزهایی که می‌خواهیم تغییر دهیم یا چیزهایی که می‌خواهیم تقویت کنیم، فکر کنیم.

برنامه جامع خودمراقبتی فردی	خودمراقبتی جسمی
	خودمراقبتی روانی و عاطفی
	خودمراقبتی اجتماعی
	خودمراقبتی معنوی

### خودمراقبتی جسمی

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خودمراقبتی شامل فعالیت‌ها و تمرینات ورزشی و خوردن غذای سالم می‌شود؛ اینکه آیا ورزش می‌کنیم؟ آیا در مورد غذاهایی که می‌خوریم، فکر می‌کنیم؟ رژیم غذایی و ورزش، نه تنها در سلامت جسمی ما نقش دارند، بلکه تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و روانی ما دارند. وقتی ورزش می‌کنیم، بدن ما مواد شیمیایی به نام اندورفین آزاد می‌کند که باعث افزایش روحیه، کاهش استرس و داشتن احساس خوب می‌شود.

باید توجه داشته باشیم از چه نوع غذایی می‌خوریم؟ آیا غذای مان از سلامت جسمی ما حمایت می‌کند یا اینکه از روی هوس، غذای مان را انتخاب و مصرف می‌کنیم؟ غذایی که می‌خوریم، بر انرژی ما، خلق و خوی ما و حتی الگوهای خواب ما اثر می‌گذارد. اگر ما خواب خوبی داشته باشیم، ذهن و بدن ما احساس بهتری خواهند داشت. ما نیاز به حدود ۶ - ۸ ساعت خواب در شب داریم. آیا به اندازه کافی استراحت می‌کنیم؟ بدن ما هر روز نیاز به زمانی برای استراحت کردن دارد.

خودمراقبتی جسمی به معنی توجه به محیط پیرامون مان نیز می‌شود. آیا خانه یا محل کار ما نیاز به نظم جدیدی دارد؟ توسعه محیطی آرام و بی‌سروصدا، عنصری کلیدی برای خودمراقبتی است. گاهی کوچک‌ترین تغییرات محیطی می‌تواند بزرگ‌ترین تفاوت‌ها را به وجود آورد. محیط پیرامون ما بازتابی است از آنچه در درون ما می‌گذرد. در واقع، محیط زندگی به هم‌ریخته، درهم‌وبرهم و یا استرس‌زا می‌تواند نشانه احساس درماندگی و استرس درونی ما باشد و چنین حالتی نمی‌گذارد زندگی خوبی داشته باشیم و بهترین‌ها را به دست آوریم. گاهی با تغییرات کوچک در محیط زندگی، راه برای نوآوری‌ها هموار می‌شود؛ در یک محیط پر انرژی، انرژی مثبت بیشتری خلق می‌شود. در واقع، پاکسازی محیط زندگی از آلودگی‌ها، یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه‌های تغییر کامل زندگی است.

● **خلاصه اینکه:** پاکسازی و مرتب کردن محیط زندگی، فضا را برای زندگی جدیدمان آماده می‌کند.

### خودمراقبتی روانی و عاطفی

نیازهای عاطفی و روانی ما دربرگیرنده احساسی است که نسبت به خودمان و توانایی‌هایمان برای مدیریت احساسات و مقابله با مشکلات داریم. وجود سلامت ذهنی یا عاطفی خیلی بیشتر از رهایی از افسردگی، اضطراب و دیگر مسایل روانی است. در واقع، سلامت روانی و عاطفی به جای نبودن بیماری روانی، به وجود ویژگی‌هایی مثبت اشاره دارد. افراد سالم از لحاظ عاطفی و روانی، قادرند با شرایط سخت مقابله کنند و نگرش مثبت‌شان به زندگی را

حفظ کنند. آنها در زمان‌های بد نیز خودکارآمد، انعطاف‌پذیر و خلاق باقی می‌مانند؛ مانند زمان‌های خوب.

سلامت عاطفی، بیانگر توانایی ما برای برقراری ارتباط با هیجان‌ها، احساسات و حواس‌مان و نیز بازتاب شناخت ما برای تنظیم اهداف‌مان بر اساس توانایی فردی ماست. 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 می‌شود.

باید به اوقات فراغت خود نیز توجه کنیم. بهتر است برای انجام کارهایی که باعث می‌شود بعد از انجام آنها احساس خوبی داشته باشیم، دنبال دلیل نگردیم؛ برای پیاده‌روی به ساحل برویم، به موسیقی گوش دهیم یا کتابی خوب بخوانیم. باید به یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی، ضرورتی برای سلامت عاطفی و روانی است. باید از خود بپرسیم چگونه می‌توانیم روز بهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود تجسم و در قلب خود احساس کنیم.

● **خلاصه اینکه:** به یاد داشته باشیم که این افکار ما هستند که شرایطمان را عوض می‌کنند.



از خودت با مهربانی مراقبت کن

### خودمراقبتی اجتماعی

نیازهای اجتماعی شامل نیاز به تعلق، عشق و محبت است. روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی‌مان بسیار حیاتی است. انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند. مغز ما توسط روابط اجتماعی ما از زمان تولدمان شکل می‌گیرد. داشتن فعالیت اجتماعی و حفظ روابط بین‌فردی می‌تواند به ما کمک کند تا سلامت جسمی و روحی خوبی را حفظ کنیم. افرادی که دوستی‌های نزدیک خود را حفظ می‌کنند و راه‌های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می‌کنند، نسبت به افراد منزوی، زندگی طولانی‌تری دارند. روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدن‌مان، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری‌ها

می‌شوند. لذت وجود خانواده و دوستان در اطراف ما می‌تواند به کاهش استرس مان کمک کند. می‌توانیم بیرون برویم و با دوستان خود بخندیم. خنده به تنهایی به عنوان یک کاهنده استرس عمل می‌کند. بنابراین بهتر است خنده را به محیط لذت‌بخشی که با دوستان مان داریم اضافه کنیم، آنگاه ما یک کاهنده قوی استرس خواهیم داشت. در این زندگی که به سرعت در حال گذر است، نباید فرصت ارتباط با آنهایی را که دوست‌شان داریم، از دست بدهیم. کارها می‌آیند و می‌روند، اما خانواده و دوستان ما برای همیشه با ما هستند. الهام بگیرید و به یک الهام‌بخش برای دیگران تبدیل شوید. باید زمانی را به شرکت در فعالیت‌های مفرح با خانواده و دوستان مان اختصاص دهیم و به یک باشگاه ورزشی یا جایی برویم که در آن می‌توانیم با دیگران در ارتباط و تعامل باشیم.

● **خلاصه اینکه:** هنگامی که توسط افراد مثبت احاطه شوید، ناممکن‌ها ممکن می‌شود. با افرادی که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می‌دهند، در ارتباط باشید.

### خودمراقبتی معنوی

خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند 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. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم. خودمراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی مان مرتبط است. ما بیشتر از یک جسم هستیم؛ روحی پاک داریم که با آن می‌توانیم وجودمان را توسعه دهیم. در واقع، با تصدیق این امر، وارد قلمروی بالاتر از خودآگاهی می‌شویم که به آن بیداری معنوی می‌گویند؛ درجه‌ای از معرفت که در آن به درک جدیدی از زندگی خود و خالق هستی می‌رسیم. در سایه چنین معرفتی، دریچه‌های جدیدی به روی ما گشوده و تجارب متفاوتی کسب می‌شود. معجزه زمانی خلق می‌شود که با خالق خود ارتباط برقرار می‌کنیم. این یاد خداست که به ما آرامش می‌دهد و وقتی که معنای واقعی زندگی خود را درک کنیم، شفا آغاز می‌شود. سه جنبه دیگر برنامه خودمراقبتی، بر جنبه معنوی خودمراقبتی تأثیر می‌گذارد و بالعکس. البته باید به یاد داشته باشیم که هر یک از جنبه‌های خودمراقبتی با جنبه‌های دیگر آن مرتبط است. سلامت جسمی ما، سلامت عاطفی و معنوی مان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت معنوی ما بر سلامت روانی مان تأثیر می‌گذارد. در واقع، همه آنها در هم تنیده‌اند.

● **خلاصه اینکه:** خودمراقبتی معنوی به ما کمک می‌کند به خدایی که از رگ گردن به ما نزدیک‌تر است، نزدیک‌تر شویم و در سایه لطف و رحمتش، با سهولت بیشتری با تمام فراز و نشیب‌های زندگی مان مقابله کنیم.

### برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

طراحی برنامه خودمراقبتی فردی، کار مهمی است. در این مرحله، اهداف خودمراقبتی و استراتژی‌های تحقق آنها تعیین می‌شود. البته موفقیت ما در اجرای برنامه خودمراقبتی‌مان تابع تعهد واقعی ما نسبت به اجرای آن است. چنین تعهدی تنها زمانی ممکن است که تشخیص دهیم چنین برنامه‌ای برای رفاه و تندرستی‌مان ضروری است و ارزش وجودی خودمان و نیازهایمان را باور داشته باشیم. هرچند که رفاه و تندرستی ما فقط تابع خودمراقبتی نیست اما بدون آن نمی‌توانیم در اجرای تعهدات حرفه‌ای و شخصی خود، موفق باشیم. وقتی که احساس خوبی داریم، افرادی که در پیرامون ما هستند، نیز منتفع خواهند شد. هنگامی که ما احساس پراثری بودن می‌کنیم، می‌توانیم در کارمان موفق‌تر شویم، انرژی بیشتری به فرزندان خود دهیم و محیط اطراف‌مان برای ما لذت‌بخش‌تر می‌شود.

● **خلاصه اینکه:** طولانی‌ترین سفرها باید با یک قدم آغاز شود.

### نکته‌های کلیدی برای طراحی برنامه خودمراقبتی

- ◀ به گام‌های کودکان نگاه کنیم: خود را با ایده‌های پرآب‌وتاب خسته نکنیم. بهتر است چیزهای کوچک و ساده را برای شروع کردن انتخاب کنیم؛ به‌عنوان مثال، تصمیم بگیریم ورزش را به جای ۳۰ دقیقه با ۵ دقیقه در هر روز شروع کنیم.
- ◀ برنامه خود را عملی کنیم: با تمرکز بر برنامه، اهداف‌مان را عملی سازیم؛ برای مثال، می‌توانیم با یک پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای شروع کنیم و پس از آن، اگر دوست داشتیم، می‌توانیم زمان پیاده‌روی‌مان را افزایش دهیم.
- ◀ به خودمان آسان بگیریم: بهتر است به یاد داشته باشیم زمانی که کار جدیدی را شروع می‌کنیم، نیازمند صرف زمانی برای تنظیم و یادگیری آن هستیم. اگر از واکن برنامه خود بیرون افتادیم، نباید خود را سرزنش کنیم، باید برگردیم و راه‌مان را ادامه دهیم.
- ◀ به مربی درون خود گوش کنیم: خوب است به مربی درون خود گوش کنیم، نه به منتقد درون خود. منتقد درون ما تلاش خواهد کرد ما را از هر تلاش جدیدی منصرف کند. این همان بخش از وجود ماست که ترس‌مان را تقویت می‌کند. باید منتقد درون‌مان را آرام کنیم و شروع کنیم به گوش دادن به ندای حمایت مربی درون خود. مربی درون‌مان همیشه ما را تشویق می‌کند. او آن بخشی از وجود ماست که می‌خواهد موفق شویم، پس باید بلند شویم و برنامه‌مان را اجرا کنیم.
- **خلاصه اینکه:** در این مجموعه، ایده‌هایی که می‌توانیم به وسیله آنها برنامه خودمراقبتی‌مان را طراحی کنیم، ارائه شد اما در نهایت طرح خودمراقبتی هر فردی، مختص خود اوست. باید کمی به آنچه برای ما ارزش دارد، فکر کنیم؛ اینکه چه چیزی برای ما مهم

است؟ چه کاری را دوست داریم انجام دهیم؟ آیا سرگرمی یا علاقه‌ای وجود دارد که دوست داشته باشیم به آن بپردازیم و آن را نادیده گرفته باشیم؟ آیا چیزی هست که دوست داشته باشیم انجام دهیم ولی قبلاً هرگز برای انجام آن تلاشی نکرده باشیم؟ برنامه ما ممکن است شامل ترک سیگار و یا تغییر عادت‌های غذایی باشد و یا کاهش زمانی که برای کار با کامپیوتر یا تماشای تلویزیون صرف می‌کنیم. بیا بید از همین امروز برای خودمراقبتی برنامه‌ریزی کنیم؛ برای اجرای برنامه با خود پیمان ببندیم و برنامه مان را اجرا کنیم. بزرگی یا کوچکی برنامه مهم نیست؛ مهم، اجرای آن است. بیا بید برای تغییر برنامه‌ریزی کنیم.

نمونه برنامه خودمراقبتی

۳ تا ۴ بار در هفته پیاده‌روی کنم.	جسمی
یک بار در هفته شنا کنم.	
یک لیوان اضافی آب در روز بنوشم.	
یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.	
ناهار را خودم درست کنم، به جای اینکه فست‌فود بخورم.	روانی و عاطفی
محیط زندگی خودم را سر و سامان بدهم؛ هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.	
یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم.	
زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم.	
احساسات خودم را بنویسم.	اجتماعی
با یک دوست یا مشاور مورد اعتماد صحبت کنم.	
به یک کلاس هنری بروم.	
به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.	
از یک موزه یا گالری بازدید کنم.	معنوی
یک بار در هفته با دوستان خود ملاقات کنم.	
به گروه همسان خود ملحق شوم.	
شب را با همسر خود بگذرانم.	
پیک‌نیک‌های خانوادگی داشته باشم.	
نماز را به موقع بخوانم.	
هر روز قرآن بخوانم.	
به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.	
وقتی را در طبیعت بگذرانم.	

برنامه خودمراقبتی شما چیست؟

	جسمی
	روانی و عاطفی
	اجتماعی
	معنوی