

خود مراقبتے راہنمائیے برای کنشگران مدنی



کنش اکادمی

دیماه ۱۴۰۳



دیمہ ۱۴۰۳

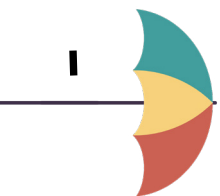
۱	درآمد
۲	مقدمه
۵	راهنمای مطالعه کتاب
۶	کنشگر مدنی کیست؟
۷	طرح مسئله
۱۵	چرا خودمراقبتی ضروری دارد؟
۱۷	فصل اول: خودمراقبتی ذهنی
۱۸	راهنمای فصل اول: خودمراقبتی ذهنی
۲۰	سلامت روانی
۲۲	خودآگاهی
۲۶	راهکارهای شناختی
۳۰	مدیریت زمان
۳۵	خودمراقبتی دیجیتال
۳۷	سازگاری
۳۹	قدردانی
۴۱	فصل دوم: خودمراقبتی احساسی
۴۲	راهنمای فصل دوم: خودمراقبتی احساسی
۴۴	تنظیم هیجانی
۴۹	شناسایی محرک‌های احساسی
۵۳	مدیریت استرس
۵۸	روش‌های ناسالم مقابله با استرس
۶۲	مدیریت افسردگی
۶۶	تاب‌آوری
۶۸	خودمراقبتی معنوی
۷۰	خودمراقبتی از طریق هنر
۷۲	خودمراقبتی با طبیعت
۷۵	خودمراقبتی با حیوانات خانگی

۷۷	 فصل سوم: خودمراقبتی اجتماعی
۷۸	 راهنمای فصل سوم: خودمراقبتی اجتماعی
۷۹	 خودمراقبتی جمعی
۸۲	 همدلی
۸۵	 خستگی از شفقت
۸۸	 خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی
۹۱	 پیشگیری از خودکشی
۹۴	 خودمراقبتی در کار
۱۰۰	 مهارت حل اختلاف
۱۰۳	 خودمراقبتی مالی
۱۰۷	 اوقات فراغت
۱۰۹	 فصل چهارم: خودمراقبتی جسمی
۱۱۰	 راهنمای فصل چهارم: خودمراقبتی جسمی
۱۱۲	 ورزش
۱۱۸	 تغذیه
۱۲۱	 بهداشت خواب
۱۲۵	 محیط
۱۲۹	 تدوین برنامه جامع خودمراقبتی
	پیوست‌ها
۱۴۰	 پیوست ۱: تحلیل سوات شخصی
۱۴۳	 پیوست ۲: تکنیک پومودورو
۱۴۵	 پیوست ۳: ابزار ارزیابی شخصیت
۱۴۷	 پیوست ۴: تله‌های فکری
۱۴۹	 پیوست ۵: ماتریس آیزنهاور
۱۵۰	 پیوست ۶: چارچوب‌های حل اختلاف
۱۵۴	 پیوست ۷: مهارت‌هایی برای ارتقای هوش هیجانی و مدیریت احساسات
۱۵۷	 پیوست ۸: ارزیابی سطح استرس
۱۶۰	 پیوست ۹: برنامه‌های دیجیتالی رایگان برای خودمراقبتی
۱۶۳	 پیوست ۱۰: راهنمای مصرف کالری روزانه
۱۶۴	 پیوست ۱۱: نیاز روزانه مواد مغذی ضروری برای بزرگسالان
۱۶۶	 پیوست ۱۲: نیاز روزانه ویتامین‌های ضروری برای بزرگسالان
۱۶۸	 پیوست ۱۳: نکات کلی برای رژیم غذایی همه‌چیزخواری
۱۷۰	 پیوست ۱۴: نکات کلی برای رژیم گیاهخواری

“

مراقبت از خود یعنی چگونه قدرت خود را پس بگیریم

لالہ دنیا



در دنیای چالش برانگیز و پرسرعت امروز، مهارت‌های زندگی به افراد قدرت می‌دهد تا با چالش‌های روزمره مقابله کنند، با شرایط متغیر سازگار شوند و در تلاطم فشارهای زندگی تعادل خود را حفظ کنند. این مهم در کنشگران، شاهرگی حیاتی برای تاب‌آوری و تداوم کنشگری و موفقیت فردی و سازمانی است. به آن‌ها کمک می‌کند تا از شکست‌ها بهبود یابند و با قدرتی تازه به کار ارزشمند خود ادامه دهند. افزون بر این، مهارت‌های زندگی باعث ارتقای ارتباط مؤثر و هوش هیجانی می‌شود که برای جلب حمایت در راستای ایجاد تغییرات معنادار بسیار حیاتی است.

این راهنما برای حمایت از کنشگران مدنی توسط کنش آکادمی طراحی شده است و راهنمای ساختاریافته‌ای برای آشنایی با تمرینات خودمراقبتی است. تاب‌آوری رشته‌ای است که فصل‌های این راهنما را به هم بافته است. ابزارهایی را در اختیار کنشگران مدنی قرار می‌دهد تا با وجود چالش‌هایی پیش رو، قوی و متمرکز و عمل‌گرا باقی بمانند. هسته اصلی این راهنما، خودمراقبتی است و ابعاد متعددی را دربرمی‌گیرد: خودمراقبتی جسمی، ذهنی، احساسی و اجتماعی. **مراقبت از خود یک تجمّل نیست، یک ضرورت است؛** زیرا اولویت دادن به خودمراقبتی از فرسودگی شغلی به‌ویژه در محیط‌های پرتنش جلوگیری می‌کند.

سلامت ذهنی به معنای حفظ تمرکز و تیزبینی ذهن است که مهارت شناختی، تفکر، تصمیم‌گیری و یادگیری چیزهای جدید را دربرمی‌گیرد. شرکت در فعالیت‌هایی که ذهن ما را به چالش می‌کشند، می‌تواند عملکرد شناختی ما را بهبود ببخشد. رویکرد رشد و انعطاف‌پذیری به ما این امکان را می‌دهد که خود را با تغییرات وفق دهیم و مانند درختی که در باد خم می‌شود، ولی هرگز نمی‌شکند، با تغییرات سازگار شویم و بر موانع غلبه کنیم. **سلامت احساسی** به معنای درک و مدیریت احساسات، حفظ دیدگاه مثبت و تقویت تاب‌آوری است. شناسایی و بیان مناسب احساسات، چه مثبت و چه منفی، به تعادل عاطفی کمک می‌کند. **سلامت اجتماعی** در گرو داشتن روابط حمایتی، احساس تعلق و مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی است. افزایش همدلی پیوندهای اجتماعی را غنی‌تر می‌کند و احساس تنهایی را کاهش می‌دهد. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، حس هدفمندی را تقویت می‌نماید. **سلامت جسمانی** یعنی حفظ بدن سالم از طریق ورزش منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی، تا از بیماری‌های مزمن جلوگیری شود و پاسخ ایمنی بدن، متابولیسم و عملکرد شناختی کارآمد باقی بماند. با اولویت دادن به این جنبه‌ها می‌توانیم سطح انرژی لازم را برای مواجهه با چالش‌های روزمره به‌طور مؤثری حفظ کنیم.



این راهنما در فصل پیش درآمد با تعریف کنشگری مدنی آغاز می‌شود و به طرح مسئله و شرح وضعیت زندگی روزمره کنشگران با روایت از «فایده انقلاب چیست اگر نتوانیم برقصیم؟» می‌پردازد که جین بری و یلنا جورجویچ در نتیجه کار پژوهشی و مصاحبه با کنشگران حقوق زنان از سراسر جهان این مهم را به خوبی تصویر کرده‌اند. سپس به ضرورت ایجاد خودمراقبتی ساختاریافته به عنوان پاسخی برای دغدغه‌های طاقت‌فرسا و واقعی، ولی نادیده گرفته شده کنشگران پرداخته است. در ادامه مباحث خودمراقبتی در چهار فصل ارائه شده است.

فصل اول، خودمراقبتی ذهنی که بر پرورش ذهن برای حفظ تاب‌آوری و شفافیت ذهنی در برابر فشارها تمرکز دارد. این فصل موضوعات اساسی مانند سلامت روانی، خودآگاهی و راهکارهای شناختی را پوشش می‌دهد. همچنین، به مدیریت زمان و سلامت دیجیتال پرداخته و چگونگی ایجاد مرزهای سالم دیجیتالی را بررسی می‌کند. در نهایت به انطباق‌پذیری و تمرین قدردانی می‌پردازد که برای حفظ نگرش مثبت و تاب‌آوری ذهنی ضروری هستند.

تمرین‌های عملی این فصل برای توانمندسازی کنشگران در سفر خودمراقبتی‌شان طراحی شده‌اند. ابزارهای ارزشمندی نیز در پیوست‌ها ارائه شده‌اند؛ از جمله تحلیل سوات شخصی^۱، تکنیک مدیریت زمان پومودورو، ماتریس اولویت‌بندی وظایف آیزنهاور، تله‌های فکری و مدل‌های ارزیابی‌های شخصیت.

فصل دوم، خودمراقبتی احساسی که به مدیریت و درک احساسات برای حفظ تعادل و ایجاد تاب‌آوری می‌پردازد. موضوعات کلیدی این فصل تنظیم احساسات، مدیریت استرس، مقابله با افسردگی و ارتقای تاب‌آوری هستند. این فصل همچنین به خودمراقبتی معنوی و فواید درمانی هنر، طبیعت و حیوانات خانگی در بهبود احساسی می‌پردازد. تمرینات عملی در سراسر فصل گنجانده شده‌اند و پیوست‌ها ابزارهایی برای ارزیابی سطح استرس و بهبود تنظیم هیجانی ارائه می‌دهند.

فصل سوم، خودمراقبتی اجتماعی، بر اهمیت ایجاد و حفظ ارتباطات اجتماعی تأکید دارد و خودمراقبتی جمعی، همدلی و راهکارهایی برای پیشگیری از خستگی شفقت و خودکشی را بررسی می‌کند. همچنین، به مهارت‌های خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی، خودمراقبتی مرتبط با کار، حل اختلاف، خودمراقبتی مالی که کمتر به آن پرداخته شده است. در آخر بر نقش فعالیت‌های اوقات فراغت در تقویت ارتباطات اجتماعی تأکید شده است. علاوه بر تمرین‌های عملی برای هر موضوع، در پیوست چارچوب‌های مختلف حل اختلاف ارائه شده است.

فصل چهارم، خودمراقبتی جسمی بر حفظ سلامت بدن از طریق فعالیت‌های بدنی منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی تمرکز دارد. این فصل به اهمیت طراحی یک محیط حمایتی که آسایش و بهره‌وری را افزایش می‌دهد، تأکید می‌کند. هر بخش تمریناتی را دربرمی‌گیرد که به سادگی در زندگی روزمره قابل ادغام است. پیوست‌ها شامل راهنمایی‌هایی در مورد میزان کالری مصرفی، مواد مغذی ضروری، ویتامین‌ها و نکاتی برای حفظ رژیم‌های غذایی متعادل برای گیاهخواران و همه‌چیزخواران هستند.

1. SWOT: Strength, Weakness, Opportunity, Threat



هر فصل تمرین‌ها و ابزارهای عملی را برای خودمراقبتی فردی و جمعی کنشگران ارائه کرده است که ساده و قابل ادغام در زندگی روزمره افراد هستند و موارد زیر را دربرمی‌گیرند:

- تعریف هر مهارت کمک‌کننده و دلیل اهمیت آن برای سلامت و سلامت شخصی؛
- گام‌های عملی برای توسعه هر مهارت؛
- تمرین‌های عملی ساده و قابل ادغام در برنامه روزمره.

در آخر، این راهنما با تأکید بر تولید یک برنامه جامع خودمراقبتی فردی به پایان می‌رسد تا کنشگران را به ایجاد یک برنامه شخصی‌سازی شده با رویکرد همه‌جانبه‌نگر به بهزیستی و سلامت خویش تشویق کند. همچنین، به آن‌ها کمک کند تا بدون فرسودگی و با قدرت و تاب‌آوری به تلاش‌های خود ادامه دهند. امیدواریم که این تلاش برای ارائه متمرکز مباحث مربوط به خودمراقبتی برای آحاد جامعه مدنی ایران، سودمند باشد.

- لازم به یادآوری است که به‌کارگیری این راهکارها به شرایط و امکانات محیطی، مالی، کاری و فرهنگی هر شخص بستگی دارد و بر این اساس باید انتخاب گردیده و تطبیق داده شوند. چه‌بسا که فراهم کردن همه این شرایط میسر نباشد.
- در اینجا تلاش شده است که فهرست کاملی از راهکارهای توصیه‌شده ارائه شود تا مخاطب انتخاب‌های متنوع‌تری پیش رو داشته باشد.
- عدم تحقق همه این شرایط و راهکارها نباید موجب نگرانی کاربران شود.
- اگرچه این راهنما برای حمایت کنشگران تدوین شده است، ولی راهکارهای آن به تمام شهروندان جوامع پرتنش پیشنهاد می‌شود.



راهنمای مطالعه کتاب

- در ابتدای هریک از چهار فصل کتاب، مروری بر محتوای ارائه‌شده، فهرستی از پیوست‌های مرتبط با مباحث مطرح‌شده و یک نقشه ذهنی تصویری برای درک بهتر ارتباط موضوعی مباحث آن فصل، ارائه شده است.
- در پایان هر بخش تمرین‌هایی متناسب با موضوع موردبحث، ارائه شده است. بعضی از این تمرین‌ها در بخش‌ها و فصول دیگر کتاب تکرار شده که به دلیل ارتباط ماهوی و مفهومی بین مباحث مختلف و کاربردهای چندگانه این تمرین‌هاست. برای مثال، روزنگاری و مراقبه از تمرین‌های مکرر بخش‌های مختلف این کتاب است.
- در انتهای بعضی بخش‌ها علاوه بر تمرین، پرسش‌ها و نکاتی برای تأمل نیز ارائه شده است.
- بعضی مفاهیم در جدول‌هایی در متن و همچنین، پیوست‌ها ارائه شده است تا ارائه حجم زیادی از اطلاعات طبقه‌بندی‌شده، آسان‌تر شود و تنوعی در خوانش کتاب ایجاد گردد.
- منابع علمی استفاده‌شده برای تهیه مطالب کتاب، در انتهای هر بخش ارائه شده است.
- برخی اصطلاحات تخصصی که اغلب از زبان انگلیسی ترجمه شده‌اند، در پاورقی‌ها به زبان انگلیسی ارائه شده است.
- در فصل پایانی کتاب که درباره تدوین برنامه جامع خودمراقبتی است، در چهار جدول، فهرست موضوعی مباحث و تمرین‌های مربوطه ارائه شده است، تا تدوین و ادغام برنامه جامع خودمراقبتی در روال روزمره کاربران آسان‌تر شود. کاربران می‌توانند همه یا بخشی از این موارد را که با شرایط زندگی، فرهنگی و محیطشان تطبیق دارد، به کار گیرند.
- برای استفاده آسان‌تر و ایجاد نظم فکری برای کاربران، نشانه‌های گرافیکی برای نقل‌قول‌ها، تمرین‌ها و نکاتی برای تأمل به کار رفته است. توضیح نشانه‌های به کاررفته در کتاب به قرار زیر است:

تمرین  تأمل  نقل قول  منابع  پیوست





«ما زنده به آنیم که آرام نگیریم/ موجیم که آسودگی ما عدم ماست»

صائب تبریزی

چه کسی تعیین می‌کند کی کنشگر جنبش هست یا نیست؟ چه وقت این حق را پیدا می‌کنی که خودت را کنشگر مدنی خطاب کنی؟ فرق بین کنشگر حقوق بشر، امدادرسان، هنرمند، فرد دانشگاهی، مددکار اجتماعی، خبرنگار و کمک‌کننده مالی چیست؟ مسئله کنشگری همین است. کنشگری یک باشگاه «ویژه اعضا» نیست. نمی‌توانیم تصمیم بگیریم و تعیین کنیم چه کسی کنشگر مدنی هست یا نیست. توانایی برپاخاستن، کار درست را انجام دادن و کنشگر بودن، در ذات همه آدم‌ها هست. تقریباً همه آدم‌ها هم جایی در طول زندگی‌شان دست به کنشگری می‌زنند. خشمگین می‌شوند، به پا می‌خیزند و «نه» می‌گویند. می‌گویند حاضر نیستند صندلی‌شان را ترک کرده و به پشت اتوبوس بروند^۲ و به جنبشی آری می‌گویند. امروز کنار تو در سکوت می‌ایستم و خواستار عدالت می‌شوم. بعضی‌ها می‌آیند و می‌روند. کنشگری بعضی دیگر، در دوره‌های گوناگون زندگی‌شان پوست‌اندازی می‌کند و تغییر شکل می‌دهد. بعضی‌ها کنشگری را پیشه همه عمر خود قرار می‌دهند. شور فراوان دارند که میان بد و خوب توازن ایجاد کنند. از واکنش به غارت محیط‌زیست تا جست‌وجو به دنبال ناپدیدشدگان، تلاش می‌کنند.

واقعاً مهم نیست که در کدام بخش کنشگری و مبارزه مدنی، تصمیم به کنشگری گرفته‌ایم. بیشتر وقت‌ها دغدغه و شور ما از داستان زندگی‌مان ناشی می‌شود. ناشی از تاریخ و تجربیات ماست. از آن حس بی‌عدالتی ناشی می‌شود که خیلی زود در زندگی تجربه کرده‌ایم. یا آن سیلی ناحقی که بر گوشمان زده شده است. درد گم شدن پسرمان یا زندانی شدن خواهرمان است. شور به‌پاخاستن ما از درک اینکه «ما مهمیم، زندگی ما اهمیت دارد» نشئت می‌گیرد و بعد می‌فهمیم توانایی تغییر جهان را داریم. هرکس می‌تواند کنشگر مدنی باشد؛ گاه برای یک لحظه و گاه برای تمام عمر، به هر شیوه که خود انتخاب می‌کند.



جین بری و یلنا جورجویچ، ۲۰۱۸، کتاب فایده انقلاب چیست، اگر نتوانیم برقصیم؟، مترجم: زهرا سیامی، آمریکا: صندوق اقدام فوری برای حقوق بشر زنان.

۲. نویسندگان به مقاومت مدنی رزا پارکز، کنشگر آمریکایی، حقوق مدنی سیاهپوستان اشاره می‌کنند که در سال ۱۹۴۳ با نشستن روی صندلی ویژه سفیدپوستان در اتوبوس در مقابل قوانین آپارتاید حکومتی مقاومت کرد و بازداشت شد.





«فایده انقلاب چیست اگر نتوانیم برقصیم؟» جین بری و یلنا جورجویچ

بسیاری از ما خسته‌ایم، از فشار کاری فرسوده شده‌ایم، افسرده و خشمگینیم. بسیاری از ما دوره‌های طولانی و شدیدی از بحران‌هایی را تجربه کرده‌ایم که با از دست رفتن روابطمان، مشکلات خانوادگی، از دست رفتن اعتمادمان، تلخی و آسیب‌های عمیق همراه بوده است. در روندی رو به افزایش، بسیاری از ما به افرادی بدبین تبدیل شده‌ایم که دیگر بدون باور به کارمان، صرفاً مسئولیت‌مان را انجام می‌دهیم. با اینکه بسیاری از ما نسبت به این وضعیت آگاهی داریم، به ندرت درباره آن حرف می‌زنیم. اینکه کنشگران اجتماعی را راضی کنی درباره امیدها، ترس‌ها و نگرانی‌هایشان حرف بزنند، کار سختی است. برای آن‌ها استرس، خستگی و حتی امنیت، مسائلی شخصی قلمداد می‌شوند که ارتباطی به کارشان ندارد. ما درباره چنین مسائلی حرف نمی‌زنیم و نمی‌نویسیم، چون این‌ها مسائلی «بسیار شخصی» هستند. این مسائل در مقابل جنگ، بدن‌های تکه‌پاره و دیکتاتورها به نظر بسیار کم‌اهمیت می‌آیند. در واقعیت، در حوزه حقوق بشر، هیچ جایی برای بحث درباره این بحران‌ها و نگران‌ها نیست. هیچ‌کس از ما درباره این مسائل نمی‌پرسد. ما درباره دیگران حرف می‌زنیم، اما هیچ‌کس نمی‌پرسد خودمان چه احساسی داریم.

ثبات. ثبات شخصی در دنیای یک کنشگر مدنی بسیار کمیاب است. ثبات یعنی وضعیتی که زندگی متوازی داری و همه‌چیز را باهم داری. زندگی‌ای که اصالت دارد و بر مبنای ارزش‌های خودت است. ثبات یعنی توانی شغلی را داشته باشی که عاشقش هستی، در عین حال در بقیه ابعاد زندگی‌ات هم احساس رضایت و شادی داشته باشی. احساس امنیت کنی. احساس کنی با جامعه‌ات ارتباط داری. احساس کنی به رسمیت شناخته می‌شوی، برای آنچه هستی و انجام می‌دهی احترام می‌بینی و ارزشمند شمرده می‌شوی. ثبات یعنی پیدا کردن راهی و روزن‌هایی که روحی تازه در زندگی و شغلت بدمنند. ما چطور باید زندگی شخصی خودمان را باثبات کنیم، انرژی داشته باشیم و بتوانیم آن تغییر مثبت را در جامعه ایجاد کنیم؟ ما مدام درباره ثبات و بهبود زندگی دیگران حرف می‌زنیم، اما هرگز درباره ثبات و بهبود وضعیت خودمان چیزی نمی‌گوییم. ما نگرانیم. نگران مسئولیت‌هایمان و غم و اندوه داستان‌هایی که نمی‌توانیم فراموش کنیم، امنیت، رابطه عاطفی، خانواده، نقل و انتقال، مخارج زندگی، بازنشستگی بدون حقوق و مزایا و کار مفراط. نگران یافتن بودجه کاری یا مبارزه با خشونت. بعدش چه می‌شود؟ چه به سر بچه‌هایمان می‌آید؟ چطور در این جامعه احترام کسب کنیم؟ با احساس عذاب وجدان چه کنیم؟ وقتی پای این همه نیازهای مبرم وسط است، وقتی این همه کار ناکرده باقی است، چه حقی داری که برای نیازهای خودت هم خرجی کنی؟ خودت را ملزم می‌کنی پیش بروی، شب‌ها چند ساعت بیشتر کار کنی، بدون فکر کردن به نیازهایت ادامه دهی. چیزهای ضروری و خواسته‌های خودت را مدام عقب برانی.



زمان. در سراسر جهان، در تمامی حوزه‌های کنشگری حقوق بشری، کنشگران مدنی در جست‌وجوی زمان بیشترند. همه آن‌ها مدام دست‌وپا می‌زنند تا بین کار فراوان، منابع ناچیز و زمان اندکی که مجال استراحت کافی باقی نمی‌گذارد، توازنی برقرار کنند. کنشگران اجتماعی بودجه کافی ندارند. هیچ‌وقت منابع کافی در اختیار ندارند (زمان، پول، نیروی انسانی و ابزار) تا با نقض حقوق بشر مبارزه کنند. معنایش این است که هیچ‌وقت هم منابع کافی در اختیار ندارند تا بتوانند به خودشان مرخصی بدهند.

حجم کار. معمولاً یک کنشگران اجتماعی دچار استرس حجم فراوان کاری هستند و هم‌زمان کار چندین نیروی کار را انجام می‌دهد. کار برای هر کنشگری که وارد این حوزه می‌شود، پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد. در سراسر جهان از کنشگران مدنی انتظار می‌رود بیشتر از دیگران کار کنند. کنشگران مدنی همواره با این حس مواجه‌اند که به اندازه کافی سخت کار نکرده‌اند. وقتی بخشی از کار به سرانجام می‌رسد یا همکاری دیگری انجام این بخش را عهده‌دار می‌شود، کنشگر مدنی به جای استراحت، کار بیشتر و مسئولیتی اضافه را بر عهده می‌گیرد. چرا کنشگران مدنی به‌طور مداوم، وظیفه‌ای بیشتر از توان خود را برعهده می‌گیرند؟ چون کنشگری در راستای حقوق بشر، مقابله با فهرست بلند بزرگ‌ترین و پیچیده‌ترین چالش‌های زندگی است. چالش‌هایی مثل بی‌عدالتی، خشونت، تبعیض و رنج بشر، مبارزه علیه رؤسای باندهای جرم و جنایت، نظامی‌گری و سازندگان سلاح جنگی، دیکتاتورها و تروریسم، افشای شرکت‌های چندملیتی و کارخانه‌های پایین تپه که آب آشامیدنی منطقه را آلوده می‌کند. مبارزه برای برابری حقوقی و علیه همسایه‌ای که همین چندی پیش دخترش را کشت. از یک‌سو، وظایفی مثل جمع‌آوری منابع مالی، نوشتن گزارش‌های کاری، مدیریت نیروهای انسانی و برنامه‌ریزی تدارکات کار، از سوی دیگر، کارهای دیگری مثل حمایت و خدمت‌رسانی به آسیب‌دیدگان یا مشاوره با قربانیان خشونت، جست‌وجو به دنبال افراد ناپدیدشده، شکایت قانونی و دادگاهی کردن متهمان را هم انجام می‌دهد و هم‌زمان در تظاهرات اعتراضی هم شرکت می‌کند. وضعیتی که آشفته، پیچیده و گیج‌کننده است.

احساس مسئولیت فردی. کنشگران مدنی احساس مسئولیت فردی سنگینی را تجربه می‌کنند تا بسیاری از «غلط‌ها» را اصلاح و درست کنند. کنشگران مدنی احساس می‌کنند باید همین‌طور به کارشان ادامه دهند و حتی یک کار اضافه دیگر را هم برعهده بگیرند. اگر آن‌ها کار را انجام ندهند، چه کسی سراغ این کار خواهد رفت؟ ما کار را ادامه می‌دهیم، همین‌طور از خودمان بیشتر از توان و نیرویمان کار می‌کشیم، چون فکر می‌کنیم اگر ما این کار را انجام ندهیم، کارها پیش نخواهد رفت و تغییری رخ نخواهد داد. بر سر یک دوراهی ناخوشایند هستیم. چون سر بقیه هم شلوغ و بار مسئولیت روی دوششان سنگین است، نمی‌توان وظیفه تازه دیگری را به آن‌ها محول کرد.

خانواده. فضای شخصی و کاری زندگی، به معنای مراقبت و حمایت از عزیزان که فرزندان، والدین، پدر و مادر، دوستان و شریک زندگی را دربرمی‌گیرد. خانواده بسیاری از کنشگران حقوق بشر، دائماً بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود؛ چراکه آن‌ها مسئولیت رسیدگی یا سرپرستی بعضی کودکان یتیم را هم می‌پذیرند: کودکانی که والدین خود را از دست داده‌اند و اشخاص نیازمندی که به حمایت نیاز دارند. این خانواده وسیع به معنای صورت‌حساب‌های بیشتر و قبض‌هایی است که مهلت پرداختشان به سر می‌رسد. کنشگران در این وضعیت چاره‌ای ندارند جز اینکه یک شغل اضافی دیگری هم پیدا کنند.



استراحت. در فضای کنشگری مدنی، استراحت به نظر خودخواهانه می‌آید. چطور کسی به مرخصی برود و دنبال وقتی برای خودش باشد، وقتی دورواطرافش همه رنج می‌کشند؟ وقتی این‌همه کار ناکرده باقی است؟ وقتی همه دوروبری‌ها از تو انتظار دارند. این به این معنا نیست که کنشگران مدنی هرگز استراحت نمی‌کنند، اما این استراحت اتفاقی است نادر و معمولاً با روندی پیچیده همراه است. وقتی هم بالاخره به خود مرخصی می‌دهند، وضعیت با آرامش و استراحت واقعی فاصله بسیار دارد. اول اینکه «مرخصی» کنشگر مدنی به‌ندرت زمانی برای رسیدگی به خودش است. معمولاً کنشگر مدنی از این فرصت مرخصی برای رسیدگی به دیگر اعضای خانواده، والدین، بچه‌ها یا شریک زندگی‌اش استفاده می‌کند. دوم اینکه بسیاری از کنشگران در همین فرصت استراحت هم به کار و گرفتاری‌ها فکر می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند «آن کار مشخص» را تنها خودشان می‌توانند انجام بدهند و نگران‌اند که در نبود آن‌ها کار پیش نرود. آن‌ها نگران‌اند همکارانشان درباره آن‌ها چه فکری می‌کنند. احساس می‌کنند مرخصی و استراحت خودخواهانه است. یک قاعده مخرب در فضای جامعه مدنی همچنان رو به گسترش است؛ قاعده‌ای که آدم‌ها را تشویق می‌کند نیازهای خود را نادیده بگیرند و قربانی انجام کار مهمشان کنند. قاعده‌ای که می‌گوید یک کنشگر مدنی سخت‌کوش و پایبند باید آماده باشد که با وجود هزینه‌های شخصی، با جالوت نابرابری‌های اجتماعی مقابله کند. کنشگران می‌دانند مرخصی آن‌ها به معنای این است که به حجم کار و مسئولیت همکارانشان اضافه شده و بسیاری به این نتیجه می‌رسند که عواقب نبود آن‌ها سنگین‌تر از نیازهای شخصی‌شان است. با این‌همه غلط در جهان که باید درستشان کرد، آن‌ها معمولاً همیشه دیگران را بر خود مقدم می‌دانند؛ چراکه کنشگران مدنی احساس نمی‌کنند حق استراحت کردن دارند.

احساس گناه. احساس گناه در فرهنگ کنشگری مدنی ریشه دوانده است. مرز میان احساس مسئولیت کردن و احساس گناه و عذاب وجدان باریک است. کنشگری در عرصه حقوق بشر باید بر مبنای احساس مسئولیت فردی و جمعی باشد؛ اما وقتی احساس مسئولیت فردی از حد گذشت، حس گناه جایگزین مسئولیت می‌شود. و این احساس گناه بسیاری دیگر از وجوه را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ مثل فرهنگ درونی و باورهای مذهبی، احساس گناه بازماندگان، سرزنش خود و شرمساری. این احساس گناه، ناشی از آن حس است که همیشه فکر می‌کنیم «به اندازه کافی» خدمت نکرده‌ایم. سوئی دیگر این حس گناه وقتی است که این حس را کنار می‌ذاریم و شروع به قضاوت یکدیگر می‌کنیم. ما کنشگران مدنی خودمان و یکدیگر را قضاوت می‌کنیم، آن هم درباره دل بستگی‌های ساده‌ای که برای حفظ سلامت و ثباتمان به آن نیاز داریم. دنیای حقوق بشر بر تصویر قربانی و منجی بنیان شده است. در نتیجه چنین تصویری، از کنشگر انتظار می‌رود که نه تنها با قربانی احساس همدردی کند، بلکه هرگونه رسیدگی به خود را کنار بگذارد تا به نظر «خیلی متوجه و مراقب» بیاید. گویی همه کنشگران مدنی باید جوری به نظر برسند که انگار حتی وقت نداشته‌اند موهایشان را شانه کنند. هرچه وقت آزاد یا وقتی برای خانواده دارند، صرف کارکردن می‌شود. کار همه وجود آن‌ها را می‌بلعد.



سوگواری. در زندگی شلوغ کنشگر، کمترین وقت برای به رسمیت شناختن از دست دادن‌ها و دلتنگی‌ها اختصاص داده می‌شود؛ چون کار باید ادامه پیدا کند. ما والدین، فرزندان، خواهر و برادر، همسران و دوستان خود را به خاطر حوادث و بیماری از دست می‌دهیم؛ اما ما روزمره شاهد رنج‌ها و از دست دادن‌های بسیاری هستیم. بعضی از کنشگران مدنی در این روند غوطه‌ورند. از دست دادن و مرگ بخشی پذیرفته‌شده از کنشگری است. در مواجهه با این حجم عظیم رنج دیگران، کنشگر چطور می‌تواند به خود اجازه دهد که برای از دست دادن‌های شخصی خود سوگواری کند؟ درد و اندوه شخصی او در مقایسه با درد دیگران، رنگ می‌بازد. این از دست دادن‌ها چیزی هستند که باید با آن کنار آمد. اما همیشه روایت‌هایی است که «به تو می‌چسبد». هر کنشگر مدنی دست‌کم یک چنین ماجرای در ذهن دارد که رهایش نمی‌کند. روایت‌هایی که تحملشان ورای طاقت است و نمی‌توان به‌سادگی کنار گذاشت و مهم‌اند؛ چرا که برای مدتی انگار جهان کنشگر را متوقف می‌کنند و او را در آستانه ناامیدی قرار می‌دهند؛ ماجراهایی که ناگافل به هر گوشه دیگر زندگی کنشگر مدنی سرازیر می‌شوند، کابوسش می‌شوند و به رابطه‌اش با دوستانش و خانواده‌اش سرایت می‌کنند. این روایت‌ها کنشگر را وادار می‌کند سؤال‌های اساسی و بی‌پاسخی را بپرسد: «چرا این اتفاق‌ها می‌افتد؟ چرا پایانی متصور نیست؟ چرا نمی‌توانم رها کنم؟ کار من چه حاصل و نتیجه‌ای دارد؟»

تنهایی. کنشگران واقعاً تنهایند. فرد به‌عنوان کنشگر، تحت فشار خواهد بود که در خدمت افرادی باشد که به او به چشم الگو نگاه می‌کنند. به خاطر موقعیت اجتماعی‌اش، نمی‌تواند بگوید بر او چه می‌گذرد. باید مثل یک رهبر رفتار کند. هیچ‌کسی را ندارد که به او بگوید چقدر تحت فشار است و دارد آسیب می‌بیند. حتی در آن فرصت‌های اندکی هم که در جمع دوستانی هست که می‌تواند درد دل کند و از استرس‌هایش بگوید، باز به خود یادآوری می‌کند که این بخشی از هزینه‌ای است که بابت انتخاب این راه باید بپردازد و می‌داند دیگر کنشگران به اندازه خودش تحت فشارند.



خشونت. برای کنشگران مدنی، مشکل امنیت ترکیبی از عوامل گوناگون است؛ چراکه کنشگر مدنی، فقط هدف آزاررسانی آشکار حکومت نیست. حتی کارفرمایان محلی و صاحبان کسب و کارهای محلی هم عامل تهدید و آزار می‌شوند. خشونتی که گاه مستقیم و گاه غیرمستقیم کنشگران مدنی را نشانه می‌رود و مصداقش چشم‌پستن حکومت‌هاست. در سراسر جهان، کنشگران مدنی مدام ناپدید می‌شوند، مورد آزار قرار می‌گیرند، بازداشت می‌شوند، شکنجه می‌شوند و به قتل می‌رسند. عاملان این جرائم، معمولاً هرگز مجازات نمی‌شوند. تنها دلیل نادیده گرفتن خیل جرائمی که کنشگران را هدف گرفته، همین است که مبارزان حقوق بشر بر سر راه صاحبان قدرت ایستاده‌اند. جنگیدن هم‌زمان در چندین جبهه است؛ از یک‌سو برای دفاع از حقوق بشر مبارزه می‌کنی، از سوی دیگر باید از خودت علیه جهانی دفاع کنی که از تو به دلیل اعتقادات، هویت و شیوه زندگی‌ات متنفر است. نظام قدرت چگونه یک کنشگر را بدون زورگویی آشکار درهم می‌شکند؟ یکی همین که درباره او هاله‌ای از شک و تردید به راه بیندازند. تهمت و افترا، کارکرد دارد. اتهام فساد مالی در اداره سازمان مدنی بسیار مؤثر است؛ چراکه برای یک کنشگر حقوق بشر یا سازمان غیردولتی مستقل، حتی بعد از اینکه ثابت کرد اتهام‌ها کذب است، شایعات تا سال‌ها بالای سرش می‌چرخند و باقی می‌مانند. چند تا رسانه محلی را جلو بیندازند تا چند مقاله چاپ کنند و کنشگر حقوق بشر را متهم کنند که بخشی از برنامه و هدفی خارجی در راستای ضدیت با نظام است یا او را متهم کنند که وطن‌دوست نیست. یا به کنشگر افترا ببندند که علیه ارزش‌های نهاد خانواده است. بعضی حکومت‌ها کار را برای خود راحت کرده‌اند. اصلاً اجازه نمی‌دهند هیچ‌گونه کنشگری متمرکز و جمعی در زمینه حقوق بشر داخل مرزهایشان صورت بگیرد. قوانین دولتی را تغییر می‌دهند تا کنشگری سازمان‌های مستقل را سخت‌تر کنند. مجوز نهاد را تعلیق می‌کنند؛ مگر اینکه کنشگران قبول کنند نماینده حکومتی در مدیریت سازمانشان حضور داشته باشد. اموال و دارایی‌هایشان را توقیف می‌کنند. به حلقه کارکنان سازمان نفوذ می‌کنند. این شیوه‌ها همه بسیار موفقیت‌آمیزند. و وقتی چنین اتفاقاتی می‌افتد، جبران کردن خسارتی که به بار آمده، واقعاً سخت است.

امنیت. برای بسیاری از کنشگران مدنی، امنیت مفهومی ازدست‌رفته است. گاهی کنشگر هر روز با حس از دست دادن امنیتش مواجه است. گاهی شاهد عینی بر باد رفتن امنیت دیگران است و گاهی همان کسی است که از خطر جسته. ما باید درباره هراس‌هایمان حرف بزنیم. حرف زدن درباره ترس با انگ مواجه می‌شود؛ چراکه از کنشگر مدنی انتظار می‌رود شجاع و جسور باشد. اگر احساس ترس کنیم، ضعیف قلمداد می‌شویم. وقتی ضعیف باشیم، به درد کار کنشگری نمی‌خوریم. امکانات ما کم است و معضلات ضروری‌ای که باید به آن‌ها برسیم فراوان. بنابراین، همیشه باید در یک وضعیت هشدار دائمی کنشگری کنی؛ چون بحران معمولاً مدتی طولانی ادامه پیدا می‌کند. بعد از مدتی، زندگی در وضعیت فشار، استرس و اضطراب مدام ناشی از این وضعیت آماده‌باش دائمی، از حد توان و تحمل خارج می‌شود. وقتی تا این اندازه خسته و فرسوده‌ای، دیگر برای استراحت و هضم و بررسی وضعیت، تحلیل خطرها، برنامه‌ریزی و انتخاب راهبرد بهتر وقت کافی نداری. احساس می‌کنی باید دست به انتخاب بزنی. می‌توانی دست از ادامه کاری که عاشق آنی بکشی و به صاحبان قدرت اجازه دهی برنده این نبرد شوند یا راهی پیدا کنی که این‌همه استرس را مدیریت کنی و به مبارزه و تلاش‌هایت ادامه دهی. اما انتخاب راه دوم، به این معناست که جور دیگری باشی و زندگی روزمره‌ات را تغییر دهی. چنین تغییری برای بعضی از کنشگران مدنی به این معناست که بی‌حس شوند و شیوه انکار پیشه کنند. من چه حقی دارم که نگران امنیت خودم باشم؟ وقتی می‌دانم چه بر سر دیگران آمد. من از این جرائم جنگی، احساس شرم می‌کنم. گاهی ما با هوشیاری تمام تن به خطر می‌دهیم؛ چراکه با خود حساب و کتاب کرده‌ایم که هدفمان از جانمان باارزش‌تر است.



پول. نمی‌توان در حوزه حقوق بشر به راحتی درباره پول صحبت کرد. کنشگری در حوزه حقوق بشر برآمده از شور و اشتیاق، باورمندی و نوعی از خودگذشتگی است و مانند حرفه‌ها و مشاغل سنتی دیگر نیست. معمولاً بی‌چیره و مواجب است یا دستمزدی که در قبالش دریافت می‌کند، ناچیز است. همه چیز را خودت از صفر ساخته‌ای و زمان، انرژی و منابع باارزشی را وقف این ساختن کرده‌ای. بخش واقعی کار کاملاً پنهان است و بسیاری از گرفتاری‌های مداوم کار حقوق بشری از نگاه آدم‌های بیرون از این حوزه ناپیداست و دیده نمی‌شود. این برداشت غیرواقعی و نادرست وجود دارد که با پولی ناچیز می‌توان کارهای بزرگ انجام داد. تأمین منابع مالی خسته‌کننده است. بیشتر بودجه‌ها کوتاه‌مدت و با محوریت یک پروژه مشخص است و با محدودیت و انتظارات بسیار همراه است. کنشگران مدنی در چرخه پایان‌ناپذیر دوییدن دنبال پول گیر افتاده‌اند. اما پول و توانمندی ناشی از آن یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین «مسائل شخصی» است. بسیاری از کنشگران مدنی ناچار می‌شوند تن به انتخابی دشوار دهند؛ یا با شعبده‌بازی از کنشگری مدنی‌شان درآمدی کسب کنند یا کنشگری مدنی را کنار بگذارند. معمولاً هم یک اتفاق مهم در زندگی کنشگر، مثل بچه‌دار شدن یا بیماری یکی از اعضای خانواده، این روند را سرعت می‌بخشد. بعضی‌ها به یکی از سازمان‌های بزرگ می‌پیوندند که حقوق ماهانه و خدمات معقولی ارائه می‌دهند. چنین تصمیمی، گاه با واکنش‌های تحقیرآمیز دیگر کنشگران مدنی همراه است. انگار چنین فردی به آرمان‌هایش را «چوب حراج» زده باشد. کنشگران دیگر ممکن است دیگر حاضر نباشند چنین فردی را به عنوان کنشگر قبول کنند؛ چون از نظر آن‌ها آن قدر «فداکاری» نمی‌کند که لایق عنوان «کنشگر واقعی و راستین» باشد.

ارزش‌ها. مدت‌ها طول کشید تا بفهمم جایی در این راه تلخ انگار بخشی از انسانیت‌م را از دست داده‌ام. درگیری مداوم با خیل مرگ، این توانایی را از من گرفته بود که قدر و ارزش زندگی هر نفر را بدانم. انگار یادم رفته بود «جان هر آدمیزاد» به اندازه دیگران مهم و باارزش است. مقایسه، ما را از ارزش انسانی و قدر جان آدمیزاد را دانستن، تهی می‌کند. مقایسه، به طبقه‌بندی و اولویت‌بندی نادرستی منجر می‌شود؛ چه چیزی «مهم‌تر» است و چه چیزی کم‌ارزش‌تر؟ وقتی درگیر مقایسه می‌شویم، درد و رنج یکی را نادیده می‌گیریم تا به رنج دیگری ارزش بیشتر دهیم. ما با مقایسه سلسله‌روابطی را بنا می‌کنیم که در ذات خود نابرابر و تبعیض‌آمیز است. به عنوان کنشگر مدنی، زندگی ما، سلامت ما، رضایت‌مندی ما هم به اندازه زندگی و سلامت و رضایت گروه هدف ما و همکاران ما، باارزش است. این جور نیست که یکی از ما منجی و دیگری قربانی باشد. رابطه باید متقابل و دوجانبه باشد. رابطه باید برابر باشد اگر از موضع نابرابر به این مسئله نگاه کنیم، رابطه ما همواره بافاصله باقی خواهد ماند. این وضعیت درست نیست که بعضی از ما همیشه آن بالای هرم هستیم و بعضی دیگر همیشه پایین هرم و همیشه بر مبنای میزان «نسبی بودن» رنج مقایسه و قضاوت می‌شویم. اگر ما نتوانیم به عنوان کنشگر مدنی واقعاً برای یکدیگر ارزش قائل شویم، چطور می‌خواهیم برای دیگران و زندگی‌شان ارزش و اهمیت قائل شویم؟

ایثارگری. آخرین مرحله «خودایثارگری» که در جهان کنشگری منطقی به نظر می‌رسد، آن «غایت ایثار» است که معنایش مرگ در راه هدف و شهادت‌طلبی است. اگر یکی از ما جان داد، دیگری بخواهد خاست و جای ما را خواهد گرفت. و چنین تفکر مخربی بخشی از فرهنگ کنشگری شده؛ تفکری که به زبان نمی‌آید، ولی عمیقاً ریشه دوانده است.

لازم به گفتن نیست که کنشگری در زمینه حقوق بشر سخت است؛ چراکه در بنیادین‌ترین و بدیهی‌ترین ویژگی‌اش، نقض حقوق بشر، سوءاستفاده، حذف و نادیده گرفتن حق انسان، همه مربوط به مسئله «قدرت» است.



قدرت. آن‌ها که قدرت را در دست دارند، هر روز در حال انتخاب‌اند. گاهی قدرت را از دیگران می‌گیرند. زمین خانواده‌ها را غصب می‌کنند. جان فردی را می‌گیرند یا او را تا سرحد مرگ می‌ترسانند. دور یک کشور دیوار می‌کشند. هزاران نفر را بمباران می‌کنند. بعضی مردم را نادیده می‌گیرند و از عده خاص دیگری حمایت ویژه می‌کنند. کنشگران حقوق بشر نیز قدرت دارند. ما کنشگران مدنی از این قدرت استفاده می‌کنیم تا به پا خیزیم و نادرست را درست کنیم. حالا به هر شکل و راهکاری که از دستمان برمی‌آید. معنی این حرکت ما این است که مستقیم به قلب کشمکش بر سر قدرت بزنیم؛ کشمکشی که تاریخش به قدمت درازای عمر بشریت است.

قدردانی. واقعیت این است که در عرصه عمومی به رسمیت شناختن و قدردانی از تلاش کنشگران حقوق بشر در مقابل وسعت و عمق این تلاش‌ها، بسیار ناچیز است. در ازای هر یک کنشگر مدنی معروف، به معنای واقعی کلمه هزاران کنشگر مدنی دیگر وجود دارند که شما هرگز نام آن‌ها را هم نشنیده‌اید. داستان‌های زندگی کنشگران مدنی پر جنب و جوش، غنی و نفس‌گیر است؛ اما بیشتر وقت‌ها در شرح این داستان‌ها، فروتنی و خودناچیزپنداری کنشگران مدنی عیان می‌شود. دیده شدن به تو انرژی و توان ادامه راه را می‌دهد. گاهی حتی زندگی‌ات را نجات می‌دهد؛ اما تیزی بزندهای هم دارد. مرز بین دیده شدن، ترویجگری و خودنمایی بسیار باریک است. خیلی از کنشگران از تبلیغات اجتناب می‌کنند. آن‌ها معمولاً چندان به دنبال دیده شدن نیستند و انتظارش را هم ندارند. بسیاری از کنشگران مدنی کار واقعی را در عملگرایی می‌بینند؛ نه اینکه مدام درباره آنچه انجام می‌دهند حرف بزنند. حتی اگر آن قدر وقت داشته باشند که بنویسند، آیا واقعاً این قدر احساس راحتی می‌کنند که درباره خودشان حرف بزنند؟ این هم بخشی از فرهنگ کار در حوزه کنشگری اجتماعی است.

هویت. وقتی در جوامع سنتی در حوزه «تابوها» کنشگری می‌کنی، زندگی شخصی‌ات زیر ذره‌بین می‌رود و قضاوت می‌شوی؛ نه فقط قضاوت اعضای جامعه‌ات، بلکه آماج قضاوت‌های همکارانت هم قرار می‌گیری. به عنوان کنشگر مدنی، اگر واقعیت‌های زندگی و هویت یکدیگر را به رسمیت نشناسیم، آن وقت خود ما هم سرکوبگر شده‌ایم. نقطه شروع برای ایجاد تغییر در جامعه باید این باشد که به یکدیگر احترام بگذاریم. تنها بعد از این احترام گذاشتن به دیگری است که می‌توانیم بر سر تغییر مطلوب در جامعه بحث کنیم. ما همه باهم برابریم و برای دلیل مشترکی به سراغ یکدیگر آمده‌ایم و قرار نیست روابط در بطن جنبش، یک‌طرفه باشد. همه کنشگران مدنی دوست دارند با آن‌ها به احترام رفتار شود. بدون آنکه لازم باشد مدام خودشان را اثبات کنند. این سؤال که چه کسی اول و زودتر به جنبش آمد و زیر سؤال بردن قابلیت‌ها و ظرفیت‌های دیگری، اساساً بی‌مورد است. مسئله این است که چطور جهان را با توجه به قابلیت‌های یگانه فردی هر کداممان، به جای بهتری برای زیستن تبدیل کنیم؟ همه ما داشته‌های بسیاری داریم که می‌توانیم در جنبش به کار گیریم. دوست داریم در حین کار کنشگری همواره بیاموزیم و رشد کنیم. کنشگران جوان می‌ترسند هیچ وقت نتوانند احترام دیگران را به دست بیاورند. رمز احساس امنیت در دور هم جمع شدن، کار جمعی و پیوستن به گروهی از کنشگران است. برای بسیاری، اولین باری که با دیگر کنشگران مدنی دور هم جمع شده بوده‌اند، اولین باری بوده که احساس امنیت کرده‌اند. این حس امنیت ناشی از این است که با گروهی مواجه می‌شوند که «تجربه زیسته» مشابه و اهداف مشترک دارند. امنیت را در خلال کاری که باهم انجام می‌دهیم، در کنار یکدیگر خلق می‌کنیم. ما سیر امنیتی یکدیگریم. با گوش دادن روزانه به یکدیگر، ترس‌هایمان را کمتر می‌کنیم.



معنویت. وقتی همه چیز در پیرامونت گرفتار شعله های آتش است، جان می گنی برای اینکه توازن را حفظ کنی، فرار نکنی و پنهان نشوی. تمام توانت را به کار می گیری تا سهم کوچک خود را ادا کنی. در چنین وضعی به یک منبع معنوی برای این تلاش احتیاج داری. باین حال، از آنجایی که «معنویت» بحثی سؤال برانگیز و شخصی است، بسیاری معنویت را در درون خود و به دور از مذهب رسمی می جویند و در تقلایند تا پناهی معنوی پیدا کنند. این معنویت به آن ها کمک می کند که سرپا باقی بمانند. این روند بسیار شخصی و گاه توأم با انزوایی عمیق است. هنوز بسیاری از کنشگران خجالت می کشند تا درباره آیین هایی که به آن اعتقاد دارند و باور معنوی شان با دیگران حرف بزنند. این نیاز کاملاً احساس می شود که کنشگران به فعالیتی گروهی برای یافتن راهکارهای معنوی نیاز دارند. حس تعلق به اجتماع، چیزی است که مذاهب در اختیار پیروان خود قرار می دهند. معنویت عمیق درونی، بنیادی ترین منبع مقاومت برای بسیاری از کنشگران است که منشأ آن قدرت درونی است. اجازه دهید تمام آن عواملی را که به ما قدرتی درونی می دهد، به رسمیت بشناسیم. بسیاری از کنشگران یک آیین مشخص یا باور مذهبی ندارند. تنها تقدس عمیق زندگی را درک می کنند. طبیعت به تنهایی می تواند ارزش زندگی را به ما یادآوری کند.

بازنشستگی. وقتی زمان بازنشستگی فرامی رسد، کنشگر با چالش عظیمی مواجه است. درحالی که دیگر رهبری یک کنشگری مدنی را عهده دار نیستیم، چگونه می توانیم همچنان کنشگر و درگیر در اهداف جنبش باقی بمانیم و نقشی داشته باشیم؟ به جز کارهای عادی روزمره زندگی، افراد وقتی پیر و پیرتر می شوند، چه نقش دیگری برایشان باقی می ماند؟ آیا می توانند تجاربشان را به شیوه مفیدی روی میز بگذارند؟



جین بری و یلنا جورجویچ، ۲۰۱۸، کتاب فایده انقلاب چیست، اگر نتوانیم برقصیم؟، مترجم: زهرا سیامی، آمریکا: صندوق اقدام فوری برای حقوق بشر زنان.



چرا خودمراقبتی ضرورت دارد



شما نمی‌توانید از یک فنجان خالی چیزی بریزید. ابتدا باید از خودتان مراقبت کنید.

برای کنشگران به‌ویژه کسانی که در شرایط دشوار و تحت فشار فعالیت می‌کنند، مراقبت از خود یک تامل نیست؛ یک ضرورت است. مراقبت از خود را جعبه‌ابزاری تصور کنید که پراز راهبردهایی است که به شما کمک می‌کند در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود پیشرفت کنید. این فرایند رسیدگی منظم و ضروری به شما کمک می‌کند تا متعادل و مقاوم بمانید و آماده‌ی رویارویی با چالش‌های زندگی باشید. خودمراقبتی ابعاد متعددی را در برمی‌گیرد: سلامت ذهنی، احساسی، اجتماعی و جسمی. هدف فقط پیشگیری از بیماری نیست؛ ایجاد تعادلی کلی است که به شما امکان می‌دهد حتی در شرایط دشوار هم رشد کنید و پیشرفت داشته باشید.

سلامت ذهنی به معنای حفظ تمرکز و تیزبینی ذهن است که سلامت شناختی، تفکر، تصمیم‌گیری و یادگیری چیزهای جدید را شامل می‌شود. مغز خود را ماهیچه‌ای تصور کنید که برای قوی ماندن به ورزش منظم نیاز دارد. شرکت در فعالیت‌هایی که ذهن شما را به چالش می‌کشد، مانند حل معماها، مطالعه یا یادگیری مهارت‌های جدید، می‌تواند عملکرد شناختی شما را بهبود بخشد. ذهنیت رشد و انعطاف‌پذیری به شما این امکان را می‌دهد که خود را با تغییرات وفق دهید و مانند درختی که در باد خم می‌شود ولی هرگز نمی‌شکند، با تغییرات سازگار شوید و بر موانع غلبه کنید.



سلامت احساسی به معنای درک و مدیریت احساسات، حفظ دیدگاه مثبت و تقویت تاب‌آوری است. این حالت مانند داشتن یک قطب‌نمای عاطفی است که شما را در فراز و نشیب‌های زندگی هدایت می‌کند. درست مانند افزودن رنگ‌های زنده به یک نقاشی، شناسایی و بیان مناسب احساسات، چه مثبت و چه منفی، به حفظ تعادل عاطفی کمک می‌کند. افزایش همدلی روابط شما را غنی‌تر می‌کند و پیوندهای اجتماعی را تقویت می‌نماید. ایجاد انعطاف‌پذیری شما را برای کنار آمدن با ناملازمات و بهبودی پس از شکست‌ها مجهز می‌کند.

سلامت اجتماعی شامل داشتن روابط حمایتی، احساس تعلق و مشارکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی است. آن را مانند ریشه‌های یک درخت در نظر بگیرید که شما را استوار می‌کند. پیوندهای اجتماعی قوی حمایت عاطفی را به دنبال دارند، احساس تنهایی را کاهش می‌دهند و بر شادی می‌افزایند. عضو بودن در یک جامعه و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی، حس هدفمندی شما را تقویت می‌کند. لحظه‌هایی مانند گرمای آغوش یک دوست یا لذت خندیدن با خانواده را تصور کنید. این لحظات مانند مواد مغذی به رشد و شکوفایی شما کمک می‌کنند.

سلامت جسمانی شامل حفظ بدن سالم از طریق ورزش منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی است. فعالیت بدنی منظم سلامت قلب و عروق را بهبود می‌بخشد و ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند. یک رژیم غذایی متعادل و غنی از مواد مغذی ضروری به سلامت کلی بدن کمک می‌نماید و از بیماری‌های مزمن جلوگیری می‌کند. خواب کافی مانند فشردن دکمه تنظیم مجدد است که برای پاسخ ایمنی، متابولیسم و عملکرد شناختی بسیار مهم است. با اولویت دادن به این جنبه‌ها می‌توانید سطح انرژی لازم برای مواجهه با چالش‌های روزانه را به‌طور مؤثری حفظ کنید.

چگونه مراقبت از خود را بهبود بخشیم؟

این راهنما در چهار فصل خودمراقبتی ذهنی، خودمراقبتی احساسی، خودمراقبتی اجتماعی و خودمراقبتی جسمی به تفصیل به تشریح عوامل، ابزارها، دانسته‌ها و پدیده‌های شناخته‌شده و تجربیات کنشگران جوامع مختلف می‌پردازد. همچنین، در هر بخش به اهمیت تأثیر هر عامل مثبت یا منفی و نحوه مدیریت آن‌ها، نحوه استفاده از راهبردهای آزموده‌شده و ابزارهای موجود می‌پردازد و مثال‌هایی عملی ارائه می‌دهد که می‌توانند در زندگی روزمره گنجانده شوند.



خود مراقبتے دھنے

فصل اول



راهنمای فصل اول: خودمراقبتی ذهنی

همان‌طور که قدرت بدنی از طریق ورزش منظم ایجاد می‌شود، تاب‌آوری ذهنی نیز از طریق خودمراقبتی ایجاد می‌شود. بدون این مراقبت، چالش‌ها برای کنشگران می‌توانند تحمل‌ناپذیر شوند. وقتی ذهن شما مشوش است، به‌آسانی ممکن است نسبت به اهداف کنشگرانه خود مردد شوید. مراقبت از ذهن با پاکسازی این ابهام‌های ذهنی، وضوح لازم را برای تصمیم‌گیری‌های منطقی و تمرکز بر آنچه واقعاً مهم است، فراهم می‌کند.

این فصل به جنبه‌های مختلف خودمراقبتی ذهنی می‌پردازد. ما بحث را با اهمیت سلامت روانی شروع می‌کنیم و به خودآگاهی، بینش‌هایی در مورد درک احساسات و رفتارهای فرد و نحوه به‌کارگیری راهکارهای شناختی برای مدیریت مؤثر افکار می‌پردازیم. سپس، درباره مدیریت زمان، معرفی تکنیک‌هایی برای افزایش بهره‌وری، خودمراقبتی دیجیتال مطالبی مطرح می‌کنیم. همچنین، سازگاری به‌عنوان یک مهارت حیاتی برای مقابله با تغییر و عدم اطمینان مورد بحث قرار خواهد گرفت. در نهایت، بر نقش قدردانی در پرورش ذهنیت مثبت تأکید خواهد شد.

تمرینات عملی برای هر موضوع ارائه شده است تا به ادغام خودمراقبتی در زندگی روزمره کمک کنند. همچنین، چندین ابزار ارزشمند برای توسعه فردی در پیوسته‌ها ارائه شده است.



🔗 تجزیه و تحلیل سوات شخصی (پیوست ۱): یک چارچوب برای ارزیابی نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها که به توسعه فردی و تصمیم‌گیری کمک می‌کند.

🔗 تکنیک پومودورو (پیوست ۲): روشی برای مدیریت زمان که بهره‌وری را افزایش می‌دهد.

🔗 تله‌های فکری (پیوست ۴): راهنمای شناسایی تله‌های فکری رایج که شفافیت ذهنی را بهبود می‌دهد.

🔗 ماتریس آیزنهاور (پیوست ۵): ابزاری برای اولویت‌بندی وظایف که مدیریت زمان را بهبود می‌دهد.

🔗 برنامه‌های دیجیتالی خودمراقبتی رایگان (پیوست ۹): این ابزار دیجیتالی با ارائه برنامه‌های شخصی‌شده، خودمراقبتی دیجیتالی، ذهنی و پایش سلامت فردی را تسهیل می‌کند.





«آینه دل چون شود صافی و پاک/ نقش‌ها بینی برون از آب و خاک» مولانا

سلامت روانی شامل وضعیت کلی سلامت ذهنی، احساسی و اجتماعی شما است و تنها به معنای نبودن ناراحتی نیست؛ بلکه به پرورش مهارت‌هایی مربوط می‌شود که به شما امکان می‌دهد تا با ذهنیت حل مسئله به چالش‌ها نزدیک شوید، با نگرشی آرام و متعادل حتی در دشوارترین شرایط اجتناب‌ناپذیر زندگی، تاب‌آور باشید، استرس را به‌طور مؤثر مدیریت کنید، خونسردی خود را حفظ کنید، با خوش‌بینی و پشتکار اهداف خود را دنبال نمایید و رشد کنید. وقتی از نظر ذهنی و عاطفی متعادل هستید، برای داشتن تعاملات معنادار، همدل‌تر و بازتر هستید. این ثبات عاطفی روابط شما را تقویت نموده و پیوندهای عمیق‌تر و شبکه حمایتی محکم‌تر فراهم می‌کند. با رشد سلامت روانی، احساس تعلق شما به اجتماع افزایش می‌یابد.

چگونه سلامت روانی خود را ارتقا دهیم؟

به تقویت خودآگاهی بپردازید: توسعه خودآگاهی ارزیابی منظم افکار و رفتار خویشتن است و درک اینکه چگونه حالات درونی بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد. وقتی احساسات، نقاط قوت، ضعف‌ها، ارزش‌ها و انگیزه‌های خود را می‌شناسید، می‌دانید که کجا هستید و به کجا می‌خواهید بروید، تصمیم‌های آگاهانه بگیرید و از دام‌ها اجتناب کنید و زندگی خود را به سمتی که با خود واقعی شما همخوانی دارد، هدایت کنید. روش‌های تقویت خودآگاهی در فصلی به همین نام ارائه شده است.

به‌طور منظم به خودکاو و مشاوره بپردازید: خودکاو منظم، بینش شخصی و هوش هیجانی شما را تقویت می‌کند و کمک می‌کند تا الگوها را شناسایی کنید، احساسات خود را بپذیرید و به تقاطی که نیاز به بهبود دارند، رسیدگی کنید و به اتفاقات با آرامش و اندیشه پاسخ دهید. همچنین، کار با یک درمانگر و مشاور حرفه‌ای، فضای امنی را برای کشف تجربیات درونی شما فراهم و به شما کمک می‌کند به درک عمیق‌تری از خود دست یابید. شیوه‌های مختلف خودکاو در این راهنما در فصل‌های بعدی ارائه شده است.

شکرگزاری و تفکر مثبت را تمرین کنید: نوشتن مرتب چیزهایی که بابت آن‌ها شکرگزار هستید می‌تواند تمرکز شما را به جنبه‌های مثبت زندگی معطوف کند و روحیه و سلامت روانی کلی شما را بهبود بخشد. روش‌های تمرین قدردانی و تفکر مثبت در فصلی به همین نام ارائه شده است.



تمرین



رودخانه زندگی من

- قلم و کاغذ بردارید و مسیر زندگی خود را هر طور که می‌خواهید دنبال کنید. در این تمرین تصویر یک رودخانه برای نشان دادن زندگی شما پیشنهاد شده است؛ اما از هر شکلی که دوست دارید استفاده کنید.
- تغییرات زندگی خود را مانند جریان روان یک رودخانه در نظر بگیرید. افرادی را که به این تغییرات کمک کرده‌اند، مانند جویبارهایی تصور کنید که رودخانه زندگی شما را قوی‌تر کرده‌اند. شما نیز مانند رودخانه‌ای که مسیر خود را در طول زمان تغییر می‌دهد، قابل تطبیق هستید.
- تاریخچه زندگی خود را مرور و فرایندهای تغییر در زندگی خود را شناسایی کنید.
- درک کنید که چگونه در طول زمان هویت خود را شکل داده‌اید.
- موانع بخشی از سفر هستند؛ مانند سنگ‌های کوچک یا سنگ‌های بزرگ که جریان رودخانه را کندتر یا محتاط‌تر می‌کنند. شما توانایی غلبه بر این چالش‌ها را دارید. شناسایی کنید که رودخانه شما چگونه تغییر کرده است. مسیرهای تثبیت‌شده را بشناسید. مسیر شما چگونه تغییر کرده است و اکنون به کجا می‌روید؟

تأمل کنید!



- چگونه در زندگی خود تغییر کرده‌اید؟
 - لحظات محوری زندگی شما به‌جز کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی، چه هستند؟
 - چه لحظات یا دوره‌هایی را می‌توانید شناسایی کنید که به زندگی شما جهت و معنا بخشیده‌اند؟
 - چه تجربیات، برخوردها یا ارتباطاتی در شکل‌گیری فردی که امروز هستید، نقش داشته‌اند؟
- چیزی که ما هستیم را نمی‌توان با پاسخ به یک پرسش درباره هویت یا برجسب‌هایی که به ما اختصاص داده می‌شود، تقلیل داد. آنچه ما هستیم، به تجربیات ما، افرادی که برای ما مهم هستند و آنچه به زندگی ما بخشیده‌اند، مربوط است. همچنین، به رؤیاهای ما مربوط می‌شود؛ به امکان رؤیایپردازی و توانایی بازآفرینی خود برای رشدی فراتر از تمامی محدودیت‌ها. این جنبه از رشد شخصی می‌تواند واقعاً الهام‌بخش باشد. هنجارهای اجتماعی اغلب تأثیر قابل‌توجهی بر اعمال ما دارند. بنابراین، بسیار مهم است که خوداندیشی داشته باشیم. این فرایند به ما قدرت می‌دهد تا رشد شخصی خود را درک کرده و شکل دهیم و ما را نسبت به نیروهایی که زندگی ما را شکل می‌دهند، آگاه‌تر می‌کند.

منابع

Diener, E. , & Seligman, M. E. P. , 2004. Beyond Money: Toward an Economy .of Well-Being. Psychological Science in the Public Interest

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008) 'Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being', Journal of Happiness Studies





«در درون تو، سکون و پناهگاهی هست که در هر زمان می‌توانی به آن پناه ببری و خود واقعی‌ات باشی.» هرمان هسه

خودآگاهی به معنای درک عمیق احساسات، افکار و رفتارها، نقاط قوت، ضعف، ارزش‌ها و انگیزه‌های شماست. خودآگاهی با شناخت دنیای درونی‌تان، چگونگی تأثیر رفتارتان بر دیگران و تأثیر عوامل بیرونی بر شما، به شما کمک می‌کند تا پاسخ‌های احساسی خود را بازبینی کنید و تصمیم‌های هوشمندانه‌تری در مواجهه با چالش‌های شخصی و حرفه‌ای به‌جای رفتار واکنشی بگیرید. برای مثال، اگر می‌دانید که استرس شما را تحریک‌پذیر می‌کند، می‌توانید قبل از اینکه بر تعامل شما با دیگران تأثیر بگذارد، آن را به‌طور فعال مدیریت کنید و با خونسردی و آرامش وارد تعامل شوید.

با شناخت عادات شخصی، مانند به تعویق انداختن کارها، می‌توانید راهکارهایی را برای بهبود بهره‌وری اجرا کنید. این فرایند مداوم خودانعکاسی، رشد پیوسته را تشویق می‌کند و چالش‌ها را به فرصت‌هایی برای یادگیری و موفقیت تبدیل می‌کند. علاوه بر این، به درک این کمک می‌کند که چگونه احساسات و رفتارهای شما بر دیگران تأثیر می‌گذارد، ارتباطات را بهبود می‌بخشد و همکاری را تقویت می‌کند. برای مثال، اگر از عادت‌های مانند قطع کردن صحبت دیگران در مکالمات آگاه باشید، می‌توانید به‌طور آگاهانه روی بهتر شنیدن کار کنید. این آگاهی روابط شما را تقویت می‌کند و محیطی مثبت‌تر و حمایتی‌تر در هر گروهی، چه حرفه‌ای و چه شخصی، ایجاد می‌کند.

چگونه خودآگاهی را ارتقا دهیم؟

ذهن‌آگاهی^۳ را تمرین کنید: ذهن‌آگاهی می‌تواند موجب تنظیم بهتر احساسات شود تا به‌جای واکنش‌های آنی، به موقعیت‌ها به‌صورت آگاهانه پاسخ دهید. برای مثال، تمرین ذهن‌آگاهی ممکن است به شما کمک کند که در موقعیت‌های خاص متوجه تنش و اضطراب خود شوید. با این آگاهی، می‌توانید گام‌های پیشگیرانه‌ای برای آرام کردن خود بردارید، مانند نفس عمیق کشیدن یا تمرکز بر جملات تأکیدی مثبت، مراقبه، تمرین‌های تنفس عمیق یا یوگا که به شما کمک می‌کنند تا افکار و احساسات خود را بدون قضاوت مشاهده کنید.



روزنگاری خودانعکاسی^۴ داشته باشید: روزنگاری انعکاسی یک تمرین ساختاریافته و درون‌نگر است که خودآگاهی عمیقی را با تشویق شما به بررسی احساسات، اقدامات و نتایج تجربیات روزمره، تقویت می‌کند. با روزنگاری افکار و احساسات، یک سابقه ایجاد می‌کنید که به شما کمک می‌کند الگوها و محرک‌هایی را که ممکن است نادیده گرفته شوند، شناسایی کنید. این فرایند کمک می‌کند به دلایل پشت اقدامات خود و احساساتی که برانگیخته می‌شوند بپردازید و بینش‌های ارزشمندی از رفتار خود به دست آورید. برای مثال، روزنگاری می‌تواند موضوعات تکرارشونده، مانند عوامل استرس‌زای مداوم یا منابع شادی را آشکار کند که به شما امکان می‌دهد دربارهٔ مدیریت یا تقویت این عناصر تصمیمات آگاهانه بگیرید.

آزمون‌های ارزیابی شخصیت انجام دهید: ابزارهای ارزیابی شخصیت برای ارزیابی و ارائهٔ بینش در مورد شخصیت، رفتار و آرایش روانی یک فرد طراحی شده‌اند. آن‌ها به درک نقاط قوت، ضعف و الگوهای رفتاری کمک می‌کنند و به‌طور گسترده‌ای در زمینه‌های شخصی و حرفه‌ای استفاده می‌شوند. در زندگی شخصی، این ارزیابی‌ها با آشکار ساختن اینکه چگونه ویژگی‌های شخصیتی بر تعامل‌ها تأثیر می‌گذارد، روابط و ارتباطات را بهبود می‌بخشد و همدلی را تقویت می‌کند، به فرد کمک می‌کنند. سازمان‌ها از این ارزیابی‌ها در فرایندهای استخدام برای تطبیق افراد با نقش‌های شغلی استفاده می‌کنند که در نتیجه، رضایت شغلی و بهره‌وری را افزایش می‌دهد. همچنین، این ارزیابی‌ها در تیم‌سازی برای بهبود همکاری و شناسایی و پرورش رهبران بالقوه به کار می‌روند. ارزیابی‌های شخصیتی برای خودسازی و موفقیت سازمانی، همسو کردن نقش‌ها و مسئولیت‌ها با ویژگی‌ها و توانایی‌های فردی ارزشمند هستند. برای اطلاعات بیشتر دربارهٔ این ابزارها به  پیوست ۳ مراجعه کنید.

راهکارهای شناختی^۵ را به کار بگیرید: تکنیک‌هایی مانند «مثلث شناختی»^۶ به شما کمک می‌کنند الگوهای فکری منفی را که قضاوت شما را تیره می‌کنند و بر احساسات شما تأثیر می‌گذارند، شناسایی نمایید و ارتباط پیچیده بین افکار، احساسات و رفتارهایتان را بررسی کنید. با شناخت این الگوها، می‌توانید افکار منفی را به چالش بکشید و بازسازی کنید که این امر باعث نتایج مثبت‌تری در وضعیت احساسی و عملکرد شما می‌شود. برای مثال، فرض کنید متوجه شوید که یک فکر خاص به‌طور مداوم اضطراب ایجاد می‌کند. در این صورت، می‌توانید از راهکارهای شناختی برای زیر سؤال بردن اعتبار آن فکر و جایگزینی آن با دیدگاهی متعادل‌تر استفاده کنید. این راهکارها در فصل بعدی با تفصیل بیشتر آمده‌اند.

-
4. Reflective journaling
 5. Cognitive strategies
 6. Cognitive triangle





شخصیت‌شناسی	آزمون‌هایی مانند مدل پنج ویژگی بزرگ شخصیت (مدل OCEAN)^۷، پرکاربردترین مدل ارزیابی شخصیت، به‌طور رایگان در دسترس است. این مدل افراد را در پنج بعد ارزیابی می‌کند: کنجکاوی و تجربه‌پذیری، وظیفه‌شناسی، برونگرایی، سازگاری و روان‌رنجوری. این مدل اساس بسیاری از برنامه‌های دانشگاهی و کاربردی، مانند منابع انسانی، مشاوره و توسعه فردی است. این آزمون‌ها می‌توانند به شما در درک نقاط قوت و حوزه‌های قابل توسعه کمک کنند.
تحلیل سوات شخصی	نقاط قوت، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدهای خود را شناسایی کنید تا خودآگاهی و تفکر راهکار تقویت شود. ^۸ پیوست ۱ را ببینید.
اهداف شخصی	به‌طور منظم اهداف خود را مرور و تنظیم کنید و براساس پیشرفت و تأملات خود آن‌ها را تعدیل نمایید. تعیین و بازبینی اهداف به شما کمک می‌کند که اقدامات خود را با ارزش‌ها و آرزوهای خود همسو کنید.
مربی حرفه‌ای	اهداف شخصی و حرفه‌ای خود را با کمک یک مربی کاوش کنید. مربیان می‌توانند بینش‌ها و بازخوردهای ارزشمندی ارائه دهند و به شما کمک کنند تا خود و توانمندی‌هایتان را بهتر درک کنید.
روزنگاری	هر شب زمانی را اختصاص دهید تا سه کاری که به‌خوبی انجام داده‌اید و زمینه‌ای را که می‌توانید در آن پیشرفت کنید، بنویسید. این تمرین باعث تشویق به خوداندیشی و رشد مداوم فردی می‌شود. مثال: در پایان هر روز، یک تأمل کوتاه در مورد دستاوردها و نقاط قابل بهبود خود یادداشت کنید. این تکنیک به شما کمک می‌کند پیشرفت خود را بشناسید و الگوهایی را در رفتار خود شناسایی کنید.
بازخورد	پس از اتمام یک پروژه، از همکار یا سرپرست خود درخواست بازخورد کنید. بر درک دیدگاه آن‌ها و شناسایی زمینه‌های بهبود تمرکز کنید. این تمرین رشد مستمر و خودآگاهی را تشویق می‌کند.
مراقبه ذهن‌آگاهی^۹	یک برنامه روزانه ذهن‌آگاهی ایجاد کنید که در آن، روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ساکت بنشینید و روی تنفس خود تمرکز نمایید و افکار خود را بازبینی کنید. این تمرین می‌تواند آگاهی شما از حالت‌های درونی را افزایش داده و تنظیم عاطفی شما را تقویت کند و تمرکزتان را بهبود بخشد.
شنیدن فعال	در طول مکالمات، تمام توجه خود را به گوینده معطوف کنید، از قطع صحبت او بپرهیزید و بر آنچه می‌شنوید تأمل کنید. این امر آگاهی شما از تعاملات با دیگران را افزایش داده و مهارت‌های ارتباطی شما را بهبود می‌بخشد. مثال: در مکالمه بعدی خود، شنیدن فعال را تمرین کنید، تماس چشمی برقرار کنید، سر تکان دهید و سخنان گوینده را خلاصه کنید. این تکنیک به تقویت ارتباطات قوی‌تر و بهبود درک متقابل کمک می‌کند.
تمرین‌های نقش‌آفرینی^۹	درباره پاسخ‌های خود در موقعیت‌های شبیه‌سازی‌شده چالش‌برانگیز تأمل کنید تا مهارت‌های بین‌فردی خود را بهبود بخشید. نقش‌آفرینی می‌تواند به شما کمک کند تا برای موقعیت‌های واقعی آمادگی بیشتری پیدا کنید و واکنش‌های خود را در یک محیط کنترل‌شده تمرین کنید.

7. OCEAN: O - Openness to Experience, C – Conscientiousness, E – Extraversion, A – Agreeableness, N - Neuroticism

8. Mindfulness meditation

9. Role playing practices



تمرین



مراقبه یافتن آرامش و حضور است؛ بنابراین هیچ راه درست یا نادرستی وجود ندارد. فقط روی تنفسان تمرکز کنید و در این فرایند با خود مهربان باشید.

یک مکان آرام پیدا کنید: مکانی آرام انتخاب کنید که در آن کسی مزاحمتان نشود. می‌تواند یک گوشه از اتاقتان یا یک نقطه در طبیعت باشد.

راحت بنشینید: در موقعیتی راحت بنشینید؛ یا روی یک صندلی با پاهای صاف روی زمین یا چهارزانو روی یک بالش. کمرتان را صاف ولی راحت نگه دارید.

چشمانتان را ببندید: به آرامی چشمانتان را ببندید تا حواس‌پرتی‌ها کمتر شود و تمرکزتان به درون معطوف گردد.

روی تنفس خود تمرکز کنید: نفس‌های عمیق و آهسته از راه بینی بکشید. احساس کنید که هوا ریه‌هایتان را پر می‌کند و سپس، به آرامی بازدم کنید. به ریتم تنفس خود توجه کنید.

بگذارید افکار بیایند و بروند: اگر افکاری به سراغتان آمدند، سعی نکنید با آن‌ها مبارزه کنید. آن‌ها را بپذیرید و سپس، به آرامی تمرکز خود را به تنفسان بازگردانید. طبیعی است که ذهنتان سرگردان شود.

با زمان کم شروع کنید: با ۵ تا ۱۰ دقیقه مراقبه شروع کنید. با گذر زمان و با راحت‌تر شدن، می‌توانید به تدریج مدت‌زمان را افزایش دهید.

به آرامی پایان دهید: وقتی آمادهٔ پایان دادن به جلسه هستید، به آرامی چشمانتان را باز کنید و چند لحظه برای احساس خودتان وقت بگذارید؛ قبل از اینکه از جای خود بلند شوید.

منابع



Goleman, D. , Boyatzis, R. , & McKee, A. (2002). Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Boston: Harvard Business School Press

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta

Pennebaker, J. W. , & Seagal, J. D. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. Journal of Clinical Psychology

Silvia, P. J. , & O'Brien, M. E. (2004). Self-Awareness and Constructive Functioning: Revisiting "The Human Dilemma". Journal of Research in Personality





«ذهن همه چیز است. آنی می‌شوی که فکر می‌کنی.» بودا

افکار ما بر احساسات ما تأثیر می‌گذارند و این احساسات به نوبه خود بر رفتار ما تأثیر دارند. افکار منفی می‌توانند رفتارهای هیجانی ناسالم را تقویت کنند؛ درحالی‌که تغییر این افکار می‌تواند باعث رفتار سازنده‌تر شود. برای مثال، فکری مانند «هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد» ممکن است به غم و اندوه یا انزوا منجر شود؛ اما با شناسایی و تبدیل چنین افکاری، این چرخه منفی مختل می‌شود.

در روان‌شناسی این ارتباط بین افکار، احساسات و رفتار، مثلث شناختی نامیده می‌شود. راهکارهای شناختی بر مبنای مثلث شناختی هستند که در رفتاردرمانی شناختی (CBT)^{۱۰} برای شناسایی و تبدیل الگوهای افکار منفی به افکار مثبت به کار گرفته می‌شوند. افراد می‌توانند با شناسایی و تغییر دادن تحریفات فکری، مانند فاجعه‌سازی یا تعمیم بیش‌ازحد، کنترل بیشتری بر واکنش‌های احساسی و رفتاری خود به دست آورند. برای مثال، جایگزین کردن فکری مانند «من به اندازه کافی خوب نیستم» با فکری واقع‌بینانه‌تر، می‌تواند اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. هنگامی که با چالش‌های پیچیده مواجه می‌شوید، این بازسازی فکری، ذهن را پاکسازی می‌کند و به شما کمک می‌کند که موقعیت‌ها را به‌طور منطقی ارزیابی و راه‌حل‌های مؤثرتر با نتایج پایدارتری را انتخاب نمایید و حتی تحت شدیدترین فشارها، آرامش خود را حفظ و روی احساسات مثبت و راه‌حل‌ها تمرکز کنید.

چگونه از راهکارهای شناختی برای ارتقای سلامت روانی خود استفاده کنیم؟

مثلث شناختی را بشناسید و به کار برید: یک فکر منفی می‌تواند دیدگاه شما را منحرف کرده و موقعیت‌ها را بدتر از آنچه هستند، نشان دهد و به احساس اضطراب منجر شود. سپس، رفتار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد که ممکن است به بی‌عملی بینجامد. شما می‌توانید این چرخه‌های منفی تله‌های فکری رایج را شناسایی کنید؛ مانند فاجعه‌سازی (انتظار بدترین سناریو)، تفکر سیاه‌وسفید (دیدن چیزها به عنوان کاملاً خوب یا کاملاً بد) و تعمیم بیش‌ازحد (فرض اینکه یک رویداد منفی نشان‌دهنده نتیجه‌ای ثابت برای همه موارد است). سپس، با آگاهی از این تله‌ها، آن‌ها را به چالش بکشید و تفکر خود را به‌سوی دیدگاهی متعادل‌تر و واقع‌بینانه‌تر سوق دهید. افکارتان را کنترل کنید، به جای اینکه تحت کنترل آن‌ها باشید.  پیوست ۴ را برای توضیح بیشتر و مثال‌ها ببینید.

10. CBT: Cognitive Behavioral Therapy



تله‌های فکری منفی را به چالش بکشید: وقتی یک فکر منفی به ذهن شما می‌آید، آن را به سادگی نپذیرید؛ آن را به چالش بکشید. این تکنیک یک رویکرد سامانمند است که ابتدا فکر را می‌نویسید، تا آن را ملموس‌تر و تحلیل‌پذیر کنید. سپس، شواهدی که این فکر را تأیید یا رد می‌کنند بررسی کنید. از خود بپرسید: «چه حقایقی از این فکر حمایت می‌کنند؟ و چه شواهدی با آن در تضاد هستند؟» این تحلیل عینی به شما کمک می‌کند تا فکر را از زوایای مختلف ببینید. اغلب ممکن است این فکر، اغراق‌آمیز یا بی‌اساس باشد. در نهایت، فکر را به دیدگاهی متعادل‌تر و مهربانانه‌تر تبدیل کنید. برای مثال، اگر فکر می‌کنید «من همیشه در همه چیز شکست می‌خورم»، آن را به چالش بکشید و موفقیت‌های گذشته خود را به رسمیت بشناسید و آن را به این شکل بازسازی کنید: «من قبلاً با چالش‌ها روبه‌رو شده‌ام. بارها هم موفق شده‌ام. می‌توانم از این تجربه درس بگیرم.» این فرایند باعث کاهش خودانتقادی و افزایش خودمهربانی و ذهنیت سازنده‌تر می‌شود.

یک روزنگار خودمهربانی داشته باشید: در پایان هر روز، چند لحظه را به نوشتن درباره یک تجربه چالش‌برانگیز که با آن روبه‌رو شده‌اید، اختصاص دهید. به جای تمرکز بر آنچه اشتباه پیش رفته است، بر خودمهربانی تأکید کنید. درباره احساسات، افکار و نحوه واکنش خود به وضعیت، تأمل کنید و سپس با یک یادداشت محبت‌آمیز خطاب به خودتان نتیجه‌گیری کنید؛ همان چیزی که به دوست عزیزی که تجربه مشابهی دارد می‌گویید. برای مثال، ممکن است بنویسید: «امروز سخت بود و من احساس می‌کردم غرق شده‌ام؛ اما تمام تلاشم را در این شرایط انجام دادم. اشکالی ندارد که چنین احساسی داشته باشم و به حرکت روبه‌جلو ادامه بدهم داد.» این تمرین شما را تشویق می‌کند تا با درک و مهربانی با خود رفتار کنید و تأکید می‌کند که تلاش و مبارزه طبیعی است و رشد از همین تجربیات حاصل می‌شود.





هنگامی که یک فکر منفی به وجود می‌آید، آن را یادداشت کنید. شواهد موافق و مخالف آن را بررسی کنید، فکر را به چالش بکشید. سپس، آن را با یک نگرش متعادل بازسازی و رفتار مثبت ایجاد کنید. مثال: به یک موقعیت فکر کنید که در آن احساس بی‌کفایتی کرده‌اید. • فکر منفی: «من در کارم افتضاح هستم و به اندازه کافی خوب نیستم.» • احساسات ناشی از آن: غمگین شدن • رفتار ناشی از آن: کناره‌گیری از فعالیت‌ها • شواهد تأیید: «من در گزارش قبلی اشتباه کردم.» • شواهد رد: «در پروژه‌های دیگر بازخورد مثبت دریافت کردم و بسیاری از وظایف را با موفقیت انجام دادم.» • فکر بازسازی‌شده: «من اشتباه کردم، اما کارهای زیادی را هم خوب انجام داده‌ام. من توانا و در حال یادگیری هستم.»	چالش افکار منفی با مثلث شناختی
یعنی انتظار بدترین نتایج ممکن را در هر موقعیت داشتن. مثال: مشاهده یک اشتباه جزئی در محل کار نشانه‌ای از شکست قریب‌الوقوع قلمداد گردد که به اضطراب و استرس غیرضروری منجر می‌شود.	تله فکری فاجعه‌سازی
یعنی دیدن چیزها در حد افراط بدون در نظر گرفتن هیچ حالت میانی. مثال: باور اینکه اگر کامل نباشید، شکست خورده‌اید، که به تعیین استانداردهای غیرواقعی و نارضایتی منجر می‌شود.	تله فکری تفکر سیاه‌وسفید
یعنی نتیجه‌گیری‌های گسترده براساس یک رویداد. مثال: پس از یک بار رد شدن، نتیجه‌گیری اینکه همیشه در همه چیز شکست خواهید خورد که مانع یادگیری از تجربیات می‌شود.	تله فکری تعمیم بیش‌ازحد
فرض می‌کنید که می‌دانید دیگران چه فکر می‌کنند و به پیشگویی (پیش‌بینی رویدادهای نامطلوب آینده بدون شواهد) می‌پردازید. مثلاً فرض می‌کنید که دوستی از شما ناراحت است، بدون آنکه شواهدی برای این فکر شما وجود داشته باشد. یا پیش‌بینی می‌کنید که رویدادی در آینده فاجعه‌آمیز خواهد بود؛ بدون اینکه دلایل مشخصی را بتوانید ارائه دهید.	تله فکری پیش‌داوری و نیت‌خوانی
باور اینکه احساسات شما بازتاب‌دهنده حقیقت هستند. مثال: «من احساس می‌کنم شکست خورده‌ام؛ بنابراین، باید شکست خورده باشم.» که می‌تواند به ادراک نادرست از خود منجر شود.	تله فکری استدلال احساسی



یعنی انتساب یک برچسب منفی به خود یا دیگران. مثال: پس از یک شکست خود را «بازنده» بنامید، که رفتار شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باورهای منفی را تقویت می‌کند.	تله فکری برچسب‌گذاری
مسئولیت رویدادهایی را به عهده بگیرید که خارج از کنترل شما هستند. مثال: احساس اینکه شما مقصر خلق‌وخوی بد یک همکار هستید؛ حتی با وجود اینکه خلق‌وخوی آن‌ها ربطی به شما ندارد، به احساس گناه و استرس مفرط منجر می‌شود.	تله فکری شخصی‌سازی
در پایان هر روز، درباره یک تجربه چالش‌برانگیز بنویسید و بر خودمهربانی تمرکز کنید. احساسات، افکار و واکنش‌های خود را بررسی کنید و در پایان، یک یادداشت مهربان و درک‌کننده برای خودتان بنویسید. مثال: • رویداد: من یک مهلت کاری را از دست دادم. • احساسات: احساس اضطراب و شرم داشتم. • افکار: فکر می‌کردم بی‌کفایتی و از قضاوت دیگران می‌ترسیدم. • واکنش: از تیمم عذرخواهی کردم و درخواست تمدید مهلت دادم. • پاسخ مهربانانه: همه اشتباه می‌کنند. این اشتباه توانایی‌های من را تعریف نمی‌کند. من در حال یادگیری و بهبود، و شایسته فهم و بخشش هستم.	روزنگار خودمهربانی

منابع



Beck, A. T. , 1976. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.

Dobson, K. S. (20۲۱). Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies. 3rd ed. New York: Guilford Press.





«زمان با ارزش‌ترین چیزی است که یک انسان می‌تواند خرج کند.» تئو فراستوس

مدیریت مؤثر زمان، شامل سازمان‌دهی، اولویت‌بندی و تخصیص مؤثر زمان شما است تا وظایف اساسی به‌موقع و با حداکثر بهره‌وری انجام شوند. به شما کمک می‌کند تا آرام و متمرکز بمانید و از عجله‌های دقیقه‌آخری برای رسیدن به مهلت‌ها، دوری کنید. با سازمان‌دهی برنامه خود، تعیین اهداف روشن و تمرکز بر آنچه واقعاً مهم است، می‌توانید کارهای باارزشی را که مستقیماً به اهداف شما کمک می‌کنند، اولویت‌بندی کنید. به جای احساس غرق شدن در حجم کارها، می‌توانید با اطمینان به وظایف خود بپردازید. تمرکز روی یک کار در هر مقطع زمانی، نتایجی با کیفیت بالاتر را تضمین می‌کند و از انباشت کارهای متعدد به شکلی کنترل‌نشده جلوگیری می‌کند. این رویکرد متمرکز، از اضطرابی که ناشی از به تعویق انداختن کارها است، جلوگیری می‌کند و به شما امکان می‌دهد تا از حواس‌پرتی‌های غیرضروری پرهیز کنید و در زمان کمتر، کارهای بیشتری انجام دهید.

چگونه مدیریت زمان را بهبود دهیم؟

وظایف را اولویت‌بندی کنید: با استفاده از ماتریس آیزنهاور^{۱۱} وظایف را در چهار دسته زیر قرار دهید. این ماتریس به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید کدام کارها به توجه فوری نیاز دارند، کدام کارها می‌توانند به بعد موکول شوند، کدام کارها را می‌توان به دیگران واگذار کرد و کدام کارها را می‌شود حذف کرد. این روش تضمین می‌کند که انرژی خود را بر آنچه واقعاً مهم است متمرکز کنید و از غرق شدن در کارهای کم‌اهمیت جلوگیری نمایید.  پیوست ۵ را ببینید.



دسته وظایف	توضیح
مهم و فوری	وظایفی که به اقدام فوری نیاز دارند؛ مانند ضرب الاجل ها یا موارد اضطراری.
مهم؛ ولی غیرفوری	این وظایف برای اهداف بلندمدت بسیار مهم هستند؛ اما می توان برای بعداً برنامه ریزی کرد.
فوری؛ ولی غیرمهم	وظایفی که به توجه فوری نیاز دارند؛ اما می توان آن ها را به دیگران محول کرد یا به حداقل رساند.
نه فوری و نه مهم	وظایفی که می توان آن ها را حذف کرد یا به تعویق انداخت.

اهداف را هوشمندانه تعیین کنید: تعیین اهداف هوشمندانه^{۱۲} مانند ایجاد یک نقشه دقیق برای موفقیت شما است. برای هوشمند بودن، اهداف باید مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و محدود به زمان باشند. هر بخشی از یک هدف هوشمندانه نقش مهمی در تبدیل آرزوهای شما به واقعیت دارد. اهداف هوشمند جاه طلبی های انتزاعی شما را به گام های عملی تبدیل می کنند و شما به طور پیوسته به سمت نتایج دلخواهتان هدایت می شوید. چه به دنبال اتمام یک پروژه باشید، چه یادگیری یک مهارت جدید یا دستیابی به یک هدف شخصی، اهداف هوشمند ساختار و انگیزه لازم برای موفقیت را فراهم می کنند.

12. SMART Goals: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound



هدف	توضیح
مشخص	به وضوح آنچه را که می‌خواهید به دست آورید تعریف کنید. ابهام می‌تواند به سردرگمی و تعویق بینجامد؛ درحالی‌که مشخص بودن هدف، جهت را تعیین می‌کند.
قابل اندازه‌گیری	شاخص‌های قابل اندازه‌گیری برای حصول اهداف تعیین کنید. دانستن اینکه چقدر پیشرفت کرده‌اید و چقدر باید جلوتر بروید، انگیزه شما را حفظ می‌کند.
دست‌یافتنی	اهدافی را تعیین کنید که شما را به چالش می‌کشند؛ اما در دسترس شما هستند. این تعادل شما را درگیر می‌کند؛ بدون اینکه به ناامیدی منجر شود.
مربوط	اطمینان حاصل کنید که اهداف شما با ارزش‌های کلی شما همسو هستند و شما را متمرکز بر آنچه واقعاً مهم است، نگه می‌دارند.
به موقع	برای ایجاد حس فوریت و جلوگیری از به تعویق انداختن کار، مهلت تعیین کنید.

وظایف را به بخش‌های کوچک‌تر و مدیریت‌کردنی تقسیم کنید: کارهای بزرگ اغلب ممکن است طاقت‌فرسا به نظر برسند و موجب تعویق یا اضطراب شوند. تقسیم این وظایف به بخش‌های کوچک‌تر و مدیریت‌کردنی، آن‌ها را قابل‌دسترس‌تر و ساده‌تر می‌کند. برای مثال، اگر روی یک گزارش مهم کار می‌کنید، آن را به بخش‌هایی مانند تحقیق، طرح، نوشتن و ویرایش تقسیم کنید. هر بخش را یک‌به‌یک انجام دهید. متوجه خواهید شد که وظیفه کمتر دله‌ره‌آور و بیشتر قابل‌دستیابی است. این رویکرد استرس را کاهش می‌دهد و شما را با تکمیل هر قسمت بیشتر به هدف نهایی نزدیک می‌کند.

از اهمال‌کاری^{۱۳} و به تعویق انداختن بپرهیزید: زمان برای کنشگران در محیط‌های چالش‌برانگیز حیاتی است؛ زیرا تأخیر می‌تواند عواقب قابل‌توجهی داشته باشد. به تعویق انداختن کارها اغلب از محرک‌های احساسی مانند ترس، اضطراب یا نبود خودتنظیمی ناشی می‌شود. کمال‌گرایی یا تردید یکی از علل مهم اهمال‌کاری است که از طریق بازسازی شناختی می‌تواند اصلاح شود تا از فلج روانی ناشی از این احساسات، جلوگیری شود. استفاده از تکنیک‌های پومودورو، تعیین اهداف هوشمند، اولویت‌بندی با ماتریکس آیزنهاور برای پرهیز از اهمال‌کاری بسیار مؤثر است. کار با یک شریک مسئولیت‌پذیر یا بررسی‌های گروهی می‌تواند انگیزه برای ماندن در مسیر ایجاد کند. همچنین، ابزارهای بصری با نوشتن فهرست کارها به شما اجازه می‌دهد پیشرفت خود را پیگیری کرده و با مشاهده حرکت کارها از «برای انجام» به «انجام‌شده»، انگیزه خود را حفظ کنید. با ادغام این روش‌های عملی، شما می‌توانید از تعلل دوری کنید.



تمرین



تعیین اهداف هوشمند	اگر قصد راه‌اندازی یک پویش حمایتی جدید را دارید، هدف روشنی را تعیین کنید؛ مانند «افزایش مشارکت رسانه‌های اجتماعی تا بیست درصد در طی سه ماه آینده با ارسال به اخبار هفتگی و تعامل با دنبال‌کنندگان». مثال: اگر در حال برنامه‌ریزی برای مجموعه‌ای از کارگاه‌های اجتماعی هستید، زمان‌های خاصی را برای آماده‌سازی، تبلیغ و اجرا اختصاص دهید تا اطمینان حاصل شود که هر مرحله به‌درستی و به‌موقع انجام می‌شود.
برنامه‌ریزی وظایف	هنگام نوشتن یک گزارش مفصل، آن را به بخش‌هایی مانند تحقیق، نگارش اولیه، ویرایش و بازبینی نهایی تقسیم کنید تا روند کار مدیریت‌کردنی و کمتر دلهره‌آور شود.
اولویت‌بندی وظایف	با استفاده از ماتریس آیزنهاور برنامه‌ریزی کنید. وظایف را براساس فوریت و اهمیت دسته‌بندی کنید، در صورت امکان وظایف را واگذار کنید و کارهای غیرضروری را حذف کنید. این روال به شما کمک می‌کند به‌صورت سازمان‌دهی‌شده و بر آنچه واقعاً مهم است، تمرکز کنید و خطر فرسودگی را کاهش دهید.  پیوست ۵ را ببینید.
زمان‌بندی وظایف	برای افزایش بهره‌وری و کیفیت کار و کاهش استرس با اجتناب از عجله‌های لحظه‌آخری برنامه‌کشی را زمان‌بندی کنید و با بازبینی برنامه زمان لازم به هر وظیفه را واقع‌بینانه تخصیص دهید. مثال: آیا برای یک اعتراض یا جلسه با مقامات محلی آماده می‌شوید؟ با زمان‌بندی فعالیت‌های آماده‌سازی از قبل، می‌توانید با آرامش و اطمینان به رویداد نزدیک شوید. مثال: هنگام تهیه پیش‌نویس گزارش یا پیشنهاد انتقادی، فرصت‌های زمانی مشخص و بدون وقفه را برای نوشتن و بازبینی اختصاص دهید تا کیفیت و انسجام کار خود را افزایش دهید.
تناوب در انجام وظایف	از تکنیک پومودور استفاده کنید. از یک تایمر برای کار ۲۵ دقیقه‌ای روی وظیفه‌ای خاص استفاده نمایید و سپس، ۵ دقیقه استراحت کنید. این چرخه را چهار بار تکرار کنید و سپس، یک استراحت طولانی‌تر بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه داشته باشید. این روش روز کاری شما را به بخش‌های قابل مدیریت تقسیم می‌کند و ذهن شما را تازه و متمرکز نگه می‌دارد.  پیوست ۲ را ببینید.



بازسازی شناختی کمال گرایی	بازسازی شناختی کمال گرایی به شما کمک می‌کند تا افکار غیرواقع‌گرایانه‌ای که موجب اهمال کاری می‌شود را شناسایی کنید و تغییر دهید. این تمرین شامل بررسی انتظارات غیرمنطقی و جایگزین کردن آن‌ها با افکاری متعادل‌تر است. مثال: به جای فکر «اگر کامل نباشد، شکست خورده‌ام»، می‌توان آن را به «من بهترین تلاشم را می‌کنم و همین کافی است» تبدیل کنید. این تغییر در طرز فکر، به کاهش فشار روانی کمک و شما را به اقدام تشویق می‌کند؛ حتی اگر نتیجه کاملاً بی‌نقص نباشد.
ابزارهای مدیریت زمان	همه وظایف و قرارها را در تقویم گوگل زمان‌بندی و برای هر فعالیت زمان‌های مشخصی تعیین کنید تا تعادل کاری حفظ شود. این روش به شما کمک می‌کند تا روز یا هفته خود را تجسم کنید و زمان خود را به‌طور مؤثری تخصیص دهید.
استفاده از ابزارهای بصری برای پیگیری پیشرفت	از ابزارهای بصری مانند Trello یا Asana استفاده کنید و وظایف خود را در بخش‌های «برای انجام»، «در حال انجام»، و «انجام‌شده» سازمان‌دهی کنید. برای شروع، فهرستی از وظایف خود تهیه کرده و آن‌ها را به این سه دسته تقسیم کنید. هرگاه یک کار را به پایان رساندید، آن را به ستون «انجام‌شده» منتقل کنید. با مشاهده پیشرفت مداوم انگیزه شما برای ادامه کار افزایش خواهد یافت. این تمرین به شما کمک می‌کند تا مراحل کار را به‌وضوح ببینید و از احساس غرق شدن در کارهای ناتمام جلوگیری کنید.



Allen, D. , 2001. Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity. New York: Penguin Books.

Doran, G. T. , 1981. There's a S. M. A. R. T. way to write management's goals and objectives. Management Review.

Gupta, R. , Hershey, R. , & Gaur, J. (2020). Understanding procrastination: A review of the structure, development, and measurement. Psychology & Behavioral Sciences International Journal.

Macan, T. H. , 1994. Time management: Test of a process model. Journal of Applied Psychology.



خودمراقبت دیجیتال



«جهان باغ است و فناوری، هم نور خورشید است و هم سایه»

در دنیای امروز که توسط فناوری هدایت می‌شود، سلامت دیجیتالی، یعنی ایجاد تعادل بین استفاده آگاهانه بدون گرفتار شدن در دام حواس‌پرتی و اضافه‌بار اطلاعات که به خستگی ذهنی منجر می‌شود. از یک‌سو، فناوری کنشگران را قادر می‌سازد تا ارتباط را تقویت کنند و اطلاعات را به اشتراک بگذارند و به شبکه‌های حمایتی جهانی دسترسی پیدا کنند؛ از سوی دیگر، جریان بی‌وقفه اطلاعات می‌تواند به اضطراب و افسردگی بینجامد.

با وجود پراکندگی جغرافیایی، برنامه‌های پیام‌رسان و رسانه‌های اجتماعی دیجیتالی نقش مهمی در حفظ ارتباطات عاطفی و همبستگی، به‌ویژه در شرایط انزوا، دارند. علاوه بر این، ابزارهای دیجیتالی سلامت، انقلابی در خودمراقبتی ایجاد کرده‌اند. کنشگران می‌توانند با تلفن‌های هوشمند به برنامه‌هایی دست یابند که برای مراقبه، تناسب اندام و مدیریت استرس طراحی شده‌اند و سلامت جسمی و روحی‌شان را پایش کنند. علاوه بر این، اینترنت دسترسی نامحدود به منابع آموزشی برای یادگیری مستمر و به‌روز ماندن در مورد مسائل جهانی را فراهم می‌کند.

چگونه تعامل خود با دنیای دیجیتال را بهبود دهیم؟

زمان استفاده از صفحه‌نمایش را مدیریت کنید: در روزگاری که به‌راحتی می‌توان در دستگاه‌های خود غرق شد، محدود کردن زمان استفاده از صفحه‌نمایش، به‌خصوص قبل از خواب، می‌تواند کیفیت خواب شما را به‌طور قابل‌توجهی بهبود بخشد و فشار فیزیکی بر چشمانتان را کاهش دهد. استفاده از ابزارهایی مانند اپلیکیشن‌های پایش زمان صفحه‌نمایش به شما کمک می‌کند تا مصرف دیجیتال خود را نظارت و در صورت نیاز، محدودیت‌هایی را تعیین کنید. این اپلیکیشن‌ها مانند مربیان شخصی عمل می‌کنند و تحلیل‌هایی درباره عادات شما ارائه می‌دهند.

مرزهای دیجیتال را تعیین کنید: ایجاد قوانینی مانند استفاده نکردن از دستگاه در طول وعده‌های غذایی یا محدود کردن استفاده از رسانه‌های اجتماعی در زمان‌های خاص می‌تواند به شما کمک کند تعادل سالمی ایجاد کنید. این مرزها تضمین می‌کنند که آرامش ذهنی شما حفظ شود و در تعاملات زندگی واقعی حضور خواهید داشت. برای مثال، با دور نگه داشتن تلفن همراه در هنگام شام، می‌توانید به‌طور کامل در گفت‌وگوها شرکت کنید و احساس غرق شدن در دنیای دیجیتال را کاهش دهید.



سم‌زدایی دیجیتال^{۱۴} انجام دهید: با جدا کردن منظم خود از دستگاه‌های دیجیتالی و مشغول شدن به فعالیت‌هایی بدون صفحه‌نمایش مانند پیاده‌روی در پارک، خواندن کتاب، به ذهن خود استراحت لازم را بدهید. از صفحه‌نمایش فاصله بگیرید، ذهن خود را تازه کنید و استرس را کاهش دهید. آرامش صبحی را تصور کنید که در فضای باز سپری می‌شود؛ بدون اعلان‌ها و صفحه‌نمایش‌ها، تنها با حضور آرام طبیعت و افکار خود. این لحظات قطع ارتباط برای تنظیم مجدد فضای ذهنی و کشف مجدد لذت‌های زندگی فراتر از دنیای دیجیتال ضروری هستند.



با استفاده از قابلیت‌های داخلی گوشی هوشمند خود یا اپلیکیشن‌ها، برای زمان استفاده روزانه از صفحه‌نمایش محدودیت تعیین کنید تا برای استراحت‌های منظم و پرهیز از صفحه‌نمایش قبل از خواب هشدار دهند.	محدودیت استفاده از صفحه‌نمایش
یک قانون خانوادگی ایجاد کنید که همه دستگاه‌ها هنگام وعده‌های غذایی خاموش باشند تا روابط محکم‌تری شکل گیرد.	قوانینی برای استفاده از فناوری
یک روز در هفته را به‌عنوان «روز بدون فناوری» تعیین کنید که در آن به فعالیت‌هایی مانند مطالعه، پیاده‌روی یا گذراندن وقت با خانواده و دوستان دور از فضای دیجیتالی مشغول می‌شوید.	سم‌زدایی دیجیتالی
اپلیکیشن‌ها را دانلود کنید و ذهن‌آگاهی و مراقبه و پایش سلامت را به برنامه روزانه خود وارد کنید. فهرستی از این ابزارها در  در پیوست ۹ ارائه شده است.	ابزارهای دیجیتالی پایش سلامت
تماس‌های ویدئویی هفتگی را با اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنید یا به یک انجمن برخط (آنلاین) مرتبط با علایق خود بپیوندید تا در ارتباط و تعامل باشید.	حفظ ارتباط مجازی



Derakhshan, H. , & Wardle, C. (2017). "Information Disorder: Toward an " .Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making

Kidd, D. (2019). "The Power of the Periphery: How Social Movements and .Digital Media Shape the Global Political Economy

Milan, S. (2017). "Data Activism: The Politics of Big Data According to Civil .Society

Zuboff, S. (2019). "The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Hu- .man Future at the New Frontier of Power



«وقتی بادهای تغییر می‌وزند، برخی دیوار می‌سازند و برخی آسیاب بادی.» ضرب‌المثل چینی

در اصل، سازگاری به معنای انعطاف در فکر و عمل است. در دنیایی که عدم اطمینان امری عادی است، سازگاری قطب‌نمایی نجات‌دهنده است که شما را در مواجهه با چالش‌های غیرمنتظره راهنمایی می‌کند و به شما کمک می‌نماید به جای احساس غرق شدن در تغییرات ناگهانی، با ذهنیتی آرام و متمرکز با چالش‌ها برخورد کنید. دنیای کنشگری اجتماعی، همیشه در حال تغییر است و برای همراهی با آن به یادگیری مداوم و سازگاری نیاز است که با به‌روز بودن، تمایل به یادگیری و تحول، شما آماده استفاده از فرصت‌هایی خواهید بود، که دیگران ممکن است از دست بدهند. هنگامی که بتوانید تاکتیک‌های خود را در تطبیق با تغییرات جدید تغییر دهید، می‌توانید موانع را به فرصت‌های جدید رشد تبدیل کنید و آسان‌تر با تغییرات کنار بیایید.

چگونه سازگاری را ارتقا دهیم؟

نگرش مثبت نسبت به تغییر ایجاد کنید: با پرورش نگرش مثبت، به جای اینکه تغییرات را به عنوان موانعی غیرقابل عبور ببینید، سعی کنید آن‌ها را فرصت‌هایی برای رشد و نوآوری در نظر بگیرید. با کنجکاوی و خلاقیت با چالش‌ها روبه‌رو شوید و آنچه را ممکن است شکست به نظر بیاید، به فرصتی برای تجربه‌اندوزی ارزشمند تبدیل کنید.

روی آنچه می‌توانید کنترل کنید، تمرکز داشته باشید: یکی از جنبه‌های کلیدی انطباق‌پذیری توانایی تمرکز بر آن چیزی است که می‌توانید کنترل کنید؛ به جای اینکه تحت تأثیر آنچه در اختیار شما نیست، قرار بگیرید. حتی در محیط‌های آشفته، تعیین اهداف کوچک و قابل‌دستیابی راهی عملی برای حفظ این تمرکز است و به شما اجازه می‌دهد تا پیشرفتی ملموس، هرچند جزئی داشته باشید. این رویکرد به شما کمک می‌کند تا احساس عاملیت را حفظ کنید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

یک شبکه حمایتی قوی بسازید: سازگاری فقط یک ویژگی فردی نیست. خود را با متحدان قابل اعتمادی که می‌توانند در مقابله با چالش‌ها به شما کمک کنند، احاطه کنید. این روابط باعث به اشتراک گذاری منابع ارزشمند مورد نیاز می‌شود. در مواقع سختی، این قدرت جمعی به نیرویی قدرتمند برای حفظ روحیه و یافتن راه‌حل‌های نوآورانه تبدیل می‌شود. تقویت همبستگی و کمک متقابل در جامعه، سازگاری شما را افزایش می‌دهد و تضمین می‌کند که هرگز به تنهایی با چالش روبه‌رو نخواهید شد.



تمرین



اگر یک اقدام برنامه ریزی شده به طور غیرمنتظره‌ای مختل شد، از آن به عنوان فرصتی برای بازاندیشی در راهکارها و تقویت پیوندهای جامعه استفاده کنید. برای مثال، انتقال فعالیت‌ها به پلتفرم‌های برخط می‌تواند به حفظ حرکت کمک کند و در عین حال، خطرات رویارویی فیزیکی را کاهش دهد.	نگرش مثبت نسبت به تغییر
زمانی که اقدام مستقیم ممکن است به پیامدهای شدید منجر شود، بر فعالیت‌های ایمن‌تر و کوچک‌تر مانند گسترش آگاهی از طریق برنامه‌های پیام‌رسانی رمزگذاری شده تمرکز کنید. راه‌اندازی کانال‌های ارتباطی امن می‌تواند به شما کمک کند حس کنترل را حفظ کرده و اثربخشی تلاش‌هایتان را ادامه دهید.	کنترل شرایط
در شبکه افراد هم‌فکر، هم به صورت محلی و هم جهانی، مشارکت کنید. این شبکه‌ها می‌توانند حمایت‌های حیاتی مانند مشاوره حقوقی یا پناهگاه‌های امن ارائه دهند و به شما اجازه دهند تا راهکارهایی را که در زمینه‌های مشابه مؤثر بوده‌اند، به اشتراک بگذارید، و حس ارتباط و حمایت را تقویت کنید.	شبکه پشتیبانی

منابع



Cohen, S. & Wills, T. A. (1985) 'Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis', Psychological Bulletin

Pulakos, E. D. , Arad, S. , Donovan, M. A. & Plamondon, K. E. (2000) 'Adaptability in the Workplace: Development of a Taxonomy of Adaptive Performance', Journal of Applied Psychology

Seligman, M. E. P. (2011) Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press





«شکر نعمت، نعمت افزون کند.» مولانا

قدرانی، تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی است؛ به جای تمرکز بر چیزهایی که از دست رفته است و توجه شما را بر آنچه حاضر است معطوف می‌کند. درحالی‌که مشکلات زندگی اجتناب‌ناپذیر هستند، تمرکز بر جنبه‌های خوب به کاهش تأثیرات منفی استرس کمک می‌کند. این به معنای نادیده گرفتن چالش‌ها نیست؛ بلکه ایجاد نگرش متعادل است که به شما اجازه می‌دهد با آرامش بیشتری با ناملازمات روبه‌رو شوید. هنگامی که به‌طور منظم خوبی‌های زندگی خود را، هرچند کوچک، به رسمیت می‌شناسید، زیربنایی از رضایت می‌سازید. خواه یک لحظه مهربانی، زیبایی طبیعت یا یک موفقیت شخصی باشد، تمرین قدرانی توجه شما را به آنچه مهم است جلب می‌کند تا بهتر بتوانید با حس عدم اطمینان مقابله کنید.

همچنین، قدرانی روابط و حس تعلق به اجتماع را تقویت می‌کند. ابراز قدرانی، پیوندهای شما را با اطرافیان‌تان عمیق‌تر می‌کند. با گذشت زمان، این ارتباطات انباشتی از حسن نیت و شبکه‌ای حمایتی سرشار از اعتماد و همدلی متقابل ایجاد می‌کند که به‌ویژه در سختی‌ها به‌عنوان یک نجات‌بخش عمل کرده، تاب‌آوری شخصی و اجتماعی را بالا می‌برند. نکته جالب‌تر این است که این فواید کوتاه‌مدت نیستند؛ بلکه با گذر زمان انباشته گشته و به دیدگاهی امیدوارانه و خوش‌بینانه منجر می‌شوند.

چگونه تأثیر قدرانی را افزایش دهیم؟

یک روزنگار سپاسگزاری داشته باشید: نوشتن منظم از آنچه بابتش شکرگزار هستید، توجه شما را از آنچه ندارید به آنچه دارید، معطوف می‌کند. با تأمل بر حتی کوچک‌ترین چیزها، مانند یک حرکت مهربانانه، غروب زیبای خورشید یا یک لحظه خنده، ذهن خود را برای جست‌وجوی چیزهای خوب، حتی در مواقع سخت، تربیت می‌کنید. این عادت ساده به‌تدریج افکار شما را مثبت‌تر می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که صرف‌نظر از چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو هستید، هر روز را با حس جدیدی از امید و خوش‌بینی آغاز کنید.

جملات تأکیدی^{۱۵} روزانه را بپذیرید: هر صبح، با تأیید قدرت‌های خود، برای روز آماده شوید. این تصدیقات بیانی‌های قدرتمندی هستند که نقاط قوت شما را به شما یادآوری می‌کنند. با تأیید ویژگی‌هایی مانند «من انعطاف‌پذیر هستم»، «من توانمند هستم» یا «من شایسته هستم»، اعتمادبه‌نفس شما تقویت می‌گردد و ذهن شما برای مواجهه با چالش‌ها، با رویکردی متمرکز بر راه‌حل‌ها آماده می‌شود. با گذشت زمان، تأکیدات روزانه پایه‌ای از خودباوری می‌سازد که مقابله با چالش‌ها را آسان‌تر می‌کند.

15. Affirmation



خود را با افراد مثبت‌نگر احاطه کنید: هنگامی که با افرادی در ارتباط هستید که شما را تشویق می‌کنند، مثبت‌گرایی آن‌ها بر شما تأثیر می‌گذارد. این روابط شما را در برابر منفی‌نگری‌ها محافظت می‌کند و در مواقع نیاز حمایت عاطفی، مشاوره و تشویق ارائه می‌دهند. با انتخاب آگاهانه گذراندن وقت با کسانی که الهام‌بخش هستند، محیطی ایجاد کنید که دیدگاه خوش‌بینانه شما را پرورش دهد.

تمرین



روز خود را با ایستادن مقابل آیینه آغاز کنید، به چشمان خود نگاه کنید و با صدای بلند سه تأییدیه مثبت بگویید. هر جمله تأکیدی را با قاطعیت تکرار کنید، اجازه دهید کلمات طنین‌انداز شوند و اعتمادبه‌نفس شما را تقویت کنند. این مراسم ساده می‌تواند به ایجاد یک لحن و ذهن مثبت برای روز کمک کند و به شما قدرت دهد تا با اعتمادبه‌نفس و انعطاف‌پذیری به وظایف خود بپردازید.

مراسم تأیید صبحگاهی

مثال:

- من قوی و توانمند هستم و می‌توانم با چالش‌های امروز مقابله کنم.
- من شایسته صلح و شادی هستم.
- من امروز با اقداماتم تأثیری معنادار خواهم گذاشت.

عادت به نوشتن سه چیزی که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، به تقویت یک ذهنیت مثبت کمک می‌کند.

مراسم شکرگزاری

مثال: هر شب سه چیزی را که باعث شادی یا آرامش شما در طول روز شده است، یادداشت کنید. تأمل بر این موارد می‌تواند حس قدردانی شما را عمیق‌تر کند و به شما کمک کند روز خود را با نگاهی مثبت به پایان برسانید.

منابع



Emmons, R. A. , & McCullough, M. E. , 2003. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective .Well-Being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology

Fowler, J. H. , & Christakis, N. A. , 2008. Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis Over 20 Years in the Fram- ington Heart Study. BMJ

Nelson, P. , 2009. Your Daily Affirmations: 365 Positive Affirmations to Help You Transform Your Life. CreateSpace Independent Publishing Plat- form



خود مراقبتی احساسے

فصل دوم



راهنمای فصل دوم: خودمراقبتی احساسی

خودمراقبتی احساسی یک تمرین تحول آفرین است که افراد را قادر می‌سازد تا با انجام فعالیت‌های آگاهانه مانند تعیین مرزها، تمرین ذهن آگاهی، شرکت در جلسات درمانی، روزنگاری و جلب حمایت، سلامت احساسی خود را مدیریت کنند. هدف اصلی اهمیت دادن به نیازهای احساسی و پاسخگویی به شیوه‌ای سالم و متعادل به آن‌ها است. تمرین منظم خودمراقبتی احساسی به مدیریت استرس، اضطراب و احساسات منفی کمک می‌کند، از فرسودگی جلوگیری می‌کند، تصمیم‌گیری و روابط را بهبود می‌بخشد، افراد را قادر می‌سازد تا از شکست‌ها بهبود یابند و با دیدی مثبت با چالش‌ها روبه‌رو شوند. علاوه بر این، رشد هوش هیجانی که از طریق خودمراقبتی میسر می‌شود، به حل مؤثر اختلافات و برخورد با مسائل اجتماعی و نیز، به رشد شخصی کمک می‌کند.

این فصل، به بررسی جنبه‌های مختلف خودمراقبتی احساسی می‌پردازد. ابتدا از تنظیم احساسات و مدیریت استرس می‌گوییم. سپس، درباره‌ی تاب‌آوری صحبت خواهیم کرد، که برای بهبود از ناکامی‌ها لازم است. همچنین، به سلامت معنوی و نقش آن در ارائه‌ی حس هدف و آرامش درونی خواهیم پرداخت. علاوه بر این، اشاره خواهیم کرد که چگونه بیان خلاقانه‌ی هنری و ارتباط با دنیای طبیعی می‌تواند شفای عاطفی را تقویت کند. در نهایت، تأثیر همدمی با حیوانات خانگی را در زمان‌های چالش‌برانگیز یادآور خواهیم شد.

برای هر موضوع، تمرین‌هایی عملی ارائه شده است تا به شما کمک کنند این مفاهیم را در زندگی روزمره‌ی خود ادغام کنید. همچنین، این فصل شامل چندین ابزار پیوست به‌عنوان توشه‌ی راه سفر خودمراقبتی احساسی شما است. این ابزارها و تمرین‌ها فقط نظری نیستند؛ به‌سادگی قابل اجرا هستند و منابع لازم را برای ایجاد یک روال مؤثر خودمراقبتی احساسی در زندگی روزمره، در اختیار شما قرار می‌دهند.



پیوست ۷. مهارت‌های تنظیم هیجانی: فهرست بلندی از توانایی‌های مربوط به تنظیم احساسات را ارائه می‌دهد، از جمله ابزارهایی مانند مراقبه ذهن‌آگاهی، پرسش‌نامه‌های خودارزیابی و تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT) که همگی برای افزایش ظرفیت شما در مدیریت مؤثر احساسات طراحی شده‌اند.

پیوست ۸. ارزیابی سطح استرس: این بخش ابزارهایی مانند چرخ زندگی (تنش) و پرسش‌نامه فرسودگی ارائه می‌دهد تا به شما کمک کند سطح استرس فعلی خود و تأثیر آن بر سلامت خود را ارزیابی و درک کنید.





«آنچه در درون به دست می‌آوریم، واقعیت بیرونی را تغییر خواهد داد.»
پلوتارک

مدیریت احساسات یعنی شناخت و درک احساسات، افکار و رفتارهای خود. این بدین معناست که بدانید چه احساسی دارید، به احساسات خود فکر کنید و چگونه آن‌ها را ابراز کنید. مدیریت مؤثر احساسات به کاهش استرس، اضطراب و دیگر احساسات منفی کمک می‌کند و مانع از غرق شدن افراد در مشکلات می‌شود. تنظیم هیجانی همچنین روابط بین فردی را تقویت می‌کند که برای فعالیت‌های اجتماعی، همکاری و کار گروهی بسیار مهم است. افراد با مدیریت مؤثر احساسات، تعاملات مثبت‌تری با دیگران دارند که موجب ایجاد محیطی هماهنگ‌تر و سازنده‌تر می‌شود. این تعادل هیجانی تلاش‌های جمعی برای دستیابی به اهداف مشترک را تقویت کرده و حس وحدت و احترام متقابل را پرورش می‌دهد.

تنظیم هیجانی^{۱۶} همچنین برای تصمیم‌گیری مؤثر و به موقع بسیار حیاتی است. در کنشگری مدنی، جایی که برنامه‌ریزی راهکار و تصمیم‌های به موقع می‌تواند به طور قابل توجهی بر نتایج تأثیر بگذارد، احساسات تنظیم شده به بروز تفکر منطقی‌تر کمک می‌کند تا بتوان موقعیت‌ها را دقیق‌تر ارزیابی کرد، تصمیمات آگاهانه گرفت و بهترین مسیر را انتخاب کرد. در نتیجه، تصمیمات پایدارتر و مؤثرتری اتخاذ می‌شوند که بر پایه منطق استوارند و نه واکنش‌های هیجانی.

مدیریت احساسات باعث رشد هوش هیجانی (EQ) می‌شود. کار روی هوش هیجانی می‌تواند توانایی شما را در درک، کنترل و ارزیابی احساسات خود و دیگران بهبود بخشد که به ویژه برای کنشگران در محیط‌های چالش برانگیز بسیار ضروری است. علاوه بر هوش هیجانی، توانایی‌های ضروری دیگری نیز در تنظیم هیجانی نقش دارند. فهرست بلندی از این مهارت‌ها در  پیوست ۷ آمده است.



چگونه مدیریت احساسات خود را ارتقا دهیم؟

راهکارهای شناختی را به کار گیرید: با شناخت و بازسازی الگوهای فکری منفی، می‌توانید نحوه احساس و در نتیجه، نحوه عملکرد خود را تغییر دهید. برای مثال، هنگام مواجهه با یک موقعیت استرس‌زا، به جای واکنش خودکار با اضطراب یا ناامیدی، می‌توانید مکث کرده و افکار اساسی را که باعث آن احساسات می‌شوند، شناسایی کنید. به چالش کشیدن این افکار و در نظر گرفتن دیدگاه‌های جایگزین می‌تواند واکنش احساسی شما را تغییر دهد و به رفتار سازنده‌تری منجر شود.

تمرینات ذهن آگاهی را انجام دهید: ذهن آگاهی هنر حضور کامل در لحظه است. تمریناتی مانند مراقبه، تنفس عمیق یا یوگا به شما کمک می‌کنند تا آگاهی بیشتری از افکار و احساسات خود پیدا کنید. این خودآگاهی افزایش یافته فضایی بین محرک و پاسخ ایجاد می‌کند و به شما اجازه می‌دهد که نحوه واکنش خود را با تأمل انتخاب کنید؛ به جای اینکه تحت تأثیر واکنش‌های آنی قرار بگیرید و فوری پاسخ دهید. با گذشت زمان، ذهن آگاهی حس آرامش درونی و تعادل را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که بتوانید موقعیت‌های استرس‌زا را با ذهنی روشن و آرام‌تر مدیریت کنید.

روزنگاری خودانعکاسی داشته باشید: روزنگاری شما را به درون‌نگری تشویق می‌کند و به شما امکان می‌دهد احساسات خود را مؤثرتر پردازش کنید. با نوشتن منظم درباره احساسات، اقدامات و نتایج تعاملات خود، می‌توانید بینش‌های ارزشمندی درباره الگوهای احساسی خود به دست آورید. این تمرین مانند نگه داشتن آینه‌ای در مقابل دنیای درونی شما عمل می‌کند و به شما کمک می‌کند تا محرک‌ها، الگوهای تکراری و حوزه‌هایی را که نیاز به تغییر دارند، شناسایی کنید. با گذشت زمان، این خوداندیشی توانایی شما در تنظیم احساسات را بهبود می‌بخشد و موجب پاسخ‌های سنجیده‌تر و آگاهانه‌تری در زندگی روزمره می‌شود.

حلقه بازخورد^{۱۷} داشته باشید: ایجاد یک حلقه بازخورد برای دریافت نظرات خیرخواهانه و منطقی از همکاران، دوستان یا مربیان معتمد، می‌تواند در بهبود تنظیم احساسات شما بسیار ارزشمند باشد. بازخورد سازنده به شما کمک می‌کند نقاط کور احساسی و الگوهایی را که ممکن است از نظر شما پنهان مانده باشد، ببینید و شما را در مدیریت مؤثرتر احساساتتان راهنمایی می‌کند. وقتی این بازخوردها را با تمرینات خودتنظیمی خود ادغام می‌کنید، واکنش احساسی شما ظریف‌تر و سازگارتر می‌شود.



تمرین



هر شب زمانی را به نوشتن در مورد روز خود اختصاص دهید و بر احساسات شدید و محرک‌های آن‌ها تمرکز کنید. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا الگوهای واکنش‌های احساسی خود را شناسایی و راهکارهایی برای مدیریت مؤثرتر آن‌ها ایجاد کنید.	روزنگاری
از ابزارهایی مانند ارزیابی نوع شخصیت استفاده کنید تا بینش‌هایی از شخصیت خود به دست آورید. درک نوع شخصیت‌تان می‌تواند شما را در تنظیم احساسات‌تان راهنمایی کند. پیوست ۳ را ببینید.	آزمون شخصیت‌شناسی
ده دقیقه از روز خود را روی مراقبه ذهن آگاهی سرمایه‌گذاری کنید. تمرکز بر نفس و مشاهده افکار و احساسات خود بدون قضاوت می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی تنظیم احساسات شما را بهبود بخشد. ذهنتان آرام‌تر و وضعیت احساسی‌تان متعادل‌تر خواهد شد.	مراقبه ذهن آگاهی
در سناریوهای نقش‌آفرینی شرکت کنید تا موقعیت‌های چالش‌برانگیز را شبیه‌سازی کنید. درباره واکنش‌های احساسی خود تأمل کنید و در نظر بگیرید که چگونه می‌توانید در موقعیت‌های مشابه بهتر عمل کنید.	تمرین نقش‌آفرینی
گوش دادن فعال را در مکالمات تمرین کنید. روی گوینده تمرکز کنید، از قطع صحبت او خودداری کنید و بر آنچه می‌شنوید تأمل کنید. این تکنیک ارتباطات بین‌فردی شما را بهبود می‌بخشد و درک احساسی و ارتباط شما با دیگران را عمیق‌تر می‌کند.	گوش دادن فعال





شرایطی که بر من تأثیر می‌گذارند



- به شرایطی که در این لحظه بر شما تأثیر می‌گذارند فکر کنید.
 - دو دایره هم‌مرکز بکشید. در دایره داخلی بنویسید «من».
 - در بیرون از دایره بزرگ‌تر، نظم‌های اجتماعی‌ای را بنویسید که احساس می‌کنید زندگی روزمره شما را شکل داده‌اند.
 - داخل دایره بزرگ‌تر، توصیفاتی را بنویسید که دیگران برای شما استفاده می‌کنند؛ اما شما خود را با آن‌ها شناسایی نمی‌کنید یا معنایی متفاوت یا متضاد دارند.
 - در دایره کوچک‌تر، بنویسید که خودتان را چگونه توصیف می‌کنید.
- به‌دقت فکر کنید که چگونه نظم‌های اجتماعی‌ای که شناسایی کرده‌اید در درون شما ظاهر می‌شوند: به‌عنوان هویت یا بخش‌هایی از هویت شما، یا به‌عنوان ویژگی‌ها. این تمرین درون‌نگر می‌تواند به درک عمیق‌تری از هویت شما منجر شود. تأمل کنید که این نظم‌های اجتماعی چگونه در زندگی شما تجلی پیدا کرده‌اند.
- در چه مواردی با آن‌ها مقابله کرده‌اید؟ چگونه آن‌ها را پذیرفته و در خود ادغام کرده‌اید و چگونه معنای آن‌ها را در طول زمان تغییر داده‌اید؟ هرگونه تغییر قابل‌توجه را شناسایی کنید.
 - درباره ویژگی‌ها یا جنبه‌هایی از هویت خود که با نظم‌های غالب یا دارای امتیاز، همخوانی دارند، بنویسید؛ برای مثال، تعلق داشتن به یک دین که در کشور شما غالب است یا دگرجنس‌گرا بودن در یک محیط بنیادگرا یا همجنس‌گرا.



تأمل کنید!



- این تمرین نشان می‌دهد که چگونه نظم‌های اجتماعی مختلف، با هم تلاقی می‌کنند و به شرایط اجتماعی با پیامدهای مختلف برای شما تبدیل می‌شوند.
- این نظم‌ها برچسب‌های خاصی را ایجاد می‌کنند که می‌توانید آن‌ها را بپذیرید یا رد کنید. شما قدرت دارید که با آن‌ها مقابله و در برابرشان مقاومت کنید یا اگر موافقشان هستید، بدون هیچ تعارضی بپذیرید. این برچسب‌ها بخشی از «ذات» منحصر به فرد شما، «هویت» یا «هویت‌های» شما، یا «عمیق‌ترین درکی که از خودتان دارید» هستند.
- همان‌طور که به این سفر خودآگاهی ادامه می‌دهید، به جنبه مهمی از ادراک خودتان بپردازید. این در مورد عناصری است که باعث می‌شود احساس کنید با دیگران، با گروه‌ها یا جنبش‌های اجتماعی هماهنگ هستید.

منابع



Beck, A. T. (2011) Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. 2nd edn. New York: Guilford Press.

Goleman, D. , 1995. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

Goleman, D. , Boyatzis, R. & McKee, A. (2002) Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Boston: Harvard Business School Press.

Gross, J. J. , 2002. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology.



شناسایی محرک‌های احساسی



«قلب ما زودتر از فکرمان شعله‌ور می‌شود، و آنچه زخم‌ها را التیام می‌بخشد، شناخت آن‌هاست.»

محرک‌های احساسی^{۱۸}، شامل رویدادها، موقعیت‌ها یا کلماتی هستند که واکنش‌های احساسی شدیدی را برمی‌انگیزند و بیشتر ریشه در تجربیات گذشته، آسیب‌ها یا باورهای عمیق دارند. کنشگران در محیط‌های پرتنش فعالیت می‌کنند و اغلب برای اهدافی تلاش می‌کنند که با ارزش‌های اصلی آن‌ها ارتباط عمیقی دارند. به همین دلیل، آن‌ها در برابر برخی محرک‌های عاطفی خاص آسیب‌پذیرتر هستند. شناخت و مدیریت این محرک‌ها بسیار مهم است. کنشگران می‌توانند این محرک‌ها را به‌طور مؤثر بررسی کنند و با استفاده از راهکارهای مناسب، آرامش خود را حفظ کنند. برخی از محرک‌های رایج کنشگران عبارت‌اند از:

مواجهه با تهدید، سانسور یا حتی دستگیری می‌تواند باعث ایجاد احساس ترس، درماندگی یا خشم شود.	سرکوب سیاسی
کنشگران اغلب از وسعت مشکلاتی که سعی در حل آن‌ها دارند، احساس سنگینی می‌کنند که به فرسودگی، ناامیدی و احساس غرق شدن منجر می‌شود.	استرس مرتبط با فعالیت اجتماعی
مواجهه مکرر با بی‌عدالتی‌های اجتماعی، سیاسی یا محیط‌زیستی می‌تواند احساسات شدید خشم، اندوه و ناامیدی را برانگیزد.	شاهد بی‌عدالتی بودن
کنشگرانی که در رسانه‌ها به نادرست معرفی می‌شوند یا با حملات شخصی مردم مواجه می‌شوند، ممکن است احساس انزوا، سوءتفاهم یا خیانت کنند.	انتقاد عمومی یا تحریف
برخورد مکرر با مسائل حساس مانند نقض حقوق بشر، خشونت مبتنی بر جنسیت، یا تبعیض نژادی می‌تواند زخم‌های قدیمی را دوباره بیدار و آسیب‌های حل‌نشده‌ای را تحریک کند.	آسیب‌دیدگی مجدد



چگونه محرک‌های احساسی را مدیریت کنیم؟

تمرینات ذهن آگاهی انجام دهید: تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی مانند تنفس عمیق، و مراقبه‌های هدایت‌شده می‌توانند به کنشگران کمک کنند تا محرک‌های عاطفی را شناسایی کرده و در لحظات دشوار آرامش خود را حفظ کنند.

روزنگار داشته باشید: نوشتن افکار و احساسات می‌تواند راهی ساختارمند برای پردازش احساسات پیچیده و پیگیری محرک‌های تکراری فراهم کند. روزنگاری همچنین باعث درک عمیق‌تری از واکنش‌های احساسی در طول زمان می‌شود.

کمک حرفه‌ای دریافت کنید: مشارکت در درمان یا مشاوره می‌تواند به کنشگران کمک کند تا راهکارهای مقابله‌ای سالم برای مدیریت محرک‌های عاطفی ایجاد کنند؛ به‌ویژه اگر این محرک‌ها با تروماهای گذشته مرتبط باشند.

یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنید: احاطه کردن خود با جمعی همدل از هم‌تایان می‌تواند احساس انزوا را کاهش داده و ارتباطات بیشتری ایجاد کند. در این بین، تأیید، اعتبار، تشویق و راهنمایی، مسیریابی در موقعیت‌های دشوار را ممکن می‌کند.

خودمراقبتی دیجیتال داشته باشید: مراقب حضور برخط (آنلاین) خود باشید و از محتوای تحریک‌کننده دوری کنید. ابزارهایی مانند سیگنال با امکان ارتباطات رمزگذاری‌شده و نیز، سم‌زدایی از رسانه‌های اجتماعی می‌توانند استرس را کاهش دهند. با خودمراقبتی دیجیتال احساس امنیت بیشتری خواهید داشت و در برابر اثرات منفی تعاملات برخط کمتر آسیب‌پذیر خواهید بود.

تمرین



مراقبه ذهن آگاهی	با صرف ۵ دقیقه در روز برای تمرکز بر تنفس خود، تمرینات ذهن آگاهی انجام دهید.
روزنگاری	یک روزنگار برای ثبت محرک‌های احساسی داشته باشید تا الگوها شناسایی کنید.
درمان حرفه‌ای	جلسات درمانی منظم برای ایجاد فضایی امن داشته باشید.
شبکه حمایتی	حضور در جمع‌هایی که اهداف و ارزش‌های مشابه با شما دارند می‌تواند همبستگی لازم را فراهم کرده و احساس انزوا را کاهش دهد.
خودمراقبتی دیجیتال	از پلتفرم‌های ارتباطی امن مانند سیگنال برای به اشتراک گذاشتن اطلاعات حساس و محافظت از حریم خصوصی دیجیتال خود استفاده کنید تا اضطراب ناشی از نظارت کاهش یابد.





تأمل کنید!

سناریوهای واقعی

پاسخ عملی: هنگام مواجهه با تهدیدات سرکوبگرانه، کنشگر می‌تواند از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تمرینات تنفسی استفاده کند تا احساسات فوری اضطراب را کاهش دهد. ایجاد یک برنامه اضطراری مانند تماس با یک وکیل قانونی و آماده‌سازی برای دستگیری احتمالی، می‌تواند با بازگرداندن کنترل، احساس درماندگی را کاهش دهد. مثال: تنفس آرام به مدت چهار ثانیه، نگه داشتن نفس به مدت چهار ثانیه، و سپس، بازدم به مدت چهار ثانیه در یک لحظه استرس‌زا می‌تواند بلافاصله بدن را آرام کند.

سناریوی ۱: سرکوب سیاسی و تهدید به دستگیری

یک فعال محیط‌زیست در یک نظام استبدادی ممکن است به دلیل موضع‌گیری صریح خود علیه جنگل‌زدایی، دائماً از دستگیری بترسد.

پاسخ عملی: برای کاهش فشار، کنشگران می‌توانند تمرینات ذهن‌آگاهی مانند مراقبه یا یوگا را به برنامه روزانه خود اضافه کنند. همچنین، آن‌ها باید مرزهای مشخصی تعیین کرده و استراحت‌های منظم داشته باشند تا از خستگی عاطفی جلوگیری کنند. مثال: تنظیم تایمر برای جلسات مراقبه ۱۰ دقیقه‌ای در صبح و عصر می‌تواند به تمرکز و وضوح ذهنی کمک کرده و سطح کلی استرس را کاهش دهد.

سناریوی ۲: استرس ناشی از فعالیت اجتماعی و فرسودگی

یک فعال حقوق بشر که ساعت‌های طولانی برای مستندسازی سوءاستفاده‌ها کار می‌کند، ممکن است احساس فرسودگی و خستگی عاطفی کند.

پاسخ عملی: روزنگاری درباره احساسات می‌تواند به کنشگران کمک کند تا احساسات خود را پردازش کنند. علاوه بر این، آن‌ها می‌توانند به یک گروه حمایتی یا درمانگر متخصص در تروما مراجعه کنند تا این واکنش‌ها را در فضایی امن مطرح کنند.

سناریوی ۳: شاهد بی‌عدالتی بودن و آسیب مجدد

یک کنشگر عدالت اجتماعی که علیه خشونت پلیس فعالیت می‌کند، ممکن است هنگام تماشای ویدئوهای خشونت پلیس، به‌ویژه اگر شخصاً تجربه بدرفتاری داشته باشد، موجی از خشم و اندوه را تجربه کند.

مثال: نوشتن روزانه به مدت ۱۵ دقیقه در دفتر خاطرات، به‌ویژه در مورد احساساتی که در طول رویدادهای احساسی تحریک‌کننده تجربه شده‌اند، می‌تواند به آن‌ها در درک بهتر و مقابله با احساسات خود در طول زمان کمک کند.



سناریوی ۴: انتقاد عمومی یا تحریف

یک فعال فمینیست ممکن است نظرات نفرت‌انگیزی را در رسانه‌های اجتماعی دریافت کند که کار او را نادرست معرفی می‌کند، و این ممکن است باعث ایجاد احساس انزوا یا تردید در کار خود شود.

پاسخ عملی: محدود کردن مواجهه با محیط‌های دیجیتال آسیب‌زا و تمرین خودمراقبتی دیجیتال (مانند استفاده از تنظیمات حریم خصوصی یا توقف موقت استفاده از شبکه‌های اجتماعی) می‌تواند کمک‌کننده باشد. علاوه بر این، تمرکز بر یک شبکه حمایتی مثبت از همتایان همفکر که ماهیت کار را درک می‌کنند، می‌تواند انعطاف‌پذیری عاطفی را ایجاد کند. مثال: اختصاص زمان‌های خاص برای بررسی رسانه‌های اجتماعی (و خاموش کردن اعلان‌ها در خارج از این زمان‌ها) می‌تواند به محدود کردن تأثیر عاطفی منفی آنلاین کمک کند.

سناریوی ۵: آسیب‌دیدگی مجدد ناشی از مرور دوباره خاطره آسیب

یک کنشگر که علیه خشونت خانگی صحبت می‌کند، ممکن است هنگام بحث درباره گذشته خود، به‌ویژه در سخنرانی‌های عمومی یا حضور در رسانه‌ها، تحریک شود.

پاسخ عملی: مشاوره با یک درمانگر قبل از حضور در رویدادهای عمومی و استفاده از عباراتی برای یادآوری قدرت و عاملیت خود می‌تواند کمک‌کننده باشد. انجام تأییدات مثبت قبل و بعد از موقعیت‌های تحریک‌کننده می‌تواند ثبات عاطفی را تقویت کند. مثال: تکرار جملات تأکیدی مانند «من کنترل روایت زندگی‌ام را در دست دارم» یا «گذشته‌ام آینده‌ام را تعیین نمی‌کند» می‌تواند یک راهکار مؤثر برای مقابله با موقعیت‌های احساسی باشد.



Aday, S., et al. (2012). "Blogs and Bullets II: New Media and Conflict After the Arab Spring.

Derakhshan, H., & Wardle, C. (2017). Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework for Research and Policy Making. Strasbourg: Council of Europe.

Hoffman, C., & Kajtazi, M. (2020). Digital Safety for Journalists and Activists: An Introduction to Information Security. New York: Routledge.

Pomerantsev, P. (2019). This Is Not Propaganda: Adventures in the War Against Reality. London: Faber & Faber.

Rahimi, B. (2011). "The Agonistic Social Media: Cyberspace in the Formation of Dissent and Consolidation of State Power in Post-election Iran. "

Zuboff, S. (2019). The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power. London: Profile Books.

Tufekci, Z. (2017). Twitter and Tear Gas: The Power and Fragility of Networked Protest. New Haven: Yale University Press.



مدیریت استرس



«این استرس نیست که ما را می‌کشد، بلکه واکنش ما به آن است.» هانس سلیه

استرس اجتناب‌ناپذیر است و یادگیری مدیریت مؤثر آن یک اقدام پیشگیرانه برای حفظ سلامت بدن و روان است. این فرایند شامل شناسایی عوامل استرس‌زا مانند ضرب‌الاجل‌های کاری یا درگیری‌های شخصی و همچنین، به‌کارگیری راهکارهای مدیریتی عوامل استرس به شیوه‌ای سازنده و مؤثر است. مدیریت استرس به شما کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها بدون احساس غرق شدن، آرام و خونسرد بمانید و با تمرکز تصمیم‌گیری کنید. وقتی استرس تحت کنترل باشد، تفکر شفاف‌تر و اولویت‌بندی کارها آسان‌تر می‌شود و این امر بهره‌وری و کارایی را در زندگی شخصی و حرفه‌ای افزایش می‌دهد، کیفیت زندگی شما بهبود می‌یابد و می‌توانید اهداف خود را محقق کنید. بدون مدیریت مؤثر، استرس می‌تواند تشدید و طاقت‌فرسا شود و بر سلامت جسمی و روانی تأثیر منفی بگذارد. استرس مزمن پیامدهای جدی برای بدن نیز دارد، مانند فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، اضطراب، افسردگی و سرطان‌ها.

استرس به دو شکل اصلی بروز می‌کند: دیس‌ترس^{۱۹} و یوسترس^{۲۰}. پریشانی یا دیس‌ترس نوع منفی استرسی است که اغلب ناشی از فشارهای مالی، درگیری‌های شخصی یا فشار کاری بیش‌ازحد است و می‌تواند به مشکلات جدی سلامت منجر شود. از سوی دیگر، یوسترس شکل مثبتی از استرس و شور و شوق ناشی از هجوم آدرنالین قبل از یک رویداد بزرگ است، که به شما انگیزه و انرژی می‌دهد تا با عزم راسخ با چالش‌ها روبه‌رو شوید.

19. Distress
20. Eustress



نوع	توضیح	مثال
پریشانی (distress)	نوعی استرس مضر که بر سلامتی تأثیر منفی می‌گذارد. اغلب از مسائل مالی، درگیری‌های شخصی یا بار کاری سنگین ناشی می‌شود. با گذشت زمان، می‌تواند به مشکلات جدی سلامتی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، اضطراب و افسردگی منجر شود.	تصور کنید که دائماً نگران نظارت یا خطر بازداشت هستید. این استرس مداوم می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را ضعیف و شما را مستعد ابتلا به بیماری کند.
استرس مثبت (eustress)	یوسترس، استرس مثبتی است که به شما انگیزه می‌دهد تا عملکرد بهتری داشته باشید. انرژی و تمرکز لازم برای رویارویی با چالش‌ها با اشتیاق را فراهم می‌کند.	این همان احساسی است که قبل از یک سخنرانی بزرگ یا یک مسابقه ورزشی دارید.

واکنش جنگ یا گریز^{۲۱}

یک واکنش فیزیولوژیکی به استرس است، چه در نوع مضر آن (استرس منفی) و چه در نوع انگیزشی آن (استرس مثبت). این پاسخ که توسط هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول هدایت می‌شود، به‌طور خودکار زمانی که بدن شما تهدیدی را درک می‌کند، فعال می‌شود و بدن شما را برای مقابله مستقیم با خطر یا فرار از آن آماده می‌کند. ممکن است متوجه ضربان سریع قلب، تنفس سریع، تنش عضلات و تیز شدن حواس خود شوید. همه این‌ها نشانه‌هایی هستند که شما آماده مقابله یا فرار هستید. مثال: تصور کنید شب‌هنگام به‌تنهایی راه می‌روید و ناگهان احساس می‌کنید کسی شما را دنبال می‌کند. بلافاصله قلب شما شروع به تپیدن می‌کند، حواس شما تیزتر می‌شود و بدن شما به‌طور غریزی آماده فرار از موقعیت یا دفاع از خود می‌شود.

علائم و نشانه‌های استرس می‌تواند به اشکال مختلف ظاهر شود:

نوع علامت	نشانه‌ها	مثال
علائم فیزیکی	تنش عضلانی، سردرد، ضربان قلب سریع، خستگی، مشکلات معده.	تنش مداوم عضلانی که منجر به درد مزمن می‌شود.
علائم شناختی	افکار تند و سریع، مشکل در تمرکز، فراموشی، الگوهای تفکر منفی.	تلاش برای تمرکز بر وظایف به‌دلیل افکار طاقت‌فرسا درباره شکست‌های احتمالی.
علائم عاطفی	اضطراب، تحریک‌پذیری، غم، احساس غرق شدن در مشکلات.	تجربه نوسانات خلقی و تحریک‌پذیری هنگام مواجهه با مشکلات جزئی.
علائم رفتاری	کناره‌گیری اجتماعی، تغییر در اشتها، افزایش مصرف موادی مانند الکل یا تنباکو، عادات عصبی مانند جویدن ناخن.	کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی و منزوی شدن به‌عنوان یک سازوکار مقابله‌ای.

21. Fight or flight



چگونه استرس را مدیریت کنیم؟

خودارزیابی^{۲۲} منظم انجام دهید: از طریق خودارزیابی مداوم، درک واضح‌تری از محرک‌های استرس خود به دست می‌آورید. شما می‌توانید علائم اولیه استرس را قبل از تشدید آن‌ها با ارزیابی منظم وضعیت عاطفی و فیزیکی خود، چه روزانه و چه هفتگی، تشخیص دهید و راهکارهایی را بر این اساس تنظیم کنید و در مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز، آرام و متمرکز باقی بمانید. این رویکرد پیشگیرانه به شما امکان می‌دهد تا هرگونه تنش در حال افزایش را به‌موقع مدیریت کنید. ابزارهایی مانند چرخ زندگی یا پرسش‌نامه‌های فرسودگی روش‌هایی را برای شناسایی موارد نامتعادل در زندگی‌تان ارائه می‌دهند. پیوست ۸ را برای خودارزیابی استرس ببینید.

ذهن آگاهی و تکنیک‌های آرامش^{۲۳} را تمرین کنید: با گنجاندن ذهن آگاهی در برنامه روزانه خود، حتی برای چند دقیقه، می‌توانید توانایی خود را در مدیریت استرس به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهید. این تکنیک‌ها تمرکز شما را به لحظه حال برمی‌گردانند و به شما کمک می‌کنند از افکار و نگرانی‌های استرس‌زا دوری کنید. تصور کنید که آرام نشسته‌اید و روی هر نفسی که وارد بدنتان می‌شود و از آن خارج می‌شود، تمرکز می‌کنید؛ مانند تماشای موج‌هایی که در یک دریاچه آرام می‌گیرند. این تمرین ذهن را آرام می‌کند، اثرات فیزیولوژیکی استرس را کاهش می‌دهد و حس پایداری از آرامش درونی را تقویت می‌کند.

فعالیت بدنی داشته باشید: هنگامی که ورزش می‌کنید، بدن شما اندورفین ترشح می‌کند؛ ماده‌ای طبیعی که به بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند و با استرس و اضطراب مقابله می‌نماید. همچنین، ورزش بدنی به‌عنوان یک حواس‌پرتی مفید عمل می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که از موقعیت‌های استرس‌زا فاصله بگیرید و با دیدی شفاف‌تر به مسئولیت خود بازگردید. فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی، ورزش یا تمرین یوگا، به پاکسازی ذهن، افزایش سطح انرژی و بهبود روحیه شما کمک می‌کند.

رژیم غذایی و برنامه خواب متعادلی داشته باشید: بدن و ذهن شما عمیقاً به هم مرتبط هستند و غذایی که می‌خورید و خوابی که دریافت می‌کنید نقش مهمی در مدیریت استرس شما دارد. با حفظ یک رژیم غذایی متعادل که سرشار از مواد مغذی است، به بدن خود سوخت لازم برای عملکرد بهینه می‌دهید. یک برنامه خواب منظم تضمین می‌کند که بدن شما استراحت لازم را پس از استرس‌های روزانه دریافت می‌کند.

22. Self assessment

23. Calming technique



تمرین



به یک کلاس یوگای محلی بپیوندید یا یک آموزش تای چی را به صورت آنلاین دنبال کنید. با هر حرکت که انجام می‌دهید، احساس کنید که تنش از عضلات شما رها شده و ذهنتان آرام‌تر می‌شود.	یوگا یا تای چی^{۲۴}
تصور کنید یک مربی شخصی مدیریت استرس همیشه در جیب شماست. مثال: در موقعیت‌های تنش‌زا، اپلیکیشن یا ویدئوهای مراقبه را در تلفن خود باز کنید و یک تمرین تنفسی هدایت‌شده را برای آرام شدن سریع انجام دهید. قبل خواب مراقبه کنید تا خوابی بهتر داشته باشید.	ابزارهای دیجیتالی مدیریت استرس
بررسی منظم وضعیت خود مانند بررسی پیش‌بینی هوا برای آماده شدن برای روز است. مثال: یک یادآور روزانه تنظیم کنید تا از خود بپرسید: «امروز چه احساسی دارم؟» به حالت روحی و جسمی خود توجه کنید. اگر علائم استرس را مشاهده کردید، فوراً اقدام کنید.	خودارزیابی منظم
یک پیاده‌روی سریع در پارک انجام دهید، از هوای تازه لذت ببرید و ببینید که چگونه با حرکت، سطح استرس شما کاهش می‌یابد.	ورزش
یک وعده غذایی سالم آماده کنید و یک برنامه خواب منظم داشته باشید تا سطح انرژی خود را تثبیت کرده و استرس را کاهش دهید.	تغذیه و خواب متعادل



تأمل کنید! 

خودارزیابی استرس

- چه لحظاتی برای کنترل و بازبینی سطح استرستان مناسب است؟
- به نظر شما هر چند وقت یک بار باید سطح استرس خود را بازبینی کنید؟
- پیوست ۸ را برای ارزیابی سطح استرس ببینید. چه نشانه‌هایی برای سطح استرس بالایی وجود دارد؟
- تاکنون چه کارهایی برای کاهش سطح استرس خود انجام می‌دادید؟

منابع 

American Psychological Association (2020) Stress effects on the body. Available at: <https://www.apa.org>.

Cannon, W. B. , 1932. The Wisdom of the Body. New York: Norton.

Davis, M. , Eshelman, E. R. , & McKay, M. , 2019. The Relaxation and Stress Reduction Workbook. Oakland: New Harbinger Publications.

McEwen, B. S. , 2008. Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. European Journal of Pharmacology.



روش‌های ناسالم مقابله با استرس



«صبر و ظفر هر دو دوستان قدیم‌اند/ بر اثر صبر، نوبت ظفر آید» حافظ

شناخت و پرهیز از روش‌های مضر که می‌توانند به سلامت روان آسیب برسانند، مهم است. با جایگزین‌های سازنده، مانند مراقبه ذهن آگاهی، روزنگاری و درمان حرفه‌ای، کنشگران می‌توانند استرس را بهتر مدیریت نموده و تاب‌آوری پایدارتری ایجاد کنند. از روش‌های مضر مقابله با استرس موارد شایع زیر هستند:

انزوای عاطفی: کناره‌گیری از دیگران برای فرار از احساسات طاقت‌فرسا می‌تواند به افزایش تنهایی و استرس عاطفی عمیق‌تری منجر شود. تحقیقات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی یک سپر دفاعی مهم در برابر استرس و خستگی عاطفی است؛ به‌ویژه برای افرادی که فعالیت‌های اجتماعی می‌کنند حفظ ارتباط با همکاران و دوستان مورد اعتماد به‌جای انزوا موجب تسکین عاطفی شده و به حفظ تاب‌آوری کمک می‌کند.

سوءمصرف مواد: روی آوردن به مواد مخدر یا الکل به‌عنوان راهی برای کاهش دردهای عاطفی تسکین موقتی ایجاد می‌کند؛ اما تحقیقات نشان می‌دهد که سوءمصرف مواد مشکلات روانی را تشدید کرده و به وابستگی منجر می‌شود که تلاش‌های کنشگران را از مسیر خارج می‌کند و به سلامت آن‌ها آسیب می‌رساند.

اجتناب: نادیده گرفتن مشکلات ممکن است راهی سریع برای پرهیز از استرس به نظر برسد؛ اما این روش به افزایش استرس طولانی‌مدت و بدتر شدن پیامدهای سلامت روان منجر می‌شود. ایجاد مهارت‌های مدیریت استرس گزینه بهتری برای تضمین سلامت روانی و جسمی کنشگران است و پیامدهای منفی مزمن کمتری نسبت به رویکرد اجتناب دارد.



چگونه روش‌های ناسالم مقابله با استرس را جایگزین کنیم؟

مراقبه ذهن آگاهی انجام دهید: با گنجاندن این شیوه‌ها در روال خود، می‌توانید احساس کنترل و تعادل بیشتری داشته باشید.

عادات سالم را جایگزین کنید: عادات ناسالم را با عادات سازنده جایگزین کنید؛ مانند نوشتن یادداشت روزانه، ورزش یا مشغول شدن به فعالیت‌های خلاقانه.

شبکه پشتیبانی ایجاد کنید: گروه کوچکی از افراد مورد اعتماد را تشکیل دهید که می‌توانند حمایت عاطفی و عملی مداوم ارائه دهند. برای اطمینان از اینکه با شبکه پشتیبان خود در ارتباط هستید، تماس‌های منظم را به صورت حضوری یا مجازی برنامه‌ریزی کنید.

کمک حرفه‌ای بگیرید: اگر مصرف مواد مشکل‌ساز شد، به یاد داشته باشید که ارتباط با یک مشاور یا پیوستن به گروه‌های حمایتی نشانه ضعف نیست؛ بلکه گامی پیشگیرانه برای ایجاد مکانیسم‌های مقابله‌ای سالم‌تر است. این یک انتخاب درست است که می‌تواند راهنمایی و پشتیبانی لازم را برای شما فراهم کند.



تمرین



مشکلات بزرگ و طاقت فرسا را به وظایف کوچک تر و قابل مدیریت تر تقسیم کنید.	حل مشکلات به صورت مرحله ای
به طور آگاهانه تلاش کنید در زمان های دشوار با دوستان، خانواده یا سایر کنشگران ارتباط برقرار کنید. این ارتباطات می تواند حمایت مورد نیاز شما را فراهم کند. مثال: یک کنشگر که با فشارهای عاطفی روبه روست، ممکن است وسوسه شود که از مواد مخدر استفاده کند تا اضطراب خود را کاهش دهد. پس از درک اثرات مضر آن، به دنبال کمک حرفه ای می رود و شروع به تمرین ذهن آگاهی می کند که به او کمک می کند چالش های عاطفی را به طور مؤثرتری مدیریت کند.	برقراری ارتباط
نگرانی های خود را با یک دوست یا مربی مورد اعتماد در میان بگذارید که می تواند به شما کمک کند تا در مواجهه با آن ها مسئولیت پذیر باشید. مثال: یک کنشگر که از رویارویی با اختلافات درون گروهی اجتناب می کند، ممکن است در طول زمان باعث تشدید تنش شود. او با تقسیم موضوع به بحث های کوچک تر و مدیریت کردنی و برخورد با شفقت، می تواند تعارض را به طور سازنده حل کند و در نتیجه، کمتر احساس انزوا می کند.	مسئولیت پذیری
با شفقت به خود با مشکلات برخورد کنید، و به یاد داشته باشید که اشتباهات بخشی از فرایند یادگیری و فعالیت اجتماعی هستند.	خود شفقتی^{۲۵}



تأمل کنید!

- چگونه اجتناب از مسائل پیچیده می‌تواند بر توانایی شما برای رهبری یا مشارکت در کنشگری تأثیر بگذارد؟
- چه راهبردهایی می‌تواند به شما کمک کند که با چالش‌ها سالم‌تر مقابله کنید؟
- به زمانی فکر کنید که تمایل به کناره‌گیری داشتید. چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید تا در موقعیت‌های استرس‌زای آینده با شبکه پشتیبانی خود در ارتباط بمانید؟

منابع

- Hayes, S. C. , Wilson, K. G. , Gifford, E. V. , Follette, V. M. , & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion
- Paul, R. , & Elder, L. (2006). *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*. Pearson Prentice Hall
- Volkow, N. D. , Koob, G. F. , & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>



«هنگامی که دیگر قادر به تغییر یک موقعیت نیستیم، به چالش کشیده می‌شویم تا خودمان را تغییر دهیم.» ویکتور فرانکل

افسردگی یک حس عمیق و طاقت‌فرسا از غم، ناامیدی یا بی‌حسی است که می‌تواند شما را از نظر احساسی خسته و از زندگی روزمره جدا کند. این یک مسئله جدی در سلامت روان است؛ زیرا بر عملکرد شما و روابط اجتماعی و عاطفی‌تان در زندگی شخصی و حرفه‌ای تأثیر قابل‌توجه می‌گذارد. برای کنشگران، افسردگی می‌تواند به دلیل احساس ترس، انزوا و فرسودگی شغلی، به‌ویژه پس از تجربه‌های پرتنش تشدید شود. از عوارض شایع افسردگی درمان‌نشده بروز افکار خودکشی است؛ درحالی‌که افسردگی می‌تواند یک حس عمیق انزوا ایجاد کند، تصدیق و مدیریت این احساسات می‌تواند به شما کمک کند با دیگرانی که چالش‌های شما را درک می‌کنند ارتباط برقرار کنید و کمک بگیرید.

چگونه افسردگی را مدیریت کنیم؟

احساسات خود را بپذیرید: افسردگی اغلب ادراک شما را مخدوش می‌کند و پذیرش کمک را دشوار می‌کند. شناخت و تأیید احساسات خود اولین گام حیاتی در مدیریت آن‌هاست. خودآگاهی به کنشگران کمک می‌کند تا علائم اولیه افسردگی را برای مداخله به‌موقع تشخیص دهند. به خودتان اجازه دهید بدون قضاوت آنچه را که تجربه می‌کنید احساس و بیان کنید. به یاد داشته باشید که شما ارزشمند هستید و مراقبت از خود یک اولویت است.

با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید: به اشتراک گذاشتن افکار خود با یک دوست، همکار یا یکی از اعضای قابل‌اعتماد خانواده می‌تواند یک تسکین عمیق باشد. این به کاهش بار عاطفی کمک می‌کند، پشتیبانی ارائه می‌دهد، به شما کمک می‌کند تا افکار خود را اصلاح کنید و به شما یادآوری می‌کند که در این مبارزه تنها نیستید.

لطفاً به دنبال کمک حرفه‌ای باشید: مهم است که به یاد داشته باشید که متخصصان سلامت روان، مانند درمانگران، برای ارائه پشتیبانی ساختاریافته‌ای که برای هدایت احساسات خود نیاز دارید، وجود دارند. درمان می‌تواند به شما در فهم و پردازش احساسات، توسعه راهکارهای مقابله و تقویت تاب‌آوری احساسی کمک کند. این ارتباطات می‌توانند حمایت، دانش و حس تعلق به جامعه را فراهم کنند و به شما کمک کنند در مسیر بهبودی خود کمتر احساس انزوا داشته باشید.



یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنید: احاطه کردن خود با افرادی که عوارض عاطفی کار شما را درک می‌کنند، بسیار کمک‌کننده است. جمعی که کمک عملی و حمایت عاطفی ارائه می‌دهد می‌تواند در زمان‌های سخت یک شبکه ایمنی برای شما فراهم کند و تضمین کند که مجبور نیستید به تنهایی با همه‌چیز روبه‌رو شوید.

خودقضاوتی را کاهش دهید: شفقت به خود انتقاد از خود را کاهش می‌دهد. به کنشگران کمک می‌کند تا شکست‌ها را مدیریت کنند و با تقویت تاب‌آوری، از فرسودگی جلوگیری می‌کند.

با راهکارهای شناختی افکار خود را بازسازی کنید: رویکردهایی مانند رفتاردرمانی شناختی (CBT) یا درمان دیالکتیکی رفتاری (DBT)^{۲۶} می‌توانند به شما کمک کنند احساسات خود را پردازش کرده و الگوهای فکری آسیب‌زا را به چالش بکشید.

ورزش کنید: ورزش منظم با ترشح اندورفین‌ها باعث بهبود خلق‌و‌خو می‌شود.



گفت‌وگو با معتمد	وقتی احساس ناامیدی می‌کنید، گفت‌وگو با کسی که معتمد شماست و فشارهای فعالیت‌های اجتماعی را درک می‌کند، می‌تواند بار عاطفی شما را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهد.
شبکه پشتیبانی	با افرادی که ارزش‌ها و تجربیات مشابه دارند، ارتباط برقرار کنید. این ارتباط به شما کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی کنید و تاب‌آوری عاطفی شما را تقویت می‌کند.
مراجعه به درمانگر	پس از چندین هفته احساس خستگی عاطفی، به یک درمانگر متخصص در تروما یا استرس مرتبط با فعالیت‌های اجتماعی مراجعه کنید تا به ریشه‌یابی ناراحتی خود در یک فضای امن و محرمانه بپردازید.
رفتاردرمانی شناختی	از تکنیک‌های رفتاری شناختی برای به چالش کشیدن افکار منفی استفاده کنید.
هدف‌گذاری	اهداف را به وظایف قابل‌دستیابی تقسیم کنید تا از احساس غرق شدن جلوگیری و انگیزه خود را حفظ کنید.
تمرکز بر کنترل فوری	وقتی احساس می‌کنید که فشار روانی زیاد است، تمرکز بر اقدامات کوچک و فوری به شما کمک می‌کند کنترل خود را دوباره به دست آورید؛ مانند تنفس عمیق، نوشیدن آب یا پیاده‌روی کوتاه. این کارهای ساده می‌تواند به کاهش شدت پریشانی‌های عاطفی کمک کند.



مراقبه ذهن آگاهی	هر روز ۱۰ دقیقه روی لحظه حال تمرکز کنید و بدون قضاوت افکار منفی را مشاهده کنید. پس از رویدادهای استرس‌زا، از فعالیتهای آرامش‌بخش مانند موسیقی یا پیاده‌روی در طبیعت استفاده کنید.
روزنگاری	احساسات و افکار خود را ثبت کنید و بر الگوهای ناراحتی تأمل کنید. به‌طور منظم بر وضعیت احساسی خود تأمل کنید و افکار منفی را با پاسخ‌های مثبت به چالش بکشید. به خود یادآوری کنید که این احساسات موقتی هستند. تأمل در پیروزی‌های گذشته، حتی اگر کوچک باشند، می‌تواند به تغییر دیدگاه شما کمک کند. هر صبح سه عبارت مثبت بنویسید. محتوای این روزنگاری را با درمانگر حرفه‌ای خود به اشتراک بگذارید.
مقابله با خودانتقادی	برای مقابله با خودانتقادی از عبارات تأییدی و فعالیتهای آرامش‌بخش مثل خواندن یا حمام کردن استفاده کنید.
تجلیل موفقیت‌های کوچک	موفقیت‌های کوچک را به رسمیت بشناسید تا روحیه خودشفقتی را حفظ کنید.
تمرین تنفس	از تکنیک‌های تنفسی مانند روش ۴-۷-۸ که توسط دکتر اندرو ویل ابداع داده شده است، برای آرام‌سازی سیستم عصبی هنگام استرس استفاده کنید. روش تنفس ۴-۷-۸ که براساس تمرینات قدیمی یوگا است، با تنظیم الگوی تنفس به آرامش کمک می‌کند. این تکنیک سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد. تمرین منظم این روش می‌تواند تأثیرات آرامش‌بخش آن را افزایش داده و در مدیریت اضطراب مؤثر باشد. مراحل آن ساده است: ۴ ثانیه از طریق بینی نفس بکشید. ۷ ثانیه نفس خود را نگه دارید. ۸ ثانیه به آرامی از طریق دهان بازدم کنید.
پرورش خوش‌بینی	با تمرکز بر نتایج مثبت در موقعیتهای دشوار، ذهنیت خوش‌بینانه را پرورش دهید.





منابع

Brenninkmeyer, V. , Van Yperen, N. W. , & Buunk, B. P. (2001). Burnout and depression are not identical twins: Is decline of superiority a distinguishing feature? *Personality and Individual Differences*.

Cuijpers, P. , Karyotaki, E. , Weitz, E. , Andersson, G. , Hollon, S. D. , & Van Straten, A. (2014). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery, and improvement: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*.

Dunlop, B. W. , & Mletzko, T. (2011). Will current socio-economic stressors produce a population-wide increase in major depressive disorder? *Depression and Anxiety*.

Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Facing Challenges and Managing Depression*. New Harbinger Publications.

Fried, E. I. , & Nesse, R. M. (2015). Depression is not a consistent syndrome: An investigation of unique symptom patterns in the STAR*D study. *Journal of Affective Disorders*.

Visted, E. , Vøllestad, J. , Nielsen, M. B. , & Nielsen, G. H. (2015). The impact of mindfulness-based interventions on depressive symptoms in advanced disease: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*.



«تاب‌آوری این است که بدانی تو تنها کسی هستی که قدرت و مسئولیت این را دارد که تو را بلند کند.» مری هالوی

تاب‌آوری به معنای توانایی ایستادگی و بازیابی خویش در چالش‌های زندگی، بعد از شکست‌ها، سوگ‌ها و از دست دادن‌هاست. تاب‌آوری صرفاً بقا و تحمل نیست؛ بلکه برخاستن دوباره با قدرت و با هدفی تازه است. به معنای تبدیل شکست‌ها به راه‌هایی برای تکامل و رشد فردی، ایجاد قدرت و شخصیت درونی و شکوفایی علی‌رغم چالش‌ها است. برای کنشگران، تاب‌آوری مانند لنگری است که آن‌ها را در برابر سختی‌ها پایدار و آرام نگه می‌دارد. با داشتن این ویژگی، شکست‌ها دیوارهایی غیرقابل عبور نیستند؛ بلکه موانعی موقتی و قابل مدیریت می‌شوند. این نگرش به شما امکان می‌دهد که به جای دیدن سختی‌ها به‌عنوان تهدید، آن‌ها را فرصتی برای رشد بدانید و در شرایط نامطمئن و طاقت‌فرسا به جلو حرکت کنید.

چگونه تاب‌آوری را تقویت کنیم؟

یک دیدگاه مثبت را پرورش دهید: رشد تاب‌آوری با نحوه درک شما از چالش‌ها آغاز می‌شود. به جای اینکه موانع را شکست‌های غیرقابل عبور ببینید، آن‌ها را به‌عنوان فرصت‌هایی برای رشد و یادگیری در نظر بگیرید. این تغییر نگرش به شما اجازه می‌دهد تا با کنجکاوی و اراده، نه با دلهره، به سختی‌ها نزدیک شوید. با تمرکز بر نقاط قوت خود و انعطاف‌پذیری، می‌توانید از ذهنیت ناامیدی به سمت توانمندسازی حرکت کنید و درک کنید که هر مبارزه، علی‌رغم دلهره‌آور بودن، به رشد شخصی و حرفه‌ای شما کمک می‌کند.

شبکه‌های پشتیبانی خود را تقویت کنید: پرورش و حفظ ارتباطات عمیق در جامعه، همبستگی لازم برای تحمل فشارها و ناملازمات را فراهم می‌کند. این ارتباطات به شما یادآوری می‌کند که در مبارزات خود تنها نیستید و با اطمینان و اراده بیشتری می‌توانید چالش‌ها را پشت سر بگذارید. علاوه بر این، یک تاب‌آوری جمعی قدرتی بیشتر از آنچه به‌تنهایی می‌توانید به دست آورید، ایجاد می‌کند.

خودمراقبتی آگاهانه را تمرین کنید: ذهن آگاهی، مراقبه، فعالیت بدنی و استراحت کافی را در برنامه روزانه خود بگنجانید. خودمراقبتی اساس تاب‌آوری است و به شما قدرت می‌دهد تا در مواجهه با سختی‌ها استقامت کنید و در عین حال ذهن و بدن خود را همسو و سالم نگه دارید.



تمرین



در کارگاه‌ها یا سمینارهایی که برای ایجاد تاب‌آوری تمرکز دارند، شرکت کنید. این جلسات، که اغلب توسط افراد باتجربه و متخصصان سلامت روان برگزار می‌شوند، بینش‌ها و راهکارهای عملی جدیدی برای حفظ تاب‌آوری در محیط‌های چالش‌برانگیز ارائه می‌دهند. یادگیری از کسانی که مسیر مشابهی را طی کرده‌اند، می‌تواند الهام‌بخش و نیروبخش باشد تا شما نیز به مسیر خود ادامه دهید.

برنامه‌های تاب‌آوری

به‌طور فعال در شبکه‌ها، برنامه‌های محلی، گروه‌های آنلاین یا گردهمایی‌های غیررسمی شرکت کنید، این ارتباطات حس همبستگی، حمایت، پیوند با دیگران، داشتن هدف مشترک و قدرت جمعی را تقویت می‌کنند.

شبکه پشتیبانی

منابع



Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*.

Fletcher, D. , & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*.

Southwick, S. M. , & Charney, D. S. (2018). The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression. *Science*.

Robertson, I. T. , Cooper, C. L. , Sarkar, M. , & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*.

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*.

Ungar, M. (2012). Social Ecologies and Their Contribution to Resilience. In: M. Ungar, ed. , *The Social Ecology of Resilience: A Handbook of Theory and Practice*. New York: Springer

Padesky, C. A. , & Mooney, K. A. (2012). Strengths-Based Cognitive-Behavioral Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.



«چون حاضری چه جویم / چون ناظری چه گویم؟» خواجه عبدالله انصاری

سلامت معنوی^{۲۷}، آرامش و رضایت درونی ناشی از ارتباط با چیزی بزرگ‌تر از خود است و یک منبع با ثبات قدرتمند در هنگام مواجهه با بی‌ثباتی‌های زندگی تلقی می‌شود. تمرینات معنوی، از طریق مراقبه یا تأمل شخصی یا مذهب، حس عمیق‌تری از هدف را ارائه می‌کنند که از مشکلات لحظه‌ای فراتر می‌رود. دانستن اینکه سفر شما بخشی از چیزی معنادارتر است، رضایت‌پایداری را به همراه می‌آورد. تمرین‌های معنوی حس آرامش را القا می‌کند و به شما کمک می‌کنند از یک هدف تزلزل‌ناپذیر قدرت بگیرید، و مشکلات را کنترل‌پذیرتر نمایید و خونسردی خود را حفظ کنید.

چگونه از سلامت معنوی برای ارتقای سلامت روانی استفاده کنیم؟

در تمرینات معنوی^{۲۸} منظم شرکت کنید: به‌طور منظم باورها و ارزش‌های اصلی خود را بررسی کنید. بازبینی مداوم باورهایتان، اراده شما را تقویت کرده و اطمینان می‌دهد که زندگی شما هدفمند و معنادار است. زمانی را به تمریناتی مانند مراقبه، دعا یا خواندن متون معنوی اختصاص دهید. این آیین روزانه به پناهگاهی از آرامش تبدیل می‌شود و در میان هرج و مرج‌ها، به شما قوت قلب می‌دهد.

با یک جمع معنوی ارتباط برقرار کنید: عضو بودن در چنین جمعی حس عمیقی از تعلق و همبستگی را در شما تقویت می‌کند. این ارتباط با جامعه معنوی از طریق مراسم مشترک، بحث‌ها یا مراقبه جمعی، می‌تواند منبعی از تاب‌آوری باشد و در زمان‌های دشوار، به شما تسلی دهد.

27. Spiritual wellbeing

28. Spiritual practice



تمرین



هر روز زمانی را برای نشستن آرام و تفکر در مورد سفر معنوی خود اختصاص دهید. این تکنیک می‌تواند یک لحظه دعا، مراقبه یا سکوت باشد که به افکار شما اجازه می‌دهد تا آرام شوند.	مراقبه ذهن آگاهی
شرکت در گردهمایی‌های معنوی محلی مانند مراسم دینی، گروه‌های مراقبه یا بحث‌های جامعه دربارهٔ معنویت می‌تواند حس تعلق به جامعه و هدف مشترک را فراهم کند.	شرکت در گردهمایی‌های اجتماعی
یک مراسم روزانه یا هفتگی که با بُعد معنوی شما هماهنگ باشد، برگزار کنید؛ خواه روشن کردن شمع یا خواندن یک قطعهٔ معنی‌دار، خواه گذراندن وقت در طبیعت. نکتهٔ کلیدی یافتن تمرینی است که برای شما معنادار باشد.	ایجاد یک آیین شخصی

منابع



Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. ISRN Psychiatry.

Garssen, B. , Visser, A. , & Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. The International Journal for the Psychology of Religion.

Pargament, K. I. (2001). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Press.



«هنر به ما این امکان را می‌دهد که هم‌زمان هم خود را پیدا کنیم و هم خود را گم کنیم.» توماس مرتون

بیان خلاقانه ابزاری قدرتمند برای بیان احساسات و افکار پیچیده شما مانند غم و اندوه، خشم یا ترس است، که ممکن است بیان آن‌ها با کلمات دشوار باشد. فعالیت‌های خلاقانه شما را به کاوش و درک عمیق‌تر خودتان تشویق می‌کنند. هنر مانند آینه‌ای برای دنیای درونی شما، با هدایت احساسات خام به اشکال خلاقانه، به ترمیم و توانمندسازی شما کمک می‌کند. فعالیت‌های هنری نقش مهمی در ایجاد حس آرامش و وضوح ذهنی دارند.

چگونه بیان هنری خود را بشناسیم؟

خلاقیت‌های هنری خود را بشناسید: انواع مختلف بیان هنری را کاوش کنید تا کشف کنید که واقعاً چه چیزی با روحیه شما سازگار است، در سطحی عمیق‌تر با شما ارتباط برقرار می‌کند و احساس عمیقی از رضایت و شادی را برای شما به ارمغان می‌آورد. هر رسانه راهی منحصر به فرد برای بیان افکار و احساسات درونی شما ارائه می‌دهد. به‌طور آگاهانه تلاش کنید تا زمانی را در برنامه روزانه یا هفتگی خود برای دنبال کردن یک هنر اختصاص دهید. از بیان هنری برای فعالیت‌های اجتماعی خود بهره بگیرید؛ چون ممکن است تأثیر عمیق‌تری بر جامعه برای درک اهداف کنشگری شما بگذارد و بهتر پیام شما را منتقل کند.

با موسیقی خودمراقبتی کنید: پژوهش‌ها نشان می‌دهد که موسیقی می‌تواند مسیرهای عصبی مرتبط با تنظیم هیجانی و تسکین استرس را فعال کند. گوش دادن به موسیقی، آواز خواندن یا نواختن، به افراد اجازه می‌دهد تا احساسات خود را پردازش کنند و اضطرابشان را کاهش دهند. برای کنشگران، موسیقی علاوه بر ایجاد یک خروجی خلاقانه، به‌عنوان یک ابزار مقاومت نیز عمل می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند تا ناامیدی‌ها را به احساسی متعادل‌تر تبدیل کنند. مطالعات اخیر نقش موسیقی را در ارتقای انسجام اجتماعی برجسته می‌کند؛ چرا که می‌تواند همبستگی را در جوامعی که با ناملایمات مواجه هستند افزایش دهد.

با رقص خودمراقبتی کنید: رقص می‌تواند در محیط‌های پرچالش، به تجربه‌ای دگرگون‌کننده تبدیل شود. به افراد کمک می‌کند تا احساسات و استرس‌های انباشته‌شده را آزاد کنند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که رقص می‌تواند با تحریک تولید اندورفین و کاهش سطح کورتیزول، روحیه را بهبود بخشد، تنظیم احساسی را تقویت کند و تاب‌آوری را افزایش دهد. برای کنشگران، رقص به‌عنوان یک شکل از ارتباط غیرکلامی و مقاومت عمل می‌کند و به آن‌ها امکان می‌دهد تا به شیوه‌هایی کم‌خطرتر، اعتراض خود را بیان کنند. علاوه بر این، رقص گروهی می‌تواند حس عمیقی از وحدت و همبستگی ایجاد و پیوندهای اجتماعی را تقویت کند.



تمرین



چالش خلاقانه روزانه یا هفتگی	هر روز ۱۵ تا ۳۰ دقیقه را به یک فعالیت خلاقانه اختصاص دهید تا خلاقیت به بخشی منظم از برنامه روزانه شما تبدیل شود. همچنین، می‌توانید یک روز در هفته را به کشف یک شکل جدید از بیان خلاقانه اختصاص دهید تا ببینید کدام یک بیشتر با شما همخوانی دارد.
کارگاه خلاق یا رویدادهای هنری	به دنبال کارگاه‌های حضوری یا آنلاین در زمینه‌های هنری مختلف باشید. در یک کلاس سفالگری، رقص یا نوشتن خلاقانه شرکت کنید. به دنبال رویدادهایی اجتماعی باشید که در آن بتوانید آثار خود را به نمایش بگذارید؛ مانند یک نمایشگاه هنری محلی، گالری یا شب شعر.
خودمراقبتی با موسیقی	در یک فضای آرام بنشینید و موسیقی موردعلاقه‌تان را پخش کنید. با چشمان بسته به موسیقی گوش دهید. تمام تمرکز خود را روی ملودی‌ها و ضرب‌آهنگ‌ها بگذارید. اجازه دهید احساسات شما با موسیقی همسو شود و هرگونه استرس یا نگرانی را آزاد کنید. ده دقیقه به این فعالیت بپردازید تا به آرامش عمیق برسید.
خودمراقبتی با رقص	یک فضای آزاد پیدا کنید و با موسیقی‌ای که به شما انرژی و شور می‌دهد، آزادانه برقصید. این تمرین حس رهایی و آزادی در شما ایجاد می‌کند. رقص گروهی با دوستان یا همکاران نیز می‌تواند حس همبستگی و اتحاد را تقویت کند.

منابع



- Chanda, M. L. , & Levitin, D. J. 2013. The neurochemistry of music. Trends in Cognitive Sciences. Fancourt D, Ockelford A, Belai A. 2014. The psychoneuroimmunological effects of music: a systematic review and a new model. Brain Behav Immun.
- Linnemann A, Strahler J, Nater UM. 2016. The stress-reducing effect of music listening varies depending on the social context. Psychoneuroendocrinology.
- Malchiodi, C. A. (2012). Handbook of Art Therapy, Second Edition. Guilford Press.
- Runco, M. A. (2004). Creativity and its discontents. Creativity Research Journal.
- Meekums, B. (2018). Dance Movement Therapy and the Art of Embodied Practice. Routledge.
- Quiroga Murcia, J. A. , Kreutz, G. , Clift, S. , & Bongard, S. (2016). Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. Arts & Health.



«زمین برای کسانی که گوش می‌دهند، موسیقی دارد.» جورج سان‌تایانا

غوطه‌ور شدن در آرامش طبیعت، فرصتی برای تأمل است و حس عمیقی از شفای عاطفی ایجاد می‌نماید و کمک می‌کند که خود را از فشارهای روزانه رها کنید. از درختان سربه‌فلک‌کشیده و رودهای جاری تا کوچک‌ترین حشرات و آسمان گسترده، پناهگاهی ارائه می‌دهند که در آن می‌توان از هرج‌ومرج زندگی روزمره گریخت. سپری کردن زمان در طبیعت، مناظر، صداها و عطرهای طبیعت، یادآور ارتباط عمیق ما با چیزی بزرگ‌تر و پایدارتر است.

چگونه با طبیعت سلامت روانی خود را ارتقا دهیم؟

پیاده‌روی در طبیعت را در برنامه خود بگنجانید: پیاده‌روی در طبیعت را به بخشی از برنامه روزانه یا هفتگی خود تبدیل کنید. این سفرهای منظم به طبیعت نه تنها فرصت ورزش بدنی را فراهم می‌کنند، بلکه فرصتی برای رهایی ذهن از فشارهای زندگی روزمره هستند.

باغبانی کنید: چیزی عمیقاً رضایت‌بخش در پرورش زندگی وجود دارد و آن تماشای رشد و تبدیل دانه‌ها به گیاه، مراقبت از گل‌ها یا برداشت سبزیجات تازه است. چه حیاط بزرگی داشته باشید، چه چند گلدان روی طاقچه، باغبانی مراقبه‌ای ارتباط با طبیعت است. باغبانی مراقبه‌ای است که ذهن را آرام و بدن را تقویت می‌کند و حس موفقیت و آرامش را به ارمغان می‌آورد.

در فعالیتهای خارج از منزل شرکت کنید: فعالیتهای بیرون از خانه بدن شما را تقویت و روح شما را تغذیه می‌کند و فرصتی تازه برای فرار از فشارهای زندگی روزمره فراهم می‌آورد. هر لحظه‌ای که در طبیعت سپری می‌شود هدیه‌ای به خودتان است؛ چه کوهنوردی و دوچرخه‌سواری در مسیرهای زیبا، چه حتی نشستن زیر درختی با یک کتاب خوب باشد.



تمرین



روز خود را با یک پیاده‌روی کوتاه در یک پارک نزدیک یا در امتداد یک خیابان درخت‌کاری شده شروع کنید. این کار باعث بهبود روحیه شما شده و شروعی مثبت برای روز پیش رو فراهم می‌کند. آخر هفته را به پیاده‌روی طولانی‌تر در مناطق حفاظت‌شده طبیعی یا جنگل‌ها اختصاص دهید. از این زمان برای قطع ارتباط با فناوری و ارتباط مجدد با طبیعت استفاده کنید.	پیاده‌روی
اگر فضای محدودی دارید، با یک باغچه کوچک از گیاهان خوراکی مانند ریحان، نعناع و جعفری روی طاقچه خود شروع کنید. این گیاهان به راحتی رشد می‌کنند و به غذاهای شما تازگی می‌بخشند.	باغچه
یک پیک‌نیک در پارک محلی خود برنامه‌ریزی کنید. یک پتو، تنقلات سالم و یک کتاب خوب همراه داشته باشید. از غذا خوردن در فضای باز و در محاصره طبیعت لذت ببرید.	پیک‌نیک
مسیری خوش‌منظره را برای سفرهای دوچرخه‌سواری خود انتخاب کنید.	دوچرخه‌سواری
زمانی را به نشستن در آرامش در طبیعت با یک دفتر یادداشت اختصاص دهید. افکار خود را بنویسید، مناظر را طراحی کنید یا درباره مناظر و صداهای اطراف خود تأمل کنید. این تمرین مراقبه‌گونه ارتباط شما با طبیعت را تقویت می‌کند.	روزنگاری در طبیعت
در یک چالش محلی پاکسازی طبیعت شرکت یا آن را سازمان‌دهی کنید. بر مناطقی تمرکز کنید که به مراقبت نیاز دارند؛ مانند پارک‌ها، سواحل یا مسیرهای پیاده‌روی. این نه تنها به زیبا و قابل‌دسترس نگه داشتن فضاهای طبیعی کمک می‌کند، بلکه حس مسئولیت مشترک برای محیط‌زیست و تعلق و تعهد به جامعه را نیز تقویت می‌کند.	چالش پاکسازی طبیعت



تأمل کنید! 

حکمت ژاپنی

آگاهی عمیق از کیهان واکنش احساسی شما را آن طور برمی‌انگیزد که با کلمات بیان‌کردنی نیست. قدردان زیبایی و رمزوراز زندگی و طبیعت باشید. به خود اجازه دهید که با جنبه‌های وصف‌ناشدنی و ناشناخته هستی تحت تأثیر قرار بگیرید.

منابع 

- Berman, M. G. , Jonides, J. , & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. Psychological Science.
- Pretty, J. , Peacock, J. , Sellens, M. , & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. International Journal of Environmental Health Research.
- Soga, M. , Gaston, K. J. , & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. Preventive Medicine Reports.
- Frumkin, H. , Bratman, G. N. , Breslow, S. J. , Cochran, B. , Kahn Jr, P. H. , Lawler, J. J. , Levin, P. S. , Tandon, P. S. , Varanasi, U. , Wolf, K. L. , & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. Environmental Health Perspectives.
- Capaldi, C. A. , Dopko, R. L. , & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. Frontiers in Psychology.



خودمراقبتی با حیوانات خانگی

«عظمت یک ملت و پیشرفت اخلاقی آن را می‌توان از نحوه رفتار با حیوانات قضاوت کرد.» مهاتما گاندی

تعامل با حیوانات خانگی تأثیر قابل توجهی در کاهش استرس دارد. نوازش سگ یا ساکت نشستن با گربه می‌تواند هورمون‌های استرس را کاهش دهد و به افراد کمک کند که تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشند. حیوانات خانگی همراهان ثابت قدمی هستند که عشق بی‌قید و شرط را نثاران می‌کنند. پیوندهای منحصربه‌فردی که بین انسان و حیوانات شکل می‌گیرد، آسایش، همراهی و حمایت عاطفی باثباتی را فراهم می‌کند که به‌ویژه در زمان‌های چالش‌برانگیز و برای کسانی که تنها زندگی می‌کنند، می‌تواند عمیقاً نجات‌بخش باشد. حضور آن‌ها، می‌تواند احساس تنهایی و افسردگی را کاهش دهد، روحیه را بالا برد و به ما یادآوری کند که ما واقعاً هرگز تنها نیستیم.

چگونه با حیوانات خانگی سلامت روانی خود را ارتقا دهیم؟

با حیوانات وقت بگذرانید: عادت روزانه‌ای ایجاد کنید که به‌طور منظم زمانی معنادار را با حیوان خانگی خود بگذرانید. چه با سگ خود پیاده‌روی کنید، چه با گربه خود بازی کنید یا فقط از لحظات آرامش‌بخش در کنار هم لذت ببرید، این همراهی، منبعی از شادی، آرامش و بهبودی است.

درمان به کمک حیوانات^{۲۹} را در نظر بگیرید: تعامل با حیوانات آموزش‌دیده درمانی تحت راهنمایی یک متخصص، شکلی منحصربه‌فرد از مراقبت هدفمند را ارائه می‌دهد که می‌تواند به شما در عبور از زمان‌های سخت کمک کند. این حیوانات با حضور آرامش‌بخش و پشتیبانی بی‌قید و شرط خود، به شما کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات، قدرت و تاب‌آوری بیشتری پیدا کنید.

کار داوطلبانه در پناهگاه‌های حیوانات را در نظر بگیرید: داوطلب شدن در پناهگاه حیوانات مزایای درمانی نیز به همراه دارد. با مراقبت از حیوانات آسیب‌پذیر حس عمیقی از رضایت از خود دریافت و به سلامت حیوانات نیز کمک می‌کنید. این خدمت بی‌چشمداشت، پاداش زیادی به همراه دارد.

29. AAT: animal-assisted therapy



تمرین



اگر فضا و منابع لازم را دارید، گرفتن سرپرستی یک حیوان خانگی را از یک پناهگاه در نظر بگیرید و خانه‌ای موقت برای حیوان نیازمند فراهم کنید. این عمل مهربانانه به پناهگاه کمک می‌کند و به شما فرصت تجربه مفید و دلگرم‌کننده مراقبت از یک حیوان خانگی را می‌دهد.	حیوانات خانگی
در جلسات با یک حیوان درمانی آموزش‌دیده تحت راهنمایی یک متخصص شرکت کنید؛ جایی که در آن سگ‌ها یا اسب‌های درمانی می‌توانند به شما در غلبه بر چالش‌های احساسی کمک کنند.	جلسات درمانی با حیوانات آموزش‌دیده
زمانی را به داوطلب شدن در پناهگاه حیوانات محلی، کمک به کارهایی مانند غذا دادن، تمیز کردن، یا پیاده‌روی حیوانات اختصاص دهید. این تعامل مستقیم با حیواناتی که به کمک نیاز دارند، می‌تواند مزایای درمانی برای شما به همراه داشته باشد.	بازدید از پناهگاه‌های حیوانات
برای سازمان‌دهی پویش‌هایی که از پناهگاه محلی شما پشتیبانی می‌کنند، مشارکت کنید؛ مانند برنامه‌های جمع‌آوری کمک مالی یا تشویق پذیرش سرپرستی حیوانات خانگی. این فعالیت‌ها به شما اجازه می‌دهد که به سلامت حیوانات کمک کنید و روحیه مشارکت در جامعه را تقویت و بستری را برای افراد همفکر فراهم کنید تا دور هم جمع شوند و تأثیر مثبت بگذارند.	پویش‌های جمع‌آوری کمک مالی یا آگاهی‌رسانی

منابع



- Beetz, A. , Uvnäs-Moberg, K. , Julius, H. , & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: The possible role of oxytocin. *Frontiers in Psychology*.
- Chandler, C. K. (2012). *Animal-Assisted Therapy in Counseling*. Routledge.
- McConnell, A. R. , Brown, C. M. , Shoda, T. M. , Stayton, L. E. , & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Nagasawa, M. , Mogi, K. , & Kikusui, T. (2009). Attachment between humans and dogs. *Journal of Veterinary Behavior*.
- Smith, B. P. (2019). Animal-assisted interventions: A systematic review of benefits and risks. *Journal of Clinical Psychology*.



خودمراقبتی اجتماعے

فصل سوم



راهنمای فصل سوم: خودمراقبتی اجتماعی

خودمراقبتی اجتماعی به پرورش روابط و ارتباطات اجتماعی‌ای می‌پردازد که به‌ویژه در محیط‌های چالش‌برانگیز از ما حمایت می‌کنند. درحالی‌که خودمراقبتی اغلب بر سلامت فردی متمرکز است، خودمراقبتی اجتماعی بر اهمیت تعاملات ما با دیگران و قدرت جمعی این ارتباطات تأکید دارد. در زمینه کنشگری اجتماعی، ساختن و حفظ پیوندهای اجتماعی قوی و شبکه‌های حمایت متقابل برای تاب‌آوری بسیار مهم است که در آن افراد می‌توانند منابع را به اشتراک بگذارند، حمایت عاطفی ارائه دهند و حس عمیق تعلق را تقویت کنند. خود مراقبتی اجتماعی، نه تنها فرد، بلکه گروه را نیز تقویت می‌کند و منجر به تاب‌آوری جمعی می‌شود و کمک می‌کند تا کنشگران فشارها را بهتر تحمل کرده و از دشواری‌ها به‌بود یابند.

در این فصل به بررسی جوانب مهم خودمراقبتی اجتماعی می‌پردازیم، که با اهمیت خودمراقبتی جمعی و همدلی در پرورش پیوندهای اجتماعی محکم آغاز می‌شود. سپس، به پیشگیری از خستگی شفقت می‌پردازیم، که برای حفظ مشارکت طولانی‌مدت در کنشگری بسیار مهم است. همچنین به اقدامات پیشگیرانه برای بروز خودکشی اشاره می‌کنیم. سپس، به خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی، خودمراقبتی مرتبط با کار و اهمیت مهارت‌های حل تعارض در حفظ روابط سالم می‌پردازیم. علاوه بر این، به نقش اغلب نادیده گرفته‌شده سلامت مالی در افزایش ثبات اجتماعی خواهیم پرداخت. در نهایت، به اینکه چگونه فعالیت‌های اوقات فراغت به ایجاد ارتباطات اجتماعی قوی‌تر و توسعه فردی کمک می‌کند، می‌پردازیم. هر موضوع شامل تمرین‌های عملی است که به راحتی در زندگی روزمره قابل ادغام است. علاوه بر این، محتوای پیوست‌ها به شما در خود مراقبتی اجتماعی کمک می‌کند.



پیوست ۶. چارچوب‌های حل اختلاف: این پیوست رویکردهای ساختاری را برای حل و فصل مناقشات به‌طور سازنده ارائه می‌دهد و اطمینان حاصل می‌کند که همه نیازهای طرفین مورد توجه قرار می‌گیرند.



خودمراقبتی جمعی

«همراه شو عزیز! کین درد مشترک هرگز جداجدا، درمان نمی‌شود.» پرویز مشکاتیان

خودمراقبتی جمعی^{۳۰} به معنای پرورش و مراقبت از سلامت یک گروه یا جامعه از طریق حمایت متقابل، منابع مشترک و قدرت جمعی برآمده از مراقبت همدیگر است. درحالی‌که خودمراقبتی اغلب بر شیوه‌های فردی متمرکز است، خودمراقبتی جمعی بر ارتباطات متقابل ما و قدرتی که از حمایت یکدیگر به دست می‌آوریم، تأکید دارد. هدف ایجاد فضایی است که در آن نیازهای همه به رسمیت شناخته و تأمین شود و اتحاد و تاب‌آوری جمعی تقویت گردد. خودمراقبتی جمعی شامل اقداماتی است از قبیل بررسی‌های جمعی منظم، تقسیم مسئولیت‌ها و ایجاد فضایی امن برای ارتباطات آزاد، تا بتوانیم با مراقبت از یکدیگر، قدرت جمعی را افزایش دهیم. این تلاش جمعی با قدردانی از مشارکت هر عضو همراه است. مانند زنجیری که هر حلقه آن ضروری است، تلاش‌های ترکیبی ما پیوندی ناگسستنی ایجاد می‌کند.

تمرین خودمراقبتی جمعی تضمین می‌کند که هیچ‌کس به‌تنهایی بار را به دوش نمی‌کشد و این اتحاد، تحمل فشار و غلبه بر مشکلات را برای همه آسان‌تر می‌کند. همچنین، این تمرین جمعی پیوندهای درون گروه را عمیق‌تر می‌کند. دانستن اینکه سلامت شما برای دیگران اهمیت دارد و آسایش آن‌ها برای شما، پایه‌ای از اعتماد و تعلق عمیق می‌سازد که همکاری و حمایت متقابل را تقویت می‌کند. نقش رهبران در ترویج خودمراقبتی جمعی بسیار مهم است و می‌تواند فرهنگ گروه را شکل دهد.

چگونه می‌توانیم خودمراقبتی جمعی را ارتقا دهیم؟

فضاهای امن ایجاد کنید: جلساتی برای بررسی‌های منظم برگزار کنید که در آن همه افراد بتوانند احساسات خود را بیان کنند، نگرانی‌ها را به اشتراک بگذارند و حمایت دریافت کنند. این گردهمایی‌ها لازم نیست که رسمی باشند؛ آنچه مهم است این است که فضایی امن فراهم شود که در آن هر فرد احساس شنیده شدن و ارزشمندی کند.

منابع را به اشتراک بگذارید: وقتی منابع به اشتراک گذاشته می‌شوند، همه سود می‌برند، نیازهای همه برآورده می‌شود و بار مسئولیت‌ها بر دوش فرد کاهش می‌یابد. این می‌تواند شامل سازمان‌دهی وعده‌های غذایی گروهی، همراهی با وسایل نقلیه و مکان استقرار یا به‌اشتراک‌گذاری دانش و مهارت‌ها و اطلاعات باشد.



مراقبت متقابل را تمرین کنید: با تشخیص علائم فرسودگی شغلی یا استرس در همکاران خود مراقب سلامت یکدیگر باشید. وقتی کسی به کمک نیاز دارد، از طریق گوش دادن، ارائه کمک‌های عملی یا صرفاً حضور داشتن، به او کمک کنید. اعمال کوچک محبت‌آمیز و حمایت می‌تواند تأثیر بزرگی بر روحیه فرد بگذارد.

تمرین



در یک گروه فعال محلی، اعضا می‌توانند حلقه‌های حمایتی کوچک تشکیل دهند که در آن به‌طور منظم با یکدیگر بررسی وضعیت کنند، چالش‌ها را مطرح کنند و دلگرمی بدهند. این حلقه‌ها به ایجاد احساس تعلق کمک نموده و اطمینان حاصل می‌کنند که هیچ‌کس در مشکلات خود احساس تنهایی نکند.	شبکه حمایتی^{۳۱}
با پیاده‌سازی یک سیستم همیار درون گروهی می‌توانید اطمینان حاصل کنید که هر فرد کسی را برای حمایت و همراهی دارد. همیاران می‌توانند وضعیت سلامت روانی و احساسی یکدیگر را بررسی کنند، در مواقع استرس‌زا همدم یکدیگر باشند و به هم یادآوری کنند که در صورت لزوم استراحت کنند.	شبکه همیار^{۳۲}
کنشگران در یک جامعه می‌توانند یک انبار مشترک راه‌اندازی کنند که در آن هر کسی بتواند غذا و لوازم ضروری را برای استفاده دیگران اهدا کند. این اقدام به رفع نیازهای مادی کمک و ایده مسئولیت‌پذیری همگانی برای سلامت گروه را نیز تقویت می‌کند.	اشتراک‌گذاری منابع

تمرین



هویت‌های من و ما

به ویژگی‌های شخصی خود فکر کنید. شاید ویژگی‌هایی که باعث می‌شوند احساس «خود» بودن کنید، همان‌هایی هستند که با دیگر افراد، گروه‌ها یا جنبش‌ها به اشتراک می‌گذارید، یا شاید فقط برخی از این ویژگی‌ها برای رابطه شما با دیگران اهمیت دارند.

جنبه‌هایی که با آن‌ها هم‌هویت هستید	دسته‌بندی‌ها
	شخص (های) مهم
	گروه (های) / جمع (های) مهم
	جنبش‌های اجتماعی مهم

31. Support network
32. Buddy System



تأمل کنید!



هنگامی که احساس تعلق شما به یک جمع یا یک جنبش ناشی از یک یا چند ویژگی باشد، تعلق شما به گروه پیچیده‌تر می‌شود؛ زیرا انتظارات شما از گروه و آنچه می‌توانید از طریق اقدام جمعی به دست آورید، بیشتر خواهد شد. این تمرین به شما کمک کند تا با وضوح بیشتری جنبه‌های کلیدی زندگی خود را که بر نقش، تعهد و کار شما به عنوان یک کنشگر در یک جمع یا جنبش اجتماعی تأثیر می‌گذارند، شناسایی کنید. از خود بپرسید چگونه فعالیت‌های اجتماعی شما تحت تأثیر ابعاد مختلف، علایق، مسائل، شرایط اجتماعی، نگرانی‌ها و تجربیات قرار گرفته است و به بخشی از زندگی شما تبدیل شده است؟ چرا برای آن سرمایه‌گذاری‌های شخصی و مادی بزرگی می‌کنید؟ همچنین درک کنید چرا اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود.

براساس پاسخ‌های خود، سعی کنید عناصری از شخصیت خود را که برای ایجاد پیوندها و همذات‌پنداری یا احساس تعلق به یک جمع مهم هستند، شناسایی کنید. سعی کنید مسائلی را که معمولاً با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنید و حس تعلق به یک گروه یا جمع را ایجاد می‌کنید، مشخص کنید:

- مسائل مشترک: برای مثال، فقر، محیط‌زیست و خشونت علیه زنان.
- شرایط اجتماعی مشترک: برای مثال، گروه سنی، نژاد و حرفه.
- تجربیات مشترک یا مشکلات مشابه: برای مثال، کمبود مسکن، نیاز به وام و قربانی سرکوب شدن.
- علایق مشترک: برای مثال، سیاست ملی، شعر و ورزش.



منابع

Evans, G. W. (2003). The Built Environment and Mental Health. Journal of Urban Health.

Vischer, J. C. (2007). The Effects of the Physical Environment on Job Performance: Towards a Theoretical Model of Workspace Stress. Stress and Health.



«هرکسی را که ملاقات می‌کنید در حال نبرد سختی است که شما هیچ چیز درباره‌ آن نمی‌دانید؛ همیشه مهربان باشید.»

همدلی توانایی برقراری ارتباط با دیگران و درک عمیق احساسات آن‌ها است. این ویژگی فراتر از شناخت ساده تجربیات دیگران است. برای همدلی لازم است که به‌طور واقعی در مشکلات و شادی‌های دیگران شریک شوید. همدلی، با ورود به یک سطح احساسی عمیق‌تر، تعاملات سطحی را به تعاملات معنی‌دار تبدیل می‌کند و فاصله‌ها را برداشته و ارتباطات انسانی و پیوندهای عاطفی را در محیط‌های شخصی و حرفه‌ای تقویت می‌کند و باعث تقویت اعتماد و احترام می‌شود. با هماهنگ شدن با احساسات دیگران، از گوش دادن صرف به سخنان آن‌ها فراتر می‌رویم و درک و حمایت عمیق‌تری ارائه می‌دهیم. این درک مشترک روابط را عمیق‌تر می‌کند و زیربنایی برای حمایت و انعطاف‌پذیری متقابل پی می‌ریزد و باعث می‌شود همه افراد احساس امنیت بیشتری داشته باشند.

تمرین همدلی، فرهنگی از مراقبت و مثبت‌اندیشی ایجاد می‌کند و در محیط‌های شخصی، حرفه‌ای یا اجتماعی، موجب ترویج محبت‌ورزی، همه‌شمولی و حمایتگری در جامعه می‌شود که هم به نفع دهنده و هم گیرنده است. به ما کمک می‌کند در زمان‌های چالش‌برانگیز از یکدیگر حمایت کنیم و حس اتحاد و درک متقابل را تقویت نماییم. همدلی ابزار قدرتمندی برای حل تعارض است. با خارج شدن از موضع خود برای درک احساسات دیگران، تنش‌ها کاهش می‌یابند. این ویژگی، فضای لازم را برای حل سوءتفاهم‌ها از طریق گفت‌وگو و احترام متقابل فراهم می‌آورد و تضمین می‌کند که درگیری‌ها به‌جای رویارویی به فرصت‌هایی برای رشد و همکاری تبدیل شوند و حس خوش‌بینی و امید را به مخاطب القا می‌کنند.



چگونه همدلی را گسترش دهیم؟

همدلی را یاد بگیرید: شرکت در دوره‌های آموزش همدلی یا پیوستن به گروه‌های حمایتی می‌تواند تجربه‌ای تحول‌آفرین باشد. در گروه‌های حمایتی، اعضا اغلب داستان‌ها و احساسات شخصی خود را به اشتراک می‌گذارند و به شما فرصت می‌دهند تا با دلسوزی و مراقبت، همدلی را تمرین کنید. این محیط‌ها به شما آموزش می‌دهند که چگونه با گوش و قلب خود بشنوید. در این فضاها، هنر گوش دادن فعال را می‌آموزید؛ درست شنیدن آنچه دیگران می‌گویند، نه تنها کلماتشان بلکه احساساتی که پشت آن‌ها نهفته است. از طریق تمرین‌های ارتباط همدلانه، شما مهارت برقراری ارتباط عمیق‌تر با دیگران را تمرین می‌کنید و یاد می‌گیرید که چگونه درک و حمایت واقعی ارائه دهید.

تمرین‌های نقش‌آفرینی انجام دهید: با قرار دادن خود در جایگاه دیگران، می‌توانید از نزدیک دیدگاه‌ها و احساسات متفاوت را تجربه کنید. این تمرین‌ها فراتر از تصور ساده می‌روند. آن‌ها به شما اجازه می‌دهند تا تجربه‌های دیگران را به‌طور واقعی درک کنید و عوامل پیچیده‌ای که رفتار و واکنش‌های آن‌ها را شکل می‌دهند، در نظر بگیرید. برای مثال، ممکن است نقش کنشگری را که با چالش‌ها یا درگیری‌های بزرگی روبه‌رو است، بازی کنید و بررسی کنید که این شرایط چگونه بر احساسات و تصمیمات او تأثیر می‌گذارد و تقلای و انگیزه‌های دیگران را بهتر درک کنید. نقش‌آفرینی همچنین شما را ترغیب می‌کند تا به‌طور انتقادی در مورد اینکه چگونه تجربیات و سوگیری‌های شما ممکن است بر درک شما از دیگران تأثیر بگذارد، فکر کنید و رویکردی دلسوزانه‌تر و با دید بازتر داشته باشید.

در ارائه خدمات اجتماعی^{۳۳} مشارکت کنید: کار داوطلبانه در جامعه مانند یک دوره فشرده همدلی است. وقتی در فعالیت‌های اجتماعی خدماتی شرکت می‌کنید (کمک در پناهگاه محلی، توزیع غذا، مشاوره یا خدمات تخصصی رایگان) با واقعیت‌های متنوع زندگی مواجه می‌شوید. این تجربیات به شما اجازه می‌دهند با افرادی از پس‌زمینه‌های مختلف، با داستان‌ها و چالش‌های منحصربه‌فرد آشنا شوید. از طریق تعامل مستقیم، شما درک عمیق‌تری از تقلای دیگران به دست می‌آورید که دیدگاه شما را گسترده‌تر کرده و همدلی شما را افزایش می‌دهد. خدمات اجتماعی تنها همدلی را به شما نمی‌آموزد؛ بلکه آن را در وجود شما تثبیت می‌کند و به شما نشان می‌دهد که تأثیر اقدامات شما بر زندگی دیگران چگونه است. این تجربه باعث ایجاد همدلی و تقویت همبستگی در جامعه می‌شود و به شما یادآوری می‌کند که با کمک به دیگران، زندگی خود را نیز بامعنا و غنی می‌کنید.



تمرین



گروه‌های حمایتی را مانند باشگاه‌های همدلی در نظر بگیرید؛ جایی که توانایی شنیدن و پاسخگویی با دلسوزی واقعی را تقویت می‌کنید. با تمرین این مهارت‌ها در مکالمات روزمره، به یک ارتباط‌دهنده بهتر و یک فرد همدل‌تر تبدیل خواهید شد.	یادگیری همدلی
داوطلب شدن فقط به معنای ارائه خدمت نیست، بلکه به دست آوردن دیدگاه‌های جدید را نیز شامل می‌شود. زمانی را در پناهگاه‌های محلی یا مراکز خیریه صرف کنید تا افرادی با پیشینه‌های مختلف را ببینید. این تجربیات به شما کمک می‌کند تا درک بهتری از دنیای اطراف خود داشته باشید.	کار داوطلبانه

منابع



Batson, C. D. , Early, S. , & Salvarani, G. , 1997. Perspective taking: Imagining how another feels versus imagining how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*.

Clary, E. G. , Snyder, M. , Ridge, R. D. , Copeland, J. , Stukas, A. A. , Haugen, J. , & Miene, P. , 1998. Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Davis, M. H. , 1983. Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Eisenberg, N. , & Miller, P. A. , 1987. The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*.

Gerdes, K. E. , Segal, E. A. , Jackson, K. F. , & Mullins, J. L. (2011). Teaching empathy: A framework rooted in social cognitive neuroscience and social justice. *Journal of Social Work Education*.

Decety, J. , & Cowell, J. M. (2014). Friends or foes: Is empathy necessary for moral behavior? *Perspectives on Psychological Science*.



خستگی از شفقت

«فرسودگی زمانی رخ می‌دهد که تقاضای وارده بر شما از منابعی که برای ارائه دارید، فراتر می‌رود.» هال ای. لاوس.

خستگی از شفقت^{۳۴}، نوعی واکنش طبیعی به استرس مزمن است که به‌ویژه در میان مددکاران و کنشگران اجتماعی شایع است. این حالت زمانی رخ می‌دهد که مواجهه مستمر با مشکلات دیگران، نیرو و منابع عاطفی و جسمانی شما را تحلیل برد و به خستگی عاطفی منجر شود. خستگی از شفقت نه تنها بر سلامت شما تأثیر می‌گذارد، بلکه بر توانایی شما برای مراقبت و حمایت از دیگران نیز تأثیرگذار است. یکی از چالش‌های اصلی خستگی شفقت، تأثیر آن بر روابط است. درحالی‌که همدلی باعث ایجاد ارتباطات قوی می‌شود، خستگی از همدلی به انزوا و کناره‌گیری احساسی می‌انجامد و توانایی شما را برای تعامل معنادار با دیگران کاهش می‌دهد. وقتی از نظر عاطفی تهی می‌شوید، همدلی در مراقبت سخت‌تر می‌شود. این قطع ارتباط به نوبه خود ممکن است احساس گناه یا ناکافی بودن را در شما القا کند.

استرس مزمن ناشی از خستگی شفقت، اغلب با علائم جسمانی مانند سردرد، تنش عضلانی، اختلالات خواب و ضعف سیستم ایمنی ظاهر می‌شود. تشخیص زودهنگام این وضعیت به شما کمک می‌کند که کنترل سلامتی خود را به دست بگیرید و از تأثیرات منفی خستگی شفقت پیشگیری کنید. مدیریت خستگی شفقت، برای حفظ توانایی شما در مراقبت مؤثر از دیگران و احساس رضایت از خود، ضروری است. در صورت بی‌توجهی، خستگی از شفقت می‌تواند به شرایط وخیم و عواقب جسمانی شدیدتر منجر شود.



چگونه از فرسودگی از شفقت پیشگیری کنیم؟

تمرین‌های خودمراقبتی را انجام دهید: شرکت در تمرین‌های منظم خودمراقبتی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای مقابله با خستگی ناشی از همدلی است. تمرین‌های خودمراقبتی می‌توانند اشکال مختلفی داشته باشند. این روش‌ها شامل مراقبه ذهن‌آگاهی است که به متمرکز کردن افکار شما و کاهش استرس کمک می‌کند، یا تمرینات ورزشی که بدن شما را تقویت کرده و اندورفین‌ها را آزاد می‌کند و باعث بهبود حال شما می‌شود. علاوه بر این، فعالیت‌های آرامش‌بخش، مانند خواندن کتاب، گذراندن وقت در طبیعت یا لذت بردن از یک حمام گرم، می‌توانند ذخایر احساسی شما را به‌طور قابل‌توجهی بازسازی کنند. اولویت دادن به خودمراقبتی تضمین می‌کند که شما توان احساسی لازم را برای ادامه حمایت از دیگران دارید؛ بدون اینکه خودتان تحلیل بروید.

مرزها را تعیین کنید: ایجاد مرزهای سالم برای جلوگیری از خستگی ناشی از همدلی بسیار مهم است. وقتی عمیقاً برای کمک به دیگران سرمایه‌گذاری می‌کنید، به راحتی می‌توانید خود را بیش‌ازحد درگیر کنید و فکر کنید که می‌توانید و باید همه کارها را برای همه انجام دهید. این روش اغلب به خستگی احساسی و فرسودگی منجر می‌شود. تعیین مرزها به معنای شناخت محدودیت‌های خود و درک این است که گفتن «نه» اشکالی ندارد. تعیین مرز به معنای خودخواهی نیست؛ برای حفظ توانایی شما در مراقبت مؤثر ضروری است. برای مثال، ممکن است لازم باشد زمانی را که صرف فعالیت‌های احساسی طاقت‌فرسا می‌کنید، محدود کنید یا زمان‌های مشخصی از روز را به خودتان اختصاص دهید. با این کار، فضایی محافظتی ایجاد می‌کنید که در آن انرژی‌تان بازیابی می‌گردد و این‌گونه بازگشت به مسئولیت‌هایتان آسان‌تر می‌شود. مرزها به شما کمک می‌کنند که بدون قربانی کردن خود، به تأثیرگذاری مثبت ادامه دهید.

جلب حمایت کنید: همان‌طور که همدلی در دل جامعه پرورش می‌یابد، مدیریت خستگی ناشی از همدلی نیز وقتی تنها با آن روبه‌رو نمی‌شوید، آسان‌تر می‌شود. جلب حمایت یک گام حیاتی در مقابله با تأثیرات احساسی ناشی از مراقبت یا فعالیت‌های اجتماعی است. ارتباط با افرادی که تجربیات شما را درک می‌کنند، چه از طریق مشاوره حرفه‌ای، گروه‌های حمایت هم‌تا، چه مکالمات غیررسمی با دوستان معتمد، می‌تواند تسکین فراوانی به شما دهد. این ارتباطات فضای امنی را برای ابراز احساسات، تقسیم بارها و دریافت حمایت فراهم می‌کند. مشاور حرفه‌ای می‌تواند راهکارهای مناسبی را برای مدیریت استرس و خستگی شفقت ارائه دهد و گروه‌های حمایت هم‌تایان، به خاطر تجربه مشابه، شما را بهتر درک می‌کنند. حتی کارهای ساده، مانند تماس با دوستی که بدون قضاوت گوش می‌دهد، می‌تواند تفاوت شایان‌توجهی ایجاد کند. با جلب حمایت به خود، اجازه می‌دهید که از شما مراقبت شود و نیروی لازم برای ادامه کار خود را به دست آورید. شبکه‌های حمایتی به شما یادآوری می‌کنند که در تلاش‌های خود تنها نیستید. آن‌ها پشتیبانی احساسی و روانی لازم را برای ادامه حرکت با همدلی فراهم می‌کنند.



تمرین



خودمراقبتی را مانند مسواک زدن در نظر بگیرید: چیزی که به‌طور منظم برای حفظ سلامت انجام می‌دهید. در فعالیت‌هایی شرکت کنید که به شما کمک می‌کنند استراحت و انرژی خود را تجدید کنید؛ فعالیت‌هایی همچون تمرینات بدنی، سرگرمی‌های خلاقانه یا زمانی که به‌تنهایی می‌گذرانید. با قراردادن خودمراقبتی به‌عنوان بخشی حذف‌ناشدنی از برنامه روزانه‌تان، تعادل احساسی لازم برای جلوگیری از فرسودگی را حفظ می‌کنید.	خودمراقبتی
برای زندگی شخصی و حرفه‌ای خود مرزهای روشنی ترسیم کنید. این تکنیک ممکن است به معنای محدود کردن زمانی باشد که در موقعیت‌های احساسی طاقت‌فرسا می‌گذرانید یا یادگیری «نه» گفتن هنگامی که تحت فشار هستید. مرزها از انرژی شما محافظت می‌کنند و اطمینان می‌دهند که می‌توانید همچنان از دیگران مراقبت کنید؛ بدون اینکه به آسایش خود آسیب بزنید.	مرزگذاری
به گروه‌های حمایتی یا شبکه‌هایی بپیوندید که در آن‌ها می‌توانید تجربیات خود را با دیگرانی که با چالش‌های مشابهی روبه‌رو هستند، به اشتراک بگذارید. صحبت کردن درباره خستگی ناشی از همدلی با افرادی که آن را درک می‌کنند، می‌تواند تسکین‌بخش باشد و به شما کمک کند احساس تنهایی کمتری کنید. مشاوره یا درمان حرفه‌ای نیز می‌تواند منبع ارزشمندی برای مدیریت مؤثر خستگی ناشی از همدلی باشد.	جلب حمایت

منابع



Figley, C. R. , 1995. Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview. In Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized (pp. 1-20). Brunner/Mazel.

Coetzee, S. K. , & Kloppe, H. C. (2010). Compassion fatigue within nursing practice: A concept analysis. Nursing and Health Sciences.

Ledoux, K. (2015). Understanding compassion fatigue: Understanding the impact of caring. Nursing Standard.



خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی

«شجاعت به معنای نترسیدن نیست؛ به معنای غلبه بر ترس است.»

برای کنشگران، چالش‌های قانونی از جمله دستگیری‌ها، تهدیدها یا پرونده‌های قضایی اغلب اجتناب‌ناپذیر است. ترس، فشار روانی و ترومای ناشی از درگیری‌های حقوقی و ناامنی طولانی‌مدت می‌تواند تأثیرات جدی بر سلامت روان داشته باشد. خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی به کنشگران کمک می‌کند تا استقامت خود را حفظ کنند. ضروری است که کنشگران نه تنها از نظر قانونی آمادگی داشته باشند، بلکه به مهارت‌های حفاظت از سلامت روان خود در محیط‌های خصمانه نیز مجهز شوند.

چگونه خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی را ارتقا دهیم؟

تاب‌آوری عاطفی را ارتقا دهید: تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، روزنگاری، خودانعکاسی و بررسی‌های عاطفی منظم بسیار می‌توانند برای مقابله با احساس ترس یا درماندگی کمک‌کننده باشند و از فرسودگی روانی پیشگیری کند.

به دنبال شبکه‌های حمایت حقوقی باشید: با متخصصان حقوقی مورد اعتماد، سازمان‌های حقوق بشر و شبکه‌های فعالی که می‌توانند مشاوره حقوقی و حمایت عاطفی ارائه دهند، ارتباط برقرار کنید. دانستن اینکه دیگران برای کمک، چه از نظر حقوقی و چه از نظر احساسی، حضور دارند، می‌تواند بار روانی ناشی از مواجهه با چالش‌های حقوقی را کاهش دهد.

برای پیامدهای قانونی آمادگی داشته باشید: آمادگی ذهنی برای پیامدهای احتمالی قانونی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد. این ممکن است شامل درک مراحل قانونی، آشنایی با نتایج احتمالی (مانند دستگیری یا تعقیب قضایی) و داشتن برنامه‌ای پیشگیرانه باشد. این رویکرد می‌تواند اثرات روانی عدم قطعیت را کاهش دهد.

خودمراقبتی دیجیتال داشته باشید: امنیت دیجیتال در شرایطی که فعالیت‌های برخط و آنلاین اغلب تحت نظارت هستند، ضروری است. استفاده از کانال‌های ارتباطی امن و حفاظت از داده‌های شخصی، کنشگران را از نظر قانونی ایمن نگه می‌دارد و استرس مداوم ناشی از نظارت احتمالی را کاهش می‌دهد. ابزارهایی مانند سیگنال برای ارتباطات رمزگذاری‌شده و فیلترشکن‌ها امنیت دیجیتالی را ارتقا می‌دهند.



تمرین



دستگاه‌های خود را به‌طور مرتب به‌روز کنید. از ابزارهای رمزگذاری برای ارتباط استفاده کنید و از اشتراک‌گذاری اطلاعات حساس در پلتفرم‌های ناامن خودداری کنید. برای افزودن یک لایه امنیتی اضافی، احراز هویت چندمرحله‌ای را در همه حساب‌ها تنظیم کنید.	حفظ امنیت سایبری
با حقوق شهروندی خود در قانون اساسی آشنا شوید. ساختار نظام قضایی و روند دادرسی به اتهامات کیفری و امنیتی را بشناسید. با تجربیات دیگران در زمینه بازداشت‌های امنیتی آشنا شوید. توصیه‌های وکلای مدافع حقوق بشر را در نحوه تعامل با مقامات قضایی در صورت بازداشت‌های امنیتی به‌دقت مطالعه کنید و به کار برید.	آگاهی از حقوق خود
با سازمان‌های امداد حقوقی محلی، مدافعان حقوق بشر یا وکلای متخصص در پرونده‌های سیاسی و امنیتی ارتباط برقرار کنید. یک فهرست تماس اضطراری (وکلا، گروه‌های امداد حقوقی) داشته باشید. به یاد داشته باشید که آن‌ها هستند تا از شما حمایت کنند و شما تنها نیستید.	ارتباط با شبکه پشتیبانی حقوقی
در حین حضور در یک اعتراض به‌طور منظم محیط اطراف خود را مشاهده کنید و در مورد رفتار غیرعادی یا مشکوک هوشیار باشید. این می‌تواند شامل افراد پرخاشگر یا تغییرات ناگهانی در دینامیک جمعیت باشد.	ارتقای مهارت مشاهده
راهکارهایی برای آرام کردن و کاهش مؤثر موقعیت‌های پرتنش یاد بگیرید. با استفاده از زبان بدن غیرمهاجم و ارتباط کلامی به جلوگیری از تشدید درگیری کمک کنید. اگر در حین یک رویداد کسی حالت تهاجمی پیدا کرد، وضعیت بدنی خنثی داشته باشید. از زبان بدن آرام استفاده نمایید و با صدای ثابت صحبت کنید تا به کاهش تنش کمک کنید.	تکنیک‌های تنش‌زدایی
تکنیک‌های پایه دفاع شخصی را بیاموزید که در صورت مواجهه با برخورد فیزیکی بتوانید از خود محافظت کنید.	یادگیری دفاع شخصی اولیه
بعد از رویدادهای پرتنش، زمانی را به بازپروری و استراحت اختصاص دهید. در صورت نیاز از حمایت حرفه‌ای روان‌درمانگران بهره ببرید و برای تجربیات مشترک و حمایت عاطفی با گروه‌های هم‌تأ ارتباط برقرار کنید. برای مدیریت استرس و آسیب، شفقت به خود و ذهن‌آگاهی را تمرین کنید. در ارتباط با افرادی که ممکن است از فعالیت‌های شما حمایت نکنند، مرزهای مشخصی تعیین کنید. برای حفظ سلامت روان خود، از قرار گرفتن در محیط‌های ناسالم و سمی خودداری کنید.	خودمراقبتی روانی





منابع

- Digital Safety for Journalists and Activists: An .(۲۰۲۰) .Hoffman, C. , & Kajtazi, M
Introduction to Information Security. New York: Routledge
- Pomerantsev, P. (2019). This Is Not Propaganda: Adventures in the War Against
.Reality. London: Faber & Faber
- Zuboff, S. (2019). The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Fu-
.ture at the New Frontier of Power. London: Profile Books
- Derakhshan, H. , & Wardle, C. (2017). Information Disorder: Toward an Interdisci-
plinary Framework for Research and Policy Making. Strasbourg: Council of Eu-
.rope
- Tufekci, Z. (2017). Twitter and Tear Gas: The Power and Fragility of Networked
.Protest. New Haven: Yale University Press



پیشگیری از خودکشی

«ای دل غم‌دیده حالت به شود دل بد مکن / این سر شوریده باز آید
به سامان غم مخور» حافظ

افکار خودکشی ممکن است زمانی به وجود بیایند که درد عاطفی تحمل‌ناپذیر به نظر می‌رسد. این افکار اغلب به دلیل تمایل به فرار از درد ظاهر می‌شوند تا یک میل واقعی به مرگ. شناسایی زود هنگام علائم هشداردهنده و انجام اقدامات پیشگیرانه برای جلوگیری از این بحران ضروری است. خطر خودکشی با شناسایی زود هنگام، مداخله به موقع و ایجاد سیستم‌های حمایتی قوی، کاهش می‌یابد. توسعه خودآگاهی، تاب‌آوری عاطفی و دسترسی به منابع حمایتی می‌تواند افراد را از تمایلات خودکشی محافظت کند. افرادی که سابقه شخصی یا خانوادگی اقدام به خودکشی دارند، به ویژه آن‌هایی که تحت شکنجه جسمی یا روانی قرار گرفته یا به تازگی از زندان آزاد شده‌اند، در معرض خطر بالاتری برای خودکشی هستند. عوامل ژنتیکی، محیطی و تجربیات آسیب‌زا می‌توانند به افسردگی شدید، ناامیدی، اضطراب و احساس انزوا منجر شوند. علائم هشداردهنده عبارت‌اند از: کناره‌گیری از دیگران، ابراز احساس بی‌ارزشی و تغییرات ناگهانی در رفتار. این افراد باید به سرعت تحت مراقبت‌های روانی حرفه‌ای و حمایت‌های اجتماعی قرار گیرند تا از بروز خطرات بیشتر جلوگیری شود.

نشانه‌های خودکشی

- صحبت دربارهٔ مردن یا خودکشی
- جست‌وجو دربارهٔ راه‌های خودکشی یا فراهم کردن وسایل موردنیاز مانند مواد سمی، طناب و دارو.
- احساس تهی بودن، پوچی، ناامیدی و گیر افتادن در شرایطی که انگار راه فراری برای آن وجود ندارد.
- احساس درد جسمی یا روانی تحمل‌ناپذیر.
- صحبت در مورد اینکه باری روی دوش بقیه هستند.
- خداحافظی کردن، بخشیدن اموال یا وسایل موردعلاقه و وصیت کردن.



چگونه از خودکشی جلوگیری کنیم؟

علائم هشداردهنده را زود شناسایی کنید: تشخیص زودهنگام تمایلات خودکشی یک مسئولیت مشترک است که همه ما باید آن را جدی بگیریم. تغییرات ناگهانی در رفتار، کناره‌گیری از تعاملات اجتماعی و ابراز ناامیدی، از علائم هشداردهنده‌ای هستند که نباید نادیده گرفته شوند. پرسش مستقیم درباره افکار خودکشی و تعامل با فردی که این علائم را نشان می‌دهد می‌تواند به برقراری ارتباط کمک کرده، آغازگر یک گفت‌وگوی نجات‌بخش باشد و باعث تقویت ارتباط و اعتمادسازی شود.

کمک حرفه‌ای دریافت کنید: مهم است که به یاد داشته باشید که متخصصان آموزش‌دیده آماده ارائه پشتیبانی هستند، و کمک حرفه‌ای می‌تواند منبع امید و اطمینان‌بخش قابل توجهی در مواقع چالش‌برانگیز باشد. تشویق دیگران برای دسترسی به این خدمات، هنگام نشان دادن علائم اولیه پریشانی در پیشگیری مؤثر بسیار مهم است.

تاب‌آوری عاطفی را ارتقا دهید: ایجاد تاب‌آوری عاطفی به افراد کمک می‌کند تا با استرس کنار بیایند و خطر افکار خودکشی را کاهش دهند. تمرین‌هایی مانند ذهن‌آگاهی، راهکارهای رفتاری شناختی و ایجاد شبکه‌های حمایت اجتماعی، ثبات عاطفی را ارتقا می‌دهند. حصول اطمینان از دسترسی افراد به سیستم‌های پشتیبانی در زمان بحران، توانایی آن‌ها را برای مدیریت احساسات دشوار افزایش می‌دهد.

برنامه بحران داشته باشید: یک برنامه بحران می‌تواند لحظات پریشانی عاطفی و استرس شدید را مدیریت کند. این برنامه شامل شناسایی همیاران برای حمایت فوری، حذف دسترسی به ابزارهای خطرناک و دنبال کردن یک برنامه اقدام گام‌به‌گام در زمان‌های بحرانی است. ایجاد چنین برنامه‌هایی برای خود و دیگران می‌تواند جهت روشنی را برای اقدام در مواقع اضطراری ارائه دهد.

تأمل کنید! 

اقدامات لازم برای کمک به فرد تحت فشار روانی

- از کسی که فکر می‌کنید در معرض خطر اقدام به خودکشی است سؤال کنید که آیا افکار خودکشی دارد؟ این سؤال راحت نیست، اما مطمئن باشید این سؤال خطر خودکشی را افزایش نمی‌دهد و به فرد کمک می‌کند در مورد افکار خودکشی خود با شما صحبت کند.
- وسایلی را که کسی می‌تواند برای خودکشی استفاده کند، از دسترس او دور کنید. اگر ممکن است از شخص بپرسید که برای اقدام به خودکشی چه روشی را در نظر دارد؟ پرسیدن این سؤال آسان نیست اما به ایجاد محیطی ایمن کمک می‌کند. از او بخواهید اگر به وسایلی برای خودکشی دسترسی دارد آن‌ها را به شما تحویل دهد. بسیاری از افرادی که در مورد خودکشی دودل هستند، از کمک شما در ایمن کردن محیط استقبال می‌کنند.
- همدلی خطر خودکشی را کم می‌کند. با دقت به شخص گوش کنید و نشان دهید درک می‌کنید چرا فرد از زندگی سیر شده است.
- سعی کنید همکاری شخص را به‌منظور تدوین یک برنامه بحران برای وقتی که افکار خودکشی جدی‌تر شد، جلب کنید؛ تا بداند با چه کسانی تماس بگیرد. از خط تلفن حمایتی (هات لاین)، افراد معتمد شخص، روان‌شناس، پزشک یا روان‌پزشک می‌تواند کمک بگیرد.
- در روزهای اول پس از آزادی یا مواجهه با تروما، خطر خودکشی بالاست، فرد را تنها نگذارید.



تمرین



اهداف و وظایف را به مراحل قابل مدیریت تقسیم نمایید تا از احساس غرق شدن جلوگیری کنید. دیگران را نیز به انجام همین کار تشویق کنید.	هدف گذاری
ذهن آگاهی را در برنامه روزانه خود بگنجانید تا بتوانید افکار طاقت فرسا را مدیریت کنید و دیگران را به انجام همین کار تشویق کنید.	مراقبه ذهن آگاهی
احساسات خود را با نوشتن ابراز کنید و برای ارتقای سلامت روانی خود، تأمل کنید.	روزنگاری
از فعالیت های آرام بخش مانند حمام گرم استفاده کنید.	روش های آرام سازی
از عبارات تأییدی برای مقابله با افکار منفی استفاده کنید.	عبارات تأییدی
دستاوردهای شخصی را بشناسید و دیگران را تشویق کنید تا دستاوردهای خود را جشن بگیرند. با جشن گرفتن حتی کوچک ترین پیروزی ها، می توانیم حس موفقیت و انگیزه را در خود و دیگران تقویت کنیم.	تجلیل پیروزی های کوچک
تکنیک های تنفس مانند روش ۴-۷-۸ را تمرین کنید تا سیستم عصبی آرام شود.	تمرینات تنفسی
یک شبکه پشتیبانی قابل اعتماد برای خود بسازید و حفظ کنید و مرتباً با دیگرانی که ممکن است مشکل داشته باشند، چک کنید.	شبکه حمایتی
با افرادی که ممکن است از فعالیت های شما حمایت نکنند، مرزهای مشخصی تعیین کنید. برای حفظ سلامت روان خود، از قرار گرفتن در محیط های ناسالم و سمی خودداری کنید.	مرزگذاری
برنامه بحرانی تدوین کنید که شامل تماس های فوری و اقدامات لازم در زمان های بحرانی باشد و این تمرین را با دیگران به اشتراک بگذارید.	برنامه بحران

منابع



- American Psychological Association (2021). Understanding Suicide: Risk Factors, Warning Signs, and Prevention. Available at: APA Website
- Jobes, D. A. (2016). Managing Suicidal Risk: A Collaborative Approach. Guilford Press.
- Joiner, T. (2007). Why People Die by Suicide. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kleiman EM, Liu RT. (2013). Social support as a protective factor in suicide: findings from two nationally representative samples. Journal of Affective Disorders.
- World Health Organization (2019). Preventing Suicide: A Global Imperative. Available at: WHO Website.
- Rizvi, S. L. , Hughes, C. D. , Thomas, M. C. , & Linehan, M. M. (2016). Emotion Regulation Skills as a Mediator in Treatment for Suicidal Behavior. Behaviour Research and Therapy.
- Stanley, B. , & Brown, G. K. (2012). Safety Planning Intervention: A Brief Intervention to Mitigate Suicide Risk. Cognitive and Behavioral Practice.



«به راه بادیه رفتن به از نشستن باطل / وگر مراد نیابم، به قدر وسع بکوشم» سعدی

خودمراقبتی در محیط کار به معنی بهبودبخشی آگاهانه به شرایط کار است که با ایجاد رویکردی متعادل به شما امکان می‌دهد استرس را مدیریت کنید، به‌طور مؤثر ارتباط برقرار نمایید و به‌طور کارآمد، وظایف را اولویت‌بندی کنید. استرس در محل کار دائمی و اجتناب‌ناپذیر است؛ ولی نباید بر زندگی شما سیطره پیدا کند. یادگیری این مهارت‌ها از فشارهای کاری شما می‌کاهد و به حفظ سلامت روانی و جسمی شما کمک می‌کند. ایجاد یک برنامه روزمره و ساده خودمراقبتی در محیط کار، با بهبود مهارت‌های ارتباطی و مدیریت مؤثر کارها، زیرساختی را برای مدیریت چالش‌های محل کار فراهم می‌نماید و به شما کمک می‌کند حتی با وجود چالش‌ها، پیشرفت کنید و تاب‌آوری خود را در طول زمان حفظ کنید. با تعیین حدود مرزها، اولویت‌بندی وظایف و استراحت‌های منظم می‌توانید اضطراب را کاهش دهید و تمرکز خود را حفظ کنید.

چگونه خودمراقبتی مرتبط با کار را ایجاد کنیم؟

قاطعانه و مؤثر ارتباط برقرار کنید: به‌طور واضح و محترمانه افکار و نیازهای خود را بیان کنید و در عین حال اطمینان حاصل کنید که پیام شما قابل درک است. از جملات «من» برای انتقال احساسات خود بدون سرزنش استفاده و یک گفت‌وگوی آرام و مطمئن ایجاد کنید. این رویکرد باعث افزایش درک متقابل و تقویت روابط کاری و ایجاد محیطی حمایتی‌تر و همکارانه‌تر می‌شود.

مرزها را تعیین کنید: محدودیت‌های خود را به‌وضوح مشخص کنید و آن‌ها را با همکاران خود در میان بگذارید. چه برای حفاظت از زمان استراحت خود باشد چه مدیریت حجم کار، تعیین مرزها برای حفظ انرژی و تمرکز شما ضروری است. دانستن زمان گفتن «نه» برای اولویت‌بندی سلامت شما و جلوگیری از فرسودگی بسیار مهم است.

مهارت همکاری گروهی را بیاموزید و به کار برید: پرورش مهارت در همکاری گروهی برای خودمراقبتی در محل کار ضروری است. با یادگیری همکاری مؤثر با همکاران، به ایجاد یک محیط کاری مثبت و هماهنگ کمک می‌کنید و استرس شخصی را از طریق تقسیم مسئولیت‌ها کاهش می‌دهید. این مهارت باعث تقویت ارتباطات، احترام متقابل و رضایت شغلی می‌شود و در نهایت به سلامت کلی منجر می‌گردد.

مهارت‌های مدیریت تعارض^{۳۵} را بیاموزید و به کار برید: توسعه مهارت‌های مدیریت تعارض برای حفظ آرامش در محیط کار بسیار مهم است. یادگیری نحوه رسیدگی به اختلافات به روش سازنده از تشدید تعارضات جلوگیری کرده، استرس را کاهش می‌دهد و به ایجاد یک محل کار هماهنگ و سازنده کمک می‌کند.



تکنیک‌های مذاکره^{۳۶} را بیاموزید و به کار برید: تسلط بر مهارت‌های عملی مذاکره فقط محدود به حل و فصل اختلافات نیست؛ بلکه به شما امکان می‌دهد کنترل تعاملات حرفه‌ای خود را در دست بگیرید. این تکنیک‌ها شما را قادر می‌سازد که نیازهای خود را مطرح نموده و در عین حال به دیدگاه‌های دیگران توجه کنید و محیطی بسازید که مبتنی بر همکاری و احترام باشد. با شفاف‌سازی مسائل، بیان احساسات و جست‌وجوی منافع مشترک، محیطی مشارکتی ایجاد می‌کنید که رهبری آن را برعهده دارید.

کارها به‌طور مؤثر اولویت‌بندی کنید: با تکنیک‌های اولویت‌بندی وظایف مانند ماتریس آیزنهاور، با تمرکز بر آنچه واقعاً مهم است، تفویض اختیار تا جایی که ممکن است و حذف کارهایی که ارزش افزوده‌ای ندارند، گردش کار خود را ساده کرده و خطر فرسودگی شغلی را کاهش می‌دهید و احساس موفقیت می‌کنید.

از استراحت‌های کاری هوشمندانه استفاده کنید: استراحت‌های خود را با فعالیت‌هایی برای آرامش و بازسازی، بهینه کنید. چه پیاده‌روی کوتاه باشد، چه تمرینات تنفسی عمیق یا یک گفت‌وگوی سریع با همکار، این لحظات استراحت می‌توانند ذهن شما را تازه کرده و استرس را کاهش دهند، و به شما امکان می‌دهند با تمرکز و انرژی دوباره به کار بازگردید.

دفاع قانونی^{۳۷} از خود را بیاموزید و به کار برید: با قوانین محل کار آشنا شوید و نحوه دسترسی به عدالت را برای ایجاد یک محیط کاری امن‌تر و حمایتی‌تر بدانید. دانستن حقوق خود تحت قوانین ملی و بین‌المللی، مانند مقررات کار و قوانین ضد تبعیض، به شما این قدرت را می‌دهد که به مسائل حقوقی به‌طور مؤثر رسیدگی و از خود دفاع کنید.

ترتیبات کاری انعطاف‌پذیر^{۳۸} داشته باشید: اگر محل کار شما گزینه‌های کاری انعطاف‌پذیر ارائه می‌دهد، از آن‌ها برای تعادل بهتر بین زمان کاری و مسئولیت‌های شخصی استفاده کنید. این انعطاف‌پذیری می‌تواند بهره‌وری را افزایش دهد و در عین حال، سلامت کلی شما را تأمین کند.

در برنامه‌های بهداشت روانی و تندرستی شرکت کنید: در برنامه‌های آگاهی از سلامت روان شرکت نمایید و از سیاست‌های حمایتی در سازمان خود دفاع کنید. شرکت در برنامه‌های سلامتی، مانند ورزش یا کارگاه‌های بهداشت روان، فرهنگی را ترویج می‌دهد که به سلامت جسمی و روانی ارزش می‌دهد و به یک زندگی کاری متعادل و رضایت‌بخش کمک می‌کند.

36. Negotiation technique

37. Legal self defence

38. Flexible working arrangement





اولویت‌بندی وظایف	جلسه‌ای هفتگی برای بررسی و اولویت‌بندی وظایف خود با استفاده از ماتریس آیزنهاور برنامه‌ریزی کنید. وظایف را براساس فوریت و اهمیت دسته‌بندی کنید، در صورت امکان وظایف را واگذار و کارهای غیرضروری را حذف کنید. این روال به شما کمک می‌کند سازمان‌دهی‌شده کار کنید و بر آنچه واقعاً مهم است، تمرکز کنید و خطر فرسودگی را کاهش دهید.  پیوست ۵ را ببینید.
انجام متناوب وظایف	برای حفظ تعادل در حجم کار و جلوگیری از فرسودگی، بین وظایف چالش‌برانگیزتر و ساده‌تر جابه‌جا شوید. برای مثال، پس از کار روی یک گزارش دقیق، با مرتب کردن میز خود یا پاسخگویی به ایمیل‌های معمول استراحت کنید. تکنیک پومودورو را به کار ببرید که شامل کار در بازه‌های متمرکز (معمولاً ۲۵ دقیقه) و سپس، یک استراحت کوتاه است. این روش به حفظ بهره‌وری و جلوگیری از فرسودگی کمک می‌کند.  پیوست ۲ را ببینید.
مقابله با تعلل	برای غلبه بر تعلل، تکنیک پومودورو را به کار ببرید تا وظایف را به بازه‌های قابل‌مدیریت تقسیم کنید. این روش شروع و ادامه کارها را آسان‌تر می‌کند.
استراحت هوشمند	در طول استراحت‌های قهوه یا ناهار، به فعالیت‌هایی بپردازید که به شما کمک کنند تا آرامش یابید و انرژی خود را بازیابی کنید. پیاده‌روی‌های کوتاه، فعالیت‌های فیزیکی سبک یا گفت‌وگوهای معنی‌دار با همکاران می‌تواند ذهن شما را شفاف کرده و استرس را کاهش دهد.
استراحت ذهنی	در طول روز، زمان‌هایی را برای تمرین تنفس عمیق یا حرکات کششی در نظر بگیرید. این فعالیت‌های ساده می‌توانند تنش‌ها را کاهش دهند و تمرکز شما را بهبود بخشند و در نهایت، عملکرد کلی شما را ارتقا دهند.



پس از اتمام یک وظیفه دشوار، با یک استراحت کوتاه یا فعالیت موردعلاقه به خودتان پاداش دهید. این تکنیک به شما کمک می‌کند قبل از ادامه کارهای دیگر، انرژی خود را بازیابی کنید.	پاداش به خویش
برای توسعه مهارت‌های همکاری تیمی، در پروژه‌های گروهی داوطلب شوید یا رهبری آن‌ها را برعهده بگیرید. برای مثال، اگر گروه شما روی یک ابتکار جدید کار می‌کند، پیشنهاد دهید که هماهنگی کارها یا مدیریت بخشی از پروژه را برعهده بگیرید. این کار به تقویت مهارت‌های همکاری و ایجاد روابط قوی‌تر با همکاران کمک می‌کند.	کار گروهی
وقتی تعارضی پیش می‌آید، یک جلسه حل تعارض ترتیب دهید که در آن همه طرف‌ها بتوانند به‌طور آزادانه درباره موضوع صحبت کنند. ابتدا با گوش دادن به دیدگاه‌های همه شروع کنید و سپس، با همکاری به دنبال راه‌حلی بگردید که نیازهای همه افراد را برآورده کند. این رویکرد پیشگیرانه به کاهش تنش‌ها کمک و محیط کاری هماهنگ‌تری ایجاد می‌کند.	حل تعارض
در مواجهه با تعارضات، تمرکز خود را بر یافتن راه‌حلی قرار دهید که به نفع همه طرف‌های درگیر باشد. این رویکرد محیطی همکارانه ایجاد می‌کند که در آن احترام و درک متقابل در اولویت قرار دارد.	راه‌حل‌های برد-برد^{۳۹}
اگر به دنبال افزایش حقوق هستید اما شرکت به دلیل محدودیت‌های بودجه نمی‌تواند آن را تأمین کند، شکل‌های دیگری از جبران خسارت را پیشنهاد دهید. مثال: الف. مشکل را شفاف‌سازی کنید: ابتدا با وضوح مشکل را شناسایی کنید. اطمینان حاصل کنید که همه افراد درگیر، مشکل اصلی را درک کرده‌اند تا بحث متمرکز بماند و از انحراف به موضوعات غیرمرتبط جلوگیری شود. ب. احساسات خود را بیان کنید: توضیح دهید که این موضوع چگونه از نظر احساسی بر شما تأثیر می‌گذارد تا بحث شخصی‌تر و قابل‌درک‌تر شود. این می‌تواند باعث ایجاد همدلی و فضایی حمایت‌گرا تر شود. ج. به دنبال منفعت متقابل باشید: راه‌حلی را پیشنهاد دهید که نیازهای همه طرف‌های درگیر را برآورده کند. با تمرکز بر نتایجی که به نفع همه باشد، محیطی مشارکتی ایجاد می‌کنید که در آن احترام و درک متقابل شکوفا می‌شود. مثال: «از آنجا که امسال افزایش حقوق ممکن نیست، آیا می‌توانیم گزینه‌هایی مانند روزهای مرخصی اضافی یا ساعات کاری انعطاف‌پذیر را بررسی کنیم؟» این رویکرد محدودیت‌های شرکت را می‌پذیرد و در عین حال از نیازهای شما نیز حمایت می‌کند.	مهارت‌های مذاکره

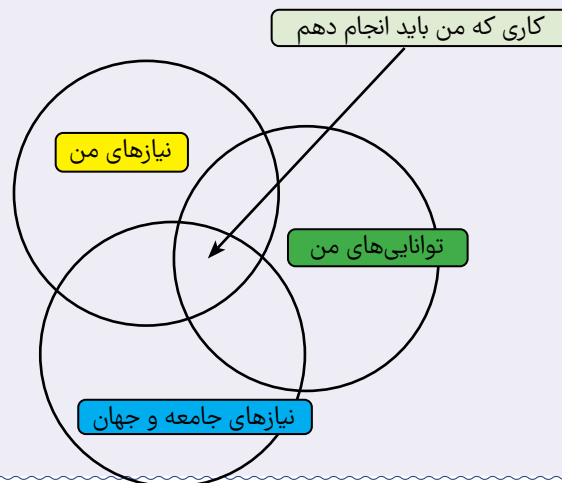


آگاهی از حقوق قانونی	در یک کارگاه آگاهی از حقوق و مسئولیت‌های قانونی در محیط کار شرکت کنید. یک کارشناس حقوقی را دعوت کنید تا درباره قوانین کار، مقررات ضد تبعیض و روند حل مسائل حقوقی صحبت کند. این رویکرد پیشگیرانه به شما و همکارانتان کمک می‌کند که با اعتماد به نفس با چالش‌های قانونی احتمالی مواجه شوید.
برنامه کاری انعطاف‌پذیر	اگر محل کار شما اجازه می‌دهد، برنامه‌های کاری مختلف را آزمایش کنید تا تعادلی مناسب بین مسئولیت‌های حرفه‌ای و شخصی خود بیابید. برای مثال، زودتر کار خود را شروع کنید تا در بعدازظهر وقت بیشتری برای فعالیت‌های فردی داشته باشید.
برنامه‌های سلامت	نقش فعالی در برنامه‌های سلامت ی محل کار خود ایفا کنید. برای مثال، در کلاس هفتگی ورزش که از سوی کارفرما ارائه می‌شود، ثبت‌نام کنید یا در کارگاه‌های سلامت روان شرکت کنید. مشارکت منظم در این برنامه‌ها از سلامت جسمی و روانی حمایت می‌کند و به تعادل بیشتر در زندگی کاری شما کمک می‌کند.

تأمل کنید! 

سعی کنید فعالیت‌ها یا اهدافی را دنبال کنید که به زندگی شما معنا می‌بخشند تا همسو شدن فعالیت‌های روزانه با ارزش‌ها و توانایی‌های شما، نیازهای شما و نیازهای جامعه، حس رضایت ایجاد کند.

سه فهرست بنویسید: فهرست اول درباره نیازهای شما، فهرست دوم درباره نیازهای جامعه و جهان و فهرست سوم درباره علایق و استعدادهای شما. به دنبال نقاط مشترک هر سه فهرست باشید. این نقطه تلاقی آن چیزی است که شما نیاز دارید، آنچه در آن مهارت دارید، آنچه جهان به آن نیاز دارد و می‌تواند محل کسب درآمد برای شما باشد.





تأمل کنید!

حکمت ژاپنی

بهترین تلاش: سعی کنید تمام تلاش خود را برای هر کار شخصی، حرفه‌ای یا خلاقانه به کار ببرید و تاب‌آوری و استقامت خود را تقویت کنید.

هماهنگی: تعادل را در روال زندگی شخصی، روابط، کار و زندگی خود تقویت کنید. برای حل مسالمت‌آمیز اختلافات و ایجاد ارتباطات هماهنگ با دیگران تلاش کنید.

وظیفه و تعهد اجتماعی: به تعهدات و مسئولیت‌های خود در روابط احترام بگذارید تا در تعاملات اجتماعی و حرفه‌ای قابل اعتماد باشید.



منابع

Covey, S. R. (1989). The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. New York: Free Press.

Drucker, P. F. (2006). The Effective Executive: The Definitive Guide to Getting the Right Things Done. New York: HarperBusiness.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

Knight, R. (2015). HBR Guide to Managing Stress at Work. Harvard Business Review Press.

Stone, D. , Patton, B. , & Heen, S. (1999). Difficult Conversations: How to Discuss What Matters Most. New York: Penguin Books.

Schwartz, T. (2010). Be Excellent at Anything: The Four Keys to Transforming the Way We Work and Live. New York: Free Press.



«صلح به معنای نبودن اختلاف نیست؛ بلکه توانایی مدیریت و حل آن به گونه‌ای است که هر دو طرف احساس شنیده شدن و احترام کنند.»

مهارت حل مؤثر اختلاف برای تقویت همکاری و حفظ روابط شخصی یا حرفه‌ای سالم ضروری است. رویکرد حل مؤثر اختلاف موجب ایجاد محیط هماهنگ‌تر و ترویج فرهنگ همه‌شمولی می‌شود؛ زیرا تأکید آن بر درک مسائل زیربنایی، ارتباطات باز، همدلی و تمایل به مصالحه است. این رویکرد همه طرفین یک منازعه را تشویق می‌کند تا به‌طور فعال در فرایند حل اختلاف مشارکت کنند و اطمینان حاصل می‌کند که صدای همه طرفین یک منازعه شنیده شده و فرایند به نتایجی ختم می‌شود که همه طرف‌های درگیر را راضی کند.

رسیدگی به مسائل و حل و فصل سازنده تعارض، برای کاهش تنش، جلوگیری از انباشته شدن کینه و نارضایتی و تبدیل تعارضات به خصومت، بسیار ضروری است و به حفظ فضایی مثبت کمک می‌کند. هنگامی که اختلافات به‌طور مؤثر حل می‌شوند، کار تیمی و همکاری افزایش می‌یابد. فرهنگ از اعتماد و احترام متقابل پرورش می‌یابد که در آن اعضای گروه احساس شنیده شدن و ارزشمندی می‌کنند، که این امر برای موفقیت جمعی بسیار مهم است. با تشویق به گفت‌وگوی باز و پذیرش دیدگاه‌های متنوع، تیم‌ها می‌توانند راه‌حل‌های نوآورانه ایجاد کنند و تصمیمات بهتری بگیرند و به موفقیت بلندمدت کمک کنند.

چگونه مهارت‌های حل اختلاف را تقویت کنیم؟

مهارت‌های میانجی‌گری^{۴۰} را بیاموزید: آموزش میانجی‌گری شما را به مهارت‌هایی مجهز می‌کند تا بحث بین طرفین درگیر را تسهیل و آن‌ها را به سمت یک راه‌حل مورد توافق هدایت کنید. به عنوان یک میانجی، شما یک تسهیل‌کننده بی‌طرف هستید و اطمینان می‌دهید که همه طرف‌ها می‌توانند نظرات و نگرانی‌های خود را بیان کنند. این آموزش برای مدیران، رهبران گروه و هر کسی که در حل تعارض دخیل است، بسیار ضروری است؛ زیرا اعتماد به نفس و توانایی لازم برای مدیریت حتی پیچیده‌ترین موقعیت‌ها را فراهم می‌کند.

با چارچوب‌های حل تعارض^{۴۱} آشنا شوید: آشنایی با چارچوب‌های عملی مانند «مدل حل تعارض توماس-کیلمن»^{۴۲} (TKI) به شما کمک می‌کند تا سبک‌های مختلف تعارض را درک و مناسب‌ترین راهکارهای حل تعارض را انتخاب کنید. این چارچوب‌ها رویکردی ساختارمند برای حل تعارض ارائه می‌دهند و تعیین بهترین مسیر عمل را براساس ماهیت تعارض و طرف‌های درگیر آسان‌تر می‌کنند. برای آشنایی با چارچوب‌های مختلف حل تعارض به پیوست ۶ مراجعه کنید.

40. Mediating skills

41. Conflict resolution frameworks

42. Thomas-Kilman Conflict Mode Instrument (TKI).



با سناریوهای ایفای نقش^{۴۳} مهارت حل اختلاف را تمرین کنید: تمرین‌های نقش‌آفرینی یک روش مؤثر برای تمرین و بهبود مهارت‌های حل تعارض است. این به افراد اجازه می‌دهد تا موقعیت‌های تعارض را در یک محیط امن شبیه‌سازی کنند؛ جایی که می‌توانند راهکارهایی را برای حل و فصل ایجاد و آزمایش کنند. این رویکرد یادگیری تجربی باعث ایجاد اعتماد به نفس و تقویت تکنیک‌ها می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا تعارض‌ها را به‌طور مؤثرتری مدیریت کنند.

تمرین



در دوره‌هایی آموزشی شرکت کنید که به شما می‌آموزد به‌عنوان یک میانجی بی‌طرف عمل کنید و بحث‌های سازنده را برای حل تعارضات تسهیل کنید. این برنامه‌ها اغلب شامل تمرین‌های عملی و مطالعات موردی واقعی برای تقویت یادگیری و توسعه مهارت‌ها هستند.	یادگیری میانجی‌گری
با انواع چارچوب‌های حل اختلاف آشنا شوید تا سبک ترجیحی خود را در برخورد با تعارض‌ها شناسایی کرده و آن را در موقعیت‌های مختلف برای مدیریت بهتر تعارض‌ها تطبیق دهید. درک سبک‌های تعارض خود و دیگران می‌تواند به شما کمک کند تا اختلافات را مؤثرتر مدیریت کرده و مناسب‌ترین راهکار حل تعارض را انتخاب کنید.  پیوست ۶ را ببینید.	یادگیری مهارت‌های حل اختلاف
تمرین مدیریت سناریوهای تعارض را با همکاران یا هم‌تایان خود انجام دهید. برای مثال، اختلافات در محیط کار یا شکایات مشتریان را شبیه‌سازی کنید تا تکنیک‌های حل تعارض خود را بهبود بخشید. این تمرین‌ها به شما کمک می‌کنند تا تفکر سریع و مهارت‌های ارتباطی عملی برای حل تعارض‌های دنیای واقعی را بهبود دهید.	تمرینات نقش‌آفرینی





منابع

Burton, J. W. (1990). Conflict resolution and prevention. The International Journal of Conflict Management

Task versus relationship conflict, team performance, and team member satisfaction: A meta-analysis. Journal of Applied Psychology (2003). De Dreu, C. K. W. , & Weingart, L. R

Deutsch, M. (1994). Constructive conflict resolution: Principles, training, and research. Journal of Social Issues

Fisher, R. , Ury, W. , & Patton, B. (2011). Getting to yes: Negotiating agreement without giving in. Penguin Books

Höglund, K. , & Kovacs, M. S. (2010). Beyond the absence of war: The diversity of peace in post-settlement societies. Review of International Studies

Jehn, K. A. , & Bendersky, C. (2003). Intragroup conflict in organizations: A contingency perspective on the conflict-outcome relationship. Research in Organizational Behavior

Lederach, J. P. , & Maiese, M. (2003). Conflict transformation: A circular journey with a purpose. New Routes

Mason, S. J. A. , & Siegfried, M. (2013). Confidence building measures (CBMs) in peace processes. International Journal of Peace Studies

Miall, H. (2016). Conflict transformation: A multi-dimensional task. Routledge

Ramsbotham, O. , Woodhouse, T. , & Miall, H. (2016). Contemporary conflict resolution: The prevention, management and transformation of deadly conflicts. Polity Press.

Thomas, K. W. , & Kilmann, R. H. (1974). Thomas-Kilman conflict mode instrument. Xicom, Incorporated



«هدف سلامت مالی، بیشتر داشتن نیست؛ نیاز کمتر است.»

سلامت مالی فراتر از مدیریت ساده پول است؛ درباره ایجاد یک زیربنای قابل اتکای مالی است که شما را قادر می‌سازد زندگی پربارتر و هدفمندتری داشته باشید و در مورد آینده مالی خود احساس امنیت بکنید. این امر شامل تصمیم‌گیری‌های آگاهانه درباره بودجه‌بندی، پس‌انداز و سرمایه‌گذاری است که به شما امکان می‌دهد با اعتماد به نفس اهداف زندگی خود را دنبال کنید. ثبات مالی، چون لنگری که یک کشتی را ثابت نگه می‌دارد، باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود و به شما اجازه می‌دهد بر جنبه‌های دیگر زندگی خود تمرکز کنید.

داشتن یک برنامه مالی روشن و دقیق، مانند نقشه‌ای که شما را در سرزمین‌های ناشناخته هدایت می‌کند، جهت‌گیری واضحی به اهداف شما می‌دهد و کمک می‌کند تا با وضوح بیشتری به چالش‌ها بپردازید. سلامت مالی همچنین مانند یک تور ایمنی، به شما کمک می‌کند تا هزینه‌های غیرمنتظره یا تغییرات ناگهانی را با اضطراب کمتری، مدیریت کنید. یک برنامه‌ریزی ساختارمند، دستیابی به اهدافی مانند خرید خانه یا تأمین هزینه‌های تحصیل را دست‌یافتنی‌تر می‌کند.

چگونه سلامت مالی را ارتقا دهیم؟

برنامه بودجه تهیه و دائم به‌روزرسانی کنید: برنامه‌ریزی برای بودجه را مانند رسم نقشه‌ای دقیق برای سفر مالی خود در نظر بگیرید. این به شما کمک می‌کند ببینید پولتان از کجا می‌آید و به کجا می‌رود. بازبینی و تنظیم منظم بودجه کمک می‌کند که در مسیر صحیح باقی بمانید.

به‌طور منظم برای روزهای سخت و رویدادهای غیرمنتظره پس‌انداز کنید: یک صندوق اضطراری را مانند چتر نجات مالی خود تصور کنید. اگر اوضاع خراب شود، مثلاً هزینه‌های غیرمنتظره یا تغییرات ناگهانی پیش بیاید، این چتر شما را نجات می‌دهد. پس‌انداز منظم به شما کمک می‌کند برای غافلگیری‌های زندگی آماده باشید. کنار گذاشتن بخشی از درآمدتان به شما کمک می‌کند برای هرچه پیش آید آماده باشید و شوک ناشی از نیازهای مالی پیش‌بینی‌نشده را کاهش دهید.

دانش مالی خود را تقویت کنید: هرچه بیشتر درباره مدیریت پول بدانید، می‌توانید تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید و با اعتماد به نفس بیشتری امور مالی خود را مدیریت کنید. اطلاعات خود را در این موارد به‌طور مداوم به‌روز کنید: انواع بیمه‌ها، صندوق‌های بازنشستگی، تخفیف‌ها، معافیت‌های مالیاتی، فرصت‌های سرمایه‌گذاری صحیح، وام‌ها و بهره‌ها، صندوق‌های قرض‌الحسنه، هزینه‌های زندگی، پیش‌بینی‌های وضعیت اقتصادی کشور و جهان، و استفاده از برنامه‌ها و اپلیکیشن‌های حسابداری خانگی و زندگی روزمره.



برای بازنشستگی برنامه‌ریزی کنید: برنامه بازنشستگی مانند ایجاد یک پناهگاه قابل اعتماد برای خود در آینده است. این راهی است برای اطمینان از اینکه در هنگام بازنشستگی از حمایت مالی لازم برخوردار هستید.

در بیمه سرمایه‌گذاری کنید: بیمه را مانند شبکه ایمنی در برابر عدم اطمینان‌های زندگی در نظر بگیرید. بیمه شما و عزیزانتان را از فشارهای مالی ناشی از رویدادهای غیرمنتظره محافظت می‌کند و حس امنیت و آرامش خاطر را فراهم می‌سازد. داشتن بیمه مشکلات مالی احتمالی را کمتر می‌کند.

بدهی را هوشمندانه مدیریت کنید: ایجاد یک برنامه بازپرداخت و پایبندی به آن می‌تواند به شما در مدیریت بدهی‌ها و بهبود وضعیت مالی کلی کمک کند. ابتدا پرداخت بدهی‌های با بهره بالا مانند بدهی کارت اعتباری یا وام‌های شخصی را در اولویت قرار دهید تا فشار مالی را به حداقل برسانید.

منابع درآمد خود را متنوع کنید: منابع درآمد متنوع و متعدد به تقویت وضعیت مالی شما کمک می‌کند و مانند طناب‌های نجات در مواقع اضطراری است. کاهش وابستگی به یک منبع درآمد، پایداری مالی شما را افزایش می‌دهد. این کار با یک کار جانبی، کار آزاد، یا منابع درآمد غیرفعال مانند املاک اجاره‌ای یا سرمایه‌گذاری ممکن می‌شود.

اهداف مالی تعیین و پیشرفتتان را دنبال کنید: تعیین اهداف مالی واضح به شما جهت و انگیزه می‌دهند. مرور منظم پیشرفتتان نیز به شما کمک می‌کند در مسیر خود بمانید. در صورت نیاز برنامه خود را تنظیم کنید تا از مسیر اهداف خود منحرف نشوید.

آگاهانه خرج کنید: هر هزینه را ارزیابی کنید تا مطمئن شوید که با ارزش‌ها و اهداف شما مطابقت دارد. هزینه کردن آگاهانه به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های هوشمندانه‌ای با پول خود داشته باشید و از هزینه‌های غیرضروری جلوگیری کنید.





اهداف مالی واضح و قابل اجرا تعیین کنید؛ مانند پس انداز برای تعطیلات یا پرداخت وام. از یک سیستم پایش ساده مانند نمودار پیشرفت یا چک لیست برای نظارت بر دستاوردهای خود استفاده کنید. مرور منظم اهداف و پیشرفت به شما کمک می کند انگیزه خود را حفظ و برنامه ها را در صورت نیاز تنظیم کنید.	تعیین اهداف مالی و پایش پیشرفت
با استفاده از روش های ساده مانند ثبت دستی یا ایجاد یک جدول دیجیتالی، کنترل مالی خود را به دست بگیرید و هر ماه هزینه های خود را پیگیری کنید. پیگیری هر هزینه به شما کمک می کند الگوها را شناسایی کرده و تنظیمات لازم را برای ماندن در محدوده بودجه انجام دهید.	پایش هزینه ها
با پس انداز منظم مقدار کمی در یک حساب اختصاصی برای هزینه های غیرمنتظره و اضطراری شروع کنید.	صندوق اضطراری
قبل از خرید، فهرستی تهیه کرده و به آن پایبند باشید تا از خریدهای ناگهانی جلوگیری کنید و مطمئن شوید که فقط برای موارد ضروری هزینه می کنید. مواد غذایی فاسدشونده را به اندازه نیاز و فرصتی که برای مصرفش دارید خرید کنید؛ مخصوصاً اگر دورریز مواد غذایی شما زیاد است که نشانه خرید مازاد بر مصرف است. قبل از هر خرید از خود بپرسید آیا با ارزش ها و اهداف مالی شما همخوانی دارد یا خیر. آیا نیاز شما بدون این خرید هم برطرف می شود؟ اگر چنین است پس این خرید احتمالاً ضروری نیست.	خرج کردن آگاهانه
تمام بدهی های خود و نرخ بهره آن ها را فهرست کنید. ابتدا روی پرداخت بدهی های با بهره بالا تمرکز کنید. در عین حال پرداخت های حداقلی برای دیگر بدهی ها انجام دهید.	مدیریت هوشمندانه بدهی
به دنبال منابع آموزشی آنلاین رایگان یا کارگاه هایی برای یادگیری مهارت های بهبود مالی، بودجه بندی و صرفه جویی باشید. بسیاری از سازمان ها بینش ها و ابزارهای ارزشمندی را بدون هیچ هزینه ای ارائه می دهند.	یادگیری مهارت های بهبود مالی
فرصت هایی برای کسب درآمد اضافی فراتر از شغل اصلی خود پیدا کنید. برای مثال، به کار آزاد، تدریس خصوصی یا فروش کالاهای دست ساز به صورت آنلاین فکر کنید. با تنوع بخشی به منابع درآمد، پایداری مالی خود را افزایش و وابستگی به یک منبع را کاهش می دهید.	ایجاد تنوع در منابع





منابع

- Atkinson, A. and Messy, F. -A. , 2012. "Measuring Financial Literacy: Results of the OECD / International Network on Financial Education (INFE) Pilot Study." OECD Working Papers on Finance, Insurance and Private Pensions.
- Bernheim, B. D. , Skinner, J. and Weinberg, D. , 2001. "What Accounts for the Variation in Retirement Wealth among U. S. Households?".
- Huston, S. J. , 2010. "Measuring Financial Literacy." Journal of Consumer Affairs.
- Lusardi, A. and Mitchell, O. S. , 2014. "The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence." Journal of Economic Literature.



«کمی بیهودگی گاهی اوقات برای عاقل‌ترین اشخاص نیز ارزشمند است.» رولد دال

اوقات فراغت از کار، فقط یک وقفه منفعلا نه نیست؛ بلکه ابزاری فعال برای حفظ سلامتی است تا با پرداختن به سرگرمی‌هایی مانند ورزش، هنر، بازی، مطالعه یا پیاده‌روی، فرصت‌های ضروری برای آرامش و شادی ایجاد کنید و لختی از فشارهای زندگی جدا شوید. به ذهن و بدن شما فرصتی برای آرامش می‌دهد تا شفافیت ذهنی و انرژی جسمانی را بازیابی کنید و با تمرکز، ذهنیتی تازه و استقامتی بیشتر به مسئولیت‌های خود بازگردید.

اوقات فراغت با گرد هم آوردن افراد با علایق مشترک، باعث تقویت ارتباطات اجتماعی می‌شود. برای مثال، ورزش‌های گروهی مانند فوتبال یا بسکتبال، باشگاه‌های کتابخوانی یا کلاس‌های هنری نمونه‌های عالی از فعالیت‌هایی هستند که حس تعلق به اجتماع و شبکه اجتماعی را تقویت می‌کنند. علاوه بر این، اوقات فراغت کاتالیزوری برای توسعه همه‌جانبه و رشد فردی است. به شما فرصت می‌دهد تا احساسات و تجربیات جدید را کشف کنید. شرکت در فعالیت‌های متنوع، خلاقیت، توانایی حل مسئله و هوش هیجانی را تقویت می‌کند.

چگونه اوقات فراغت را بهبود بخشیم؟

تعادل بین کار و تفریح را حفظ کنید: ایجاد مرزها به شما اجازه می‌دهد تا بدون نگرانی از کار، به‌طور کامل در فعالیت‌های تفریحی خود غرق شوید. این تعادل از سلامت روانی شما محافظت کرده و بهره‌وری شما را در زمان کار افزایش می‌دهد.

برای سرگرمی‌ها و فعالیت‌های تفریحی زمان بگذارید: چه پیاده‌روی روزانه، یک ساعت مطالعه، چه کارهای دستی در آخر هفته باشد، اختصاص دادن زمان به سرگرمی‌های خود تضمین می‌کند که آن‌ها همچنان بخشی پرورش‌دهنده از زندگی شما باقی بمانند.

علاقه‌ها و فعالیت‌های جدید را بپذیرید: از امتحان کردن چیزهای جدید نترسید. کشف انواع سرگرمی‌ها می‌تواند هیجان و رضایت را به اوقات فراغت شما تزریق کند. هرچه باشد، یادگیری یک ساز جدید، باغبانی یا یادگیری یک زبان جدید، تمام فعالیت‌های تازه می‌توانند حس ماجراجویی را به زندگی روزمره‌تان وارد کنند و موجب شادی‌های غیرمنتظره شوند.





اگر به خواندن علاقه دارید، به دنبال یک باشگاه کتاب محلی باشید می‌توانید این باشگاه‌ها را از طریق کتابخانه‌های محلی، کتابفروشی‌ها یا پلتفرم‌های آنلاین پیدا کنید. برای افرادی که به عکاسی علاقه دارند، به دنبال گروهی باشید که در آن بتوانید ایده‌ها را مبادله کنید و با علاقه‌مندان دیگر ارتباط برقرار کنید. می‌توانید گروه‌های عکاسی را از طریق رسانه‌های اجتماعی، کلاس‌های عکاسی یا مراکز اجتماعی محلی پیدا کنید.	شرکت در گروه‌های اجتماعی
زمان‌های هفتگی خاصی را برای سرگرمی‌های خود تعیین کنید. چه طراحی در صبح‌ها و چه در پیاده‌روی جمعه‌ها، داشتن یک برنامه طبق روالی منظم تضمین می‌کند که فعالیت‌های اوقات فراغت شما بخشی ثابت از زندگی شما باقی می‌مانند. به خودتان فرصت امتحان کردن چیزی که همیشه درباره آن کنجکاو بوده‌اید، بدهید؛ پختن شیرینی، سفالگری یا یادگیری یک زبان جدید. این فقط سرگرمی نیست، بلکه فرصت رشد فردی و غنای ناشی از کسب مهارت‌ها و تجربیات جدید است.	روال منظم اوقات فراغت و تجربه سرگرمی‌های جدید



Caldwell, L. L. (2005). Leisure and health: Why is leisure therapeutic? British Journal of Guidance & Counselling.

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. American Psychologist.

Godbey, G. (2003). Leisure in your life: An exploration. State College, PA: Venture Publishing.

Newman, D. B. , Tay, L. , & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. Journal of Happiness Studies.

Nimrod, G. , & Janke, M. C. (2012). Leisure participation and well-being among older adults: A comparison of activity theory and continuity theory. The Gerontologist.

Pressman, S. D. , Matthews, K. A. , Cohen, S. , Martire, L. M. , Scheier, M. F. , Baum, A. , & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. Psychosomatic Medicine.



خودمراقبتے جسمے

فصل چہارم



راهنمای فصل چهارم: خودمراقبتی جسمی

مراقبت جسمانی، حفظ سلامتی و سلامت بدن از طریق فعالیت‌هایی است که شما را قوی، پرانرژی و مقاوم نگه می‌دارند. همان‌طور که یک وسیلهٔ نقلیه به سوخت نیاز دارد، بدن شما نیز به نگهداری جسمانی مداوم نیاز دارد تا بهترین عملکرد را داشته باشد. انجام منظم ورزش، حفظ رژیم غذایی متعادل و خواب خوب و کافی، از جمله عادات مهمی هستند که سطح انرژی شما را حفظ و از فرسودگی جلوگیری می‌کنند. سلامت جسمانی به‌طور عمیقی با سلامت روحی و احساسی در هم تنیده است. ورزش منظم ترشح اندورفین را تحریک می‌کند، روحیه را بالا می‌برد و استرس را کاهش می‌دهد. این تعادل برای تفکر روشن، تصمیم‌گیری صحیح و خونسردی در محیط‌های پرفشار بسیار مهم است.

در این فصل به جنبه‌های اصلی مراقبت جسمانی می‌پردازیم که شامل اهمیت تغذیهٔ مناسب، خواب خوب، ورزش منظم، یادگیری دفاع شخصی و استفاده از اصول علمی طراحی محیط برای ایجاد محلی آرام و الهام‌بخش برای کار و زندگی است. هر مبحث در این فصل با تمرین‌های عملی همراه است و به شما این امکان را می‌دهد که این تمرین‌ها را در برنامهٔ روزانهٔ خود بگنجانید. این تمرین‌ها فقط مفاهیم نظری نیستند؛ آن‌ها ساده و قابل اجرا هستند و به شما در خود مراقبتی جسمی کمک می‌کنند. همچنین، نکات مهمی دربارهٔ تغذیهٔ سالم که از منابع علمی استخراج و خلاصه شده است، در پیوست‌ها برای دسترسی آسان شما قرار داده شده است.



- 🔗 **پیوست ۱۰، راهنمای کالری روزانه:** راهنمای کالری روزانه مورد نیاز براساس سن، جنسیت و سطح فعالیت.
- 🔗 **پیوست ۱۱، راهنمای مواد مغذی ضروری:** مروری جامع بر مواد مغذی ضروری مورد نیاز روزانه.
- 🔗 **پیوست ۱۲ راهنمای ویتامین‌های ضروری:** مروری جامع بر ویتامین‌های مورد نیاز.
- 🔗 **پیوست ۱۳، نکات کلی برای رژیم غذایی همه‌چیزخوار:** توصیه‌های عملی برای رژیم غذایی همه‌چیزخواری.
- 🔗 **پیوست ۱۴، نکات کلی برای رژیم غذایی گیاهخواری:** توصیه‌های عملی برای رژیم غذایی کامل گیاهخواری.



«از بدنتان مراقبت کنید. تنها مکانی است که برای زندگی دارید.» جیم ران

فعالیت بدنی نه تنها بدن شما را تقویت می‌کند، بلکه ذهن شما را نیز پرورش می‌دهد و مزایای آن فراتر از حفظ تناسب اندام می‌رود. ورزش منظم، چه از طریق یک پیاده‌روی سریع، یک حرکت کششی ساده چه یک جلسه یوگا، سطح انرژی شما را حفظ می‌کند. به شما کمک می‌کند تا با بدن خود در ارتباط باشید و قوی‌تر، پرنرژی‌تر و پایدارتر بمانید و بهتر بتوانید موقعیت‌های پراسترس را مدیریت کنید. ورزش راهی سالم برای تخلیه استرس فراهم می‌کند و با آزادسازی اندورفین‌ها، روحیه شما را با نشاط و به حفظ تعادل احساسی کمک می‌کند و به شما امکان می‌دهد با آرامش و خونسردی با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوید.

چگونه از بدن خود مراقبت کنیم؟

فعالیت بدنی منظم را در اولویت قرار دهید: حرکت منظم نشاط بدنی شما را افزایش می‌دهد و به پاکسازی ذهن و بهبود روحیه شما کمک می‌کند. تمرینات مختلفی را در برنامه روزانه خود بگنجانید که جنبه‌های مختلف آمادگی جسمانی را هدف قرار می‌دهند. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی و حرکات کششی برای حفظ انعطاف‌پذیری بدن و افزایش جریان خون عالی هستند، که موجب کاهش تنش و جلوگیری از آسیب‌ها می‌شود. تمرینات قدرتی مانند اسکات^{۴۵}، لانژ^{۴۶} و پلانک^{۴۷} برای ساختن توده عضلانی، به‌ویژه در پاها و ناحیه مرکزی بدن، برای ثبات و قدرت ضروری هستند. تمرینات تعادلی، مانند یوگا یا تای‌چی، هماهنگی شما را بهبود می‌بخشد و خطر افتادن را کاهش می‌دهند.

45. Squat

46. Lunge

47. Plank



رژیم غذایی متعادل داشته باشید: برای حفظ انرژی و سلامتی، روی یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی تمرکز کنید. این غذاها ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی ضروری را که بدن شما برای عملکرد بهینه نیاز دارد، فراهم می‌کنند. برای مثال، میوه‌ها و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان‌های بالایی هستند که به محافظت از سلول‌های شما در برابر آسیب کمک می‌کنند؛ درحالی‌که غلات کامل منبعی پایدار از انرژی در طول روز فراهم می‌کنند. پروتئین از ترمیم و رشد عضلات پشتیبانی می‌کند، که به‌ویژه اگر به فعالیت بدنی منظم یا تمرینات قدرتی مشغول هستید، اهمیت زیادی دارد.

فنون دفاع شخصی را بیاموزید و تمرین کنید: در محیط‌هایی که تهدیدات فیزیکی ممکن است رخ دهد، تجهیز خود به مهارت‌های پایه‌ی دفاع شخصی، یک مهارت ضروری است. دفاع شخصی فقط منحصر به تکنیک‌های فیزیکی نیست؛ بلکه پرورش ذهنیتی آماده و توانمند است که به شما احساس امنیت می‌دهد. از یادگیری تکنیک‌های پایه شروع کنید؛ مانند حفظ وضعیت بدنی محکم و با اعتمادبه‌نفس، که می‌تواند مهاجمان بالقوه را با نمایش هاله‌ای از قدرت، منصرف کند. همچنین، با نقاط آسیب‌پذیر بدن انسان مانند چشم‌ها، بینی، گلو و کتف‌ها ران و نحوه‌ی محافظت از آن‌ها آشنا شوید. تمرینات قدرتی، به‌ویژه آن‌هایی که قدرت پاها را تقویت می‌کنند، مانند اسکات و لانژ، برای زدن ضربات قدرتمند و حفظ تعادل در هنگام دفاع شخصی، بسیار مهم هستند.

نحوه‌ی قرارگیری آگاهانه بدن^{۴۸} را بهبود دهید: حفظ یک وضعیت بدنی صاف، آرام، اما هوشیار می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر نحوه‌ی درک دیگران از شما، از جمله تهدیدات بالقوه تأثیر بگذارد. راه رفتن با سری بالا، شانه‌های عقب کشیده و چشمانی که محیط را زیر نظر دارند، نه تنها اعتمادبه‌نفس شما را به نمایش می‌گذارد، بلکه به شما کمک می‌کند تا از محیط اطراف خود آگاه بمانید و احتمال غافلگیری را کاهش دهید. این آگاهی بالا برای حفظ ایمنی شما بسیار مهم است و می‌تواند کسانی را که شما را به‌عنوان یک هدف آسان می‌بینند، منصرف کند. تمرین این وضعیت بدنی، با اعتمادبه‌نفس و به‌طور منظم، مانند مشاهده خود در آینه، می‌تواند به شما کمک کند تا این روش حرکت کردن را درونی نمایید و آن را به بخشی طبیعی از حرکت‌های روزانه خود تبدیل کنید.

تمرینات ذهن و بدن^{۴۹} انجام دهید: «بدن وسیله‌ی نقلیه و ذهن راننده است. آن‌ها با هم سرنوشت سفر را تعیین می‌کنند. این بینش عمیق، جوهر تمرینات ذهن و بدن است. تمرینات ذهن و بدن، چیزی فراتر از فعالیت‌های بدنی و ورزش هستند؛ مجموعه‌ای از حرکات بدنی ساده و هماهنگ با تمرکز ذهنی هستند که با مراقبه و تنفس آگاهانه انجام و باعث ایجاد نشاط و بازبرقراری ارتباط فیزیولوژیک عمیق بین بدن و ذهن می‌شود. این تمرین‌ها را حتی پشت میز کار خود می‌توانید انجام دهید تا سرحال و پرانرژی شوید. در حین تلاش مداوم روزمره، این تمرین‌ها پناهگاهی برای ذهن شما فراهم می‌کنند.

48. Mindful body posture

49. Mind-Body practice





در طول روز، استراحت‌های کوتاه برای کشش یا راه رفتن داشته باشید. اگر پشت میز کار می‌کنید، هر ساعت یک بار بلند شوید و کشش انجام دهید. فعالیت‌های ساده مانند بالا رفتن از پله‌ها یا انجام تمرینات سبک می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی سلامت جسمی شما را بهبود بخشد.	ورزش
روی غذاهای آسان و سالم با مواد مغذی ضروری تمرکز کنید. یک سالاد سریع با سبزیجات، آجیل یا یک کاسه غلات کامل با سبزیجات بخارپز و یک تکه میوه می‌تواند شما را پرانرژی و متمرکز نگه دارد.	غذاهای ساده و سالم
قبل از شروع هر برنامه ورزشی جدید، مشاوره با یک متخصص ضروری است تا مطمئن شوید که ایمن و مؤثر است. پس از تأیید، با تمریناتی مانند اسکات، لانژ و پلانک قدرت بدنی خود را افزایش دهید. این تمرینات توانایی شما را برای دفاع از خود و حفظ تعادل در موقعیت‌های چالش‌برانگیز افزایش می‌دهد.	تمرینات قدرتی و تعادلی^{۵۰}
با یک نفر شریک شوید و تکنیک‌های دفاع شخصی را در سناریوهای کنترل‌شده و واقع‌گرایانه تمرین کنید. در تمرینات، یک نفر حمله را شبیه‌سازی می‌کند و دیگری مانورهای دفاعی را با تمرکز بر سرعت، دقت و قدرت انجام می‌دهد. این آمادگی می‌تواند به شما احساس توانایی و آمادگی بیشتری برای مقابله با تهدید احتمالی بدهد.	تمرین دفاع شخصی^{۵۱}
صاف بایستید و شانه‌هایتان را عقب ببرید و سرتان را بالا بگیرید. این تکنیک علاوه بر نمایش اعتمادبه‌نفس، به شما کمک می‌کند از محیط اطراف خود آگاه بمانید و از تهدیدات بالقوه جلوگیری کنید. وضعیت بدنی خود را در آینه مشاهده کنید و تفاوت احساسی و نحوه درک خود را هنگام راه رفتن با اعتمادبه‌نفس یا به‌صورت سر پایین ببینید.	تمرین وضعیت بدنی هوشیار
در جلسات یوگایی شرکت کنید که حالت‌های فیزیکی، تنفس عمیق و مراقبه را ترکیب می‌کنند. این تمرین نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه انعطاف‌پذیری و نشاط را نیز بهبود می‌بخشد. یک فضای آرام پیدا کنید، یک تشک پهن کنید و اجازه دهید حرکات شما را به سمت آرامش هدایت کنند.	یوگا
تای چی شامل حرکات آهسته، تنفس عمیق و آگاهانه است. رقص ظریف و در عین حال قدرتمند، به شما کمک می‌کند استرس را کاهش و آرامش درونی را پرورش دهید. می‌توانید در یک پارک یا یک اتاق کوچک با فضای کافی برای حرکت تمرین کنید.	حرکات تای چی
چی‌گونگ یک تمرین باستانی چینی است که حرکات ملایم، تنفس کنترل‌شده و مراقبه را ترکیب می‌کند. این تمرین انرژی را هماهنگ می‌کند، استرس را کاهش می‌دهد و سلامت فیزیکی را بهبود می‌بخشد. لحظه‌ای آرام در روز خود پیدا کنید تا در این ورزش آرامش‌بخش و روان شرکت کنید.	حرکت چی‌گونگ^{۵۲}

50. Strength and balance exercises

51. Self-defence technique

52. Chi Gong (Qi Gong)



تأمل کنید!



اسکوات یک تمرین قدرتی است که در آن بدن خود را با خم کردن زانوها و باسن پایین می‌آورید؛ به‌طوری‌که انگار روی یک صندلی نامریی می‌نشینید؛ درحالی‌که کمر خود را صاف نگه می‌دارید و پاها به‌اندازهٔ عرض شانه‌ها باز هستند. این تمرین به‌طور عمده بر عضلات پاها، به‌ویژه عضلات چهارسر ران، همسترینگ و باسن تمرکز دارد و همچنین، عضلات کمر و مرکز بدن را تقویت می‌کند. اسکوات‌ها به بهبود قدرت پایین‌تنه، تعادل و تحرک کمک می‌کنند. از انواع اسکوات‌ها می‌توان به اسکوات با وزن بدن، اسکوات گابلت و اسکوات با هالتر اشاره کرد.

لانژ یک تمرین قدرتی است که در آن یک پا را به جلو می‌گذارید، درحالی‌که پای دیگر در جای خود باقی می‌ماند و هر دو زانو خم می‌شوند تا زانوی عقبی به سمت زمین پایین بیاید. این تمرین عمدتاً روی عضلات پاها و باسن کار می‌کند و به بهبود تعادل، قدرت و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند. حرکت اصلی شامل تغییر متناوب پاها با هر قدم است؛ اما انواع مختلفی مانند لانژهای کناری یا لانژهای پیاده‌روی نیز وجود دارند.

پلانک یک تمرین قدرتی برای تقویت عضلات مرکزی بدن است که در آن بدن خود را در حالت مستقیم و افقی نگه می‌دارید؛ به‌طوری‌که با ساعدها و انگشتان پا (یا دست‌ها و انگشتان پا در برخی از حالت‌های دیگر) پشتیبانی می‌شود. هدف این است که خط مستقیم از سر تا پاشنه‌ها را حفظ کنید و اجازه ندهید که باسن شما به سمت بالا یا پایین بیفتد. پلانک به‌طور عمده عضلات مرکزی بدن شامل شکم، کمر و پهلوها را هدف قرار می‌دهد؛ اما شانه‌ها، بازوها و پاها را نیز درگیر می‌کند. انواع مختلف پلانک عبارت‌اند از: پلانک جانبی، پلانک ساعد و پلانک کامل (با بازوهای کشیده).

تمرینات ذهن و بدن به تمرینات یا تکنیک‌هایی اشاره دارد که تمرکز ذهنی، حرکت فیزیکی و تنفس کنترل‌شده را با هم ترکیب می‌کنند تا سلامت کلی را بهبود بخشند. هدف این تمرینات تقویت ارتباط بین ذهن و بدن است که به سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. نمونه‌هایی از تمرینات ذهن و بدن شامل یوگا، تای‌چی، چی‌گونگ، مدیتیشن و برخی از تمرینات تنفسی هستند. این تمرینات معمولاً برای کاهش استرس، بهبود انعطاف‌پذیری و تعادل، افزایش آگاهی ذهنی و بهبود وضعیت عاطفی به کار می‌روند.



نحوه قرارگیری آگاهانه بدن به معنای آگاهی کامل از چگونگی نگه داشتن و قرارگیری بدن با توجه به تعادل و حرکات بدن است که با حس آگاهی و نیت شخص هماهنگ است. این عمل باعث بهبود سلامت جسمی و تمرکز ذهنی می شود و اغلب در تمریناتی مانند یوگا یا تای چی استفاده می شود. با حفظ وضعیت آگاهانه بدن، می توان تنش فیزیکی را کاهش داد، تعادل جسمی را بهبود بخشید و شفافیت ذهنی و تمرکز را افزایش داد.

یوگا یک تمرین ذهن و بدن است که منشأ آن هند باستان است. یوگا ترکیبی از وضعیت های بدنی، تکنیک های تنفس، مراقبه و اصول اخلاقی برای ارتقای سلامت جسمی، ذهنی و معنوی است. در تمرین یوگا، مجموعه ای از حالت ها (آساناها) انجام می شود که برای بهبود انعطاف پذیری، قدرت و تعادل طراحی شده اند؛ درحالی که تنفس کنترل شده (پرانایاما)^۲ به آرام کردن ذهن و تمرکز توجه کمک می کند. مراقبه و تمرینات ذهن آگاهی اغلب بخش های جدایی ناپذیر یوگا هستند و باعث آرامش و خودآگاهی می شوند. یوگا دارای سبک های مختلفی است؛ از تمرینات ملایم و بازسازی کننده مانند هاتا یا یوگای بین گرفته تا سبک های پرتحرک تر مانند وینایا یا آشتانگا یوگا. هر سبک مزایای خاصی برای سلامتی دارد؛ از جمله کاهش استرس، بهبود انعطاف پذیری، افزایش قدرت و تقویت سلامت عاطفی. امروزه یوگا به طور گسترده ای در سراسر جهان برای بهبود سلامت جسمی و روانی تمرین می شود.

تای چی که به عنوان تای چی چوان نیز شناخته می شود، یک هنر رزمی سنتی چینی است که حرکات آهسته و روان را با تنفس عمیق و ذهن آگاهی ترکیب می کند. این تمرین اغلب به دلیل فواید سلامتی آن انجام می شود و بر بهبود تعادل، انعطاف پذیری، قدرت و آرامش ذهنی تمرکز دارد. تای چی بر آرامش، انتقال های نرم بین حرکات و هماهنگی بین بدن و ذهن تأکید می کند. اگرچه ریشه در هنرهای رزمی دارد، امروزه به عنوان یک ورزش کم فشار برای بهبود سلامت جسمی و روانی به طور گسترده ای تمرین می شود.

چی گونگ (کی گونگ) یک تمرین سنتی چینی است که بر پرورش و تعادل «چی» که به معنای انرژی حیاتی در بدن است، تمرکز دارد. این تمرین شامل حرکات هماهنگ، تکنیک های تنفس و مراقبه است که به بهبود سلامت جسمی، شفافیت ذهنی و آرامش احساسی کمک کند. تمرینات کی گونگ اغلب آرام و ریتمیک هستند و به افزایش انعطاف پذیری، قدرت، تعادل و آرامش کمک می کنند. کی گونگ که هزاران سال است تمرین می شود، به عنوان راهی برای افزایش طول عمر، کاهش استرس و افزایش انرژی شناخته شده است. این تمرین می تواند به عنوان یک فرم ورزش، مدیتیشن یا بخشی از روش های درمانی مانند طب سنتی چینی استفاده شود.

1. Asana
2. Pranayama





منابع

Jahnke, R. , Larkey, L. , Rogers, C. , Etnier, J. , and Lin, F. , 2010. A comprehensive review of health benefits of Qigong and Tai Chi. American Journal of Health Promotion.

Smith, M. & Segal, J. (2019) 'The Mental Health Benefits of Exercise', Help-Guide. Available at: <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>.

Ross, A. , and Thomas, S. , 2010. The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. Journal of Alternative and Complementary Medicine.

Warburton, D. E. , Nicol, C. W. , & Bredin, S. S. , 2006. Health benefits of physical activity: the evidence.



«بگذار غذا داروی تو باشد.» بقراط

تغذیه فقط به معنای رفع گرسنگی نیست؛ بلکه به معنای تأمین سوخت لازم برای عملکردهای اساسی بدن شماسست، از ترمیم سلولی گرفته تا حفظ انرژی روزانه. تغذیه صحیح شامل غذاهایی سرشار از مواد مغذی ضروری است که به رشد، ترمیم بافت‌ها و کارکرد بهینه عضوهای بدن کمک می‌کنند. این مواد مغذی انرژی لازم برای انجام وظایف فیزیکی و ذهنی را فراهم می‌کنند. بدون این مواد مغذی، ممکن است احساس خستگی کنید و بدن شما در ترمیم خود و پیشگیری از بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت و فشارخون بالا دچار مشکل شود.

تغذیه همچنین نقش مهمی در سلامت روحی و روانی دارد. یک رژیم غذایی متعادل از سلامت مغز، روحیه بانشاط و عملکرد شناختی خوب حمایت می‌کند و در عین حال، خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. تغذیه نامناسب می‌تواند به زوال شناختی و بی‌ثباتی خلق منجر شود. علاوه بر این، انتخاب‌های امروز شما به‌طور قابل‌توجهی بر سلامت آینده شما تأثیر می‌گذارند و تغذیه خوب برای طول عمر باکیفیت و پیری سالم ضروری است. مواد مغذی سیستم ایمنی را تقویت، بدن را در برابر عفونت‌ها مقاوم‌تر و در هنگام بیماری به بهبودی سریع‌تر کمک می‌کنند.

چگونه تغذیه خود را بهبود دهیم؟

رژیم غذایی متعادل غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل داشته باشید: گنجاندن طیف گسترده‌ای از غذاهای غنی از مواد مغذی در رژیم غذایی شما تضمین می‌کند که طیف کاملی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های لازم برای عملکرد بهینه بدن را دریافت می‌کنید. برای اطلاعات دقیق‌تر درباره میزان انرژی و مواد مغزی موردنیاز و نکات تغذیه‌ای در رژیم‌های مختلف همه‌چیزخواری و گیاه‌خواری به  پیوست ۱۰ تا ۱۴ مراجعه کنید.

به بدن آب‌رسانی مناسب کنید: آب اغلب نادیده گرفته می‌شود؛ اما برای هر جنبه‌ای از سلامتی شما بسیار مهم است. آب‌رسانی مناسب به هضم بهتر غذا کمک می‌کند، دمای بدن را تنظیم می‌نماید و برای عملکرد بهینه اندام‌های شما ضروری است. نوشیدن آب کافی در طول روز به جلوگیری از کم‌آبی کمک می‌کند. کم‌آبی می‌تواند به خستگی، سردرد و مشکلات سلامتی دیگر منجر شود. عادت کنید که در طول روز آب بنوشید تا سیستم‌های بدن شما متعادل بمانند و سطح انرژی شما بالا باشد. مصرف روزانه توصیه‌شده آب برای بزرگسالان می‌تواند براساس سن، جنسیت، وزن، آب‌وهوا و سطح فعالیت متفاوت باشد. برای مردان، دستورالعمل کلی حدود ۳/۷ لیتر و برای زنان حدود ۲/۷ لیتر کل آب مصرفی در روز است که بخشی از این آب موردنیاز از غذاها و میوه‌های آبدار تأمین می‌شود، در کنار غذا و میوه‌های آبدار، مصرف حداقل دو لیتر مایعات معادل ده فنجان در روز برای بزرگسالان ضروری است.



از غذاهای فراوری شده و شکر زیاد اجتناب کنید: با آنکه مصرف غذاهای فراوری شده و تنقلات شیرین راحت تر است، اغلب بیشتر از اینکه مفید باشند، ضرر دارند. این غذاها به طور معمول سرشار از چربی های ناسالم، قندها و سدیم هستند که احتمال دارد به طیف وسیعی از مشکلات سلامتی از جمله چاقی، دیابت و بیماری قلبی منجر شود. به جای اینکه به سراغ میان وعده های فراوری شده بروید، غذاهای فراوری نشده ای را انتخاب کنید که انرژی و تغذیه پایدار را تأمین می کنند. با کاهش مصرف قندها و غذاهای فراوری شده، به بدن خود سوخت باکیفیت می دهید تا سالم و قوی بماند.  پیوست ۱۱ تا ۱۴ را ببینید.

تمرین



همیشه میان وعده های سالم در دسترس داشته باشید تا وقتی گرسنه می شوید، به گزینه های کمتر مغذی روی نیاورید. خوردن میوه ها، آجیل یا ماست می تواند سطح انرژی شما را در طول روز ثابت نگه دارد و به شما کمک می کند که از غذاهای فراوری شده اجتناب کنید و انتخاب های غذایی مسئولانه تری داشته باشید.	تنقلات سالم
هنگام برنامه ریزی وعده های غذایی، روی سبزیجات تازه، غلات کامل و پروتئین های بدون چربی تمرکز کنید.	برنامه ریزی غذایی
همیشه یک بطری آب همراه داشته باشید و یادآورهای روزانه برای نوشیدن تنظیم کنید. آب رسانی کافی کمک می کند در طول روز هوشیار و پرانرژی بمانید.	آبرسانی به بدن





منابع

- Grosso, G. , Marventano, S. , Yang, J. , Micek, A. , & Galvano, F. (2017). Dietary polyphenols and cancer risk: A review of the epidemiological evidence. *Nutrients*
- Hu, F. B. (2009). Diet and lifestyle influences on risk of coronary heart disease. *Current Atherosclerosis Reports*
- Jacka, F. N. , Mykletun, A. , Berk, M. , Bjelland, I. , & Tell, G. S. (2011). The association between habitual diet quality and the common mental disorders in community-dwelling adults: The Hordaland Health study. *Psychosomatic Medicine*
- Li, Y. , Pan, A. , Wang, D. D. , Liu, X. , Dhana, K. , Franco, O. H. , & Hu, F. B. (2018). Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population. *Circulation*
- Ludwig, D. S. (2002). The glycemic index: Physiological mechanisms relating to obesity, diabetes, and cardiovascular disease. *JAMA*
- Mahan, L. K. , & Raymond, J. L. (2020). *Krause's Food & the Nutrition Care Process* (14th ed.). Elsevier
- Popkin, B. M. , D'Anci, K. E. , & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*
- U. S. Department of Agriculture (USDA) and U. S. Department of Health and Human Services (HHS). (2020). *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025* (9th ed.)
- Willett, W. C. , Sacks, F. , Trichopoulou, A. , Drescher, G. , Ferro-Luzzi, A. , Helsing, E. , & Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*



«خواب بهترین مراقبه است.» دالایی لاما

خواب کافی نقش حیاتی در حمایت از عملکرد فیزیولوژیک بدن دارد. استراحت باکیفیت، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد. از منظر شناختی، خواب کافی به تقویت حافظه، بهبود تمرکز و تنظیم احساسات کمک می‌کند. افرادی که به اندازه کافی استراحت می‌کنند، بهتر قادر به مقابله با استرس، اتخاذ تصمیمات صحیح و تعامل مثبت در روابط اجتماعی هستند.

بهداشت خواب، اقداماتی برای رسیدن به خوابی آرام و عمیق است؛ حفظ یک برنامه منظم خواب، ایجاد یک روال آرام‌بخش قبل از خواب مانند خواندن کتاب، گرفتن دوش آب گرم، تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی و ایجاد یک محیط خواب راحت. این عادات می‌توانند به‌طور شایان توجهی کیفیت خواب را افزایش دهند و از بد خوابی پیشگیری کنند. علاوه بر تعداد ساعات خواب، داشتن خوابی عمیق و به موقع، به بازسازی بدن و ذهن خسته کمک کرده و عملکرد روزانه را بهبود می‌بخشد. خواب خوب بین ساعت ده شب تا چهار صبح تأثیر مهمی بر تنظیم هورمون کورتیزول^{۵۳} دارد که در اثر استرس در طول روز افزایش می‌یابد و در طول این ساعات شب در حین خواب پایین می‌رود. وقتی در این ساعات بیدار می‌مانید مکانیسم طبیعی بدن را برای کاهش کورتیزول مختل می‌کنید. تداوم مزمن سطح بالای کورتیزول به چاقی تنه‌ای، مقاومت انسولینی، اختلال سیستم ایمنی و تحلیل رفتن عضلات منجر می‌شود و شما را مستعد چاقی، دیابت، خستگی مزمن و افسردگی می‌کند. به همین دلایل رسیدگی فوری به اختلالات خواب بسیار مهم است. علاوه بر این، محرومیت طولانی مدت از خواب خوب در بی خوابی مزمن، آپنه خواب و سندرم بی‌قراری، می‌تواند به خستگی مزمن، کاهش عملکرد شناختی و افزایش تحریک پذیری منجر شود و بر زندگی روزمره تأثیر منفی بگذارد.

چگونه بهداشت خواب را بهبود دهیم؟

به یک روال خواب پایبند باشید: با رفتن به رختخواب و بیدار شدن در یک زمان مشخص هر روز، ضرب‌آهنگ منظمی برای بدن خود ایجاد می‌کنید. این نظم به ذهن و بدن شما آموزش می‌دهد که چه زمانی باید استراحت کند و چه زمانی باید بیدار شود و خوابیدن و بیدار شدن را راحت تر می‌کند.

محیطی مناسب برای خواب ایجاد کنید: محل خواب شما پناهگاهی است که در آن ذهن و بدن شما به‌طور غریزی می‌دانند که زمان استراحت فرارسیده است. آن را آرام، تاریک و ساکت نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که تشک و بالش شما راحت هستند.

53. Cortisol hormone



قبل از خواب آرام شوید: انتقال از شلوغی روز به حالت استراحت به‌طور ناگهانی اتفاق نمی‌افتد. مهم است که زمانی را برای آرامش اختصاص دهید. از مصرف محرک‌هایی مانند کافئین یا نیکوتین در عصر خودداری کنید و در عوض، به فعالیت‌های آرامش‌بخش بپردازید؛ اعمالی مانند مطالعه کتابی خوب، مراقبه یا تنفس عمیق و آرام. ورزش منظم مانند یوگا یا پیاده‌روی نیز می‌تواند مفید باشد. این تغییر ملایم به بدن شما سیگنال می‌دهد که زمان رها کردن تنش روز و آماده شدن برای یک خواب آرام فرارسیده است.

به اختلال خواب^{۵۴} و بی‌خوابی^{۵۵} رسیدگی کنید: اگر اختلالات خواب یا بی‌خوابی، استراحتی را که نیاز دارید، برای شما دشوار می‌کند، فقط در رختخواب دراز نکشید. بلند شوید و در نور کم به یک فعالیت آرام‌بخش مانند خواندن کتاب، گوش دادن به موسیقی ملایم یا چیدن پازل بپردازید؛ تا زمانی که دوباره احساس خواب‌آلودگی کنید. این رویکرد کمک می‌کند تا تختخواب شما برای شما تداعی‌گر استرس نباشد. همچنین، تمرین تکنیک‌های ذهن‌آگاهی یا مراقبه می‌تواند به آرام کردن ذهن مضطرب شما کمک کند و شما را به خواب آرام برگرداند.

مراقب عادات غذایی که می‌توانند خواب را مختل کنند، باشید: آنچه می‌خورید، و زمانی که می‌خورید، می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد. مصرف وعده‌های غذایی سنگین یا تند، نزدیک به زمان خواب می‌تواند باعث ناراحتی، سوءهاضمه یا بازگشت اسید معده به دهان شود و به خواب رفتن را دشوار کند. به همین ترتیب، غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کافئین یا قند زیاد، مانند قهوه، شکلات یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا، می‌توانند سیستم عصبی شما را تحریک کرده و شما را بیدار نگه دارند. برای بهبود خواب، سعی کنید حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب غذا خوردن را تمام کنید و در صورت احساس گرسنگی در اواخر شب، میان‌وعده‌های سبک و مناسب خواب مصرف کنید. غذاهایی مانند موز، بادام یا یک لیوان شیر گرم می‌توانند به شما کمک کنند بدون اختلال در خواب به آرامش برسید.





محل خواب خود را طوری بچینید که راحت باشد. این کار به شما کمک می‌کند احساس امنیت بیشتر و خواب بهتری داشته باشید. برای مثال، از پرده‌های ضخیم برای جلوگیری از نور استفاده کنید، ملافه‌های نرم اضافه کنید و اتاق را خنک نگه دارید تا محیطی آرام‌بخش برای یک خواب شبانه خوب داشته باشید.	فضایی دنج برای خواب
یک برنامه روزانه ساده تنظیم کنید که به بدن شما سیگنال می‌دهد، زمان آرام‌شدن فرا رسیده است. این روال می‌تواند به سادگی نوشیدن چای گیاهی، خواندن چند صفحه از یک کتاب یا انجام تمرینات کششی سبک قبل از خواب باشد. به یاد داشته باشید، هدف از این کار آرامش است، نه افزودن استرس به روزتان.	روال منظم خواب
اگر از قهوه یا چای لذت می‌برید، سعی کنید آن را در اوایل روز مصرف کنید. در عصر، نوشیدنی‌های بدون کافئین، مانند چای گیاهی که به شما کمک می‌کنند آرامش داشته باشید و بیدار نمانید، بنوشید.	پرهیز از محرك‌های بی‌خوابی در آخر شب
از تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی یا تجسم یک صحنه آرام استفاده کنید. این راهکارها می‌توانند ذهن شما را آرام کرده و شما را به خواب برگردانند و اعتماد به نفس شما را در مدیریت این اختلالات افزایش دهند. اگر در رختخواب دراز کشیده‌اید و از ناتوانی در خوابیدن ناامید شده‌اید، بهتر است از رختخواب بلند شوید و در نور کم کاری آرامش‌بخش، مانند خواندن یا گوش دادن به موسیقی ملایم، انجام دهید؛ تا زمانی که دوباره احساس خواب‌آلودگی کنید. این اقدام به شکستن چرخه اضطراب مربوط به ناتوانی در خواب کمک می‌کند.	مدیریت اختلالات خواب
پایش الگوهای خواب می‌تواند به شناسایی عواملی که موجب بی‌خوابی می‌شوند، کمک کند. زمان‌هایی که به رختخواب می‌روید و بیدار می‌شوید، تعداد دفعات بیدار شدن در شب و احساسی را که صبح دارید، یادداشت کنید. این تکنیک می‌تواند به شما کمک کند عوامل تحریک‌کننده را شناسایی کرده و برنامه معمول خود را براساس آن تنظیم کنید.	روزنگار خواب



به میان وعده‌های آخر شب دقت کنید. غذاهایی مانند پیتزا یا شکلات می‌توانند باعث سوءهاضمه یا افزایش انرژی شوند که شما را بیدار نگه دارند. به جای آن، گزینه‌های سبک‌تری مانند بلغور، جو دوسر یا موز انتخاب کنید که برای معده شما ملایم هستند و به شما کمک می‌کنند برای یک استراحت آماده شوید.	پرهیز از پر خوری آخر شب
قبل از خواب، یک لیوان شیر گرم یا دمنوش‌های گیاهی مانند بابونه را امتحان کنید تا به آرامش ذهن شما کمک کنند. غذاهایی مانند بادام که سرشار از منیزیم و تریپتوفان^{۵۶} هستند، باعث آرامش و بهبود کیفیت خواب می‌شوند.	غذاها و نوشیدنی‌های خواب آور



منابع

Ferrie, J. E. , Shipley, M. J. , Akbaraly, T. N. , Marmot, M. G. , Kivimäki, M. , & Singh-Manoux, A. (2011). Change in sleep duration and cognitive function: Findings from the Whitehall II Study. *Sleep*.
 Foster, R. G. (2020). Sleep, circadian rhythms and health. *Interface Focus*.
 Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Scribner

56. Tryptophan



«محیط اطراف ما روح ما را شکل می‌دهد.»

محیط فیزیکی شما تأثیر قدرتمندی بر سلامت ذهنی، عاطفی و جسمانی شما دارد. خانه، محل کار یا فضاهای مشترک، طراحی و سازمان‌دهی این فضاها می‌تواند تسهیلگر تجدید انرژی و تمرکز شما باشد. با طراحی هوشمندانه محیط اطراف خود، می‌توانید به‌طور چشمگیری بر وضوح ذهنی، تمرکز، سلامت و بهره‌وری کاری خود تأثیر بگذارید. یک محیط سازمان‌یافته با چیدمان هوشمندانه، می‌تواند حواس‌پرتی را به حداقل برساند و نظم ذهنی و آرامش ایجاد کند، یک فضای خلوت و هماهنگ مانند یک خلوتگاه آرام عمل می‌کند و استرس را کاهش می‌دهد. این رویکرد به بدن و ذهن اجازه می‌دهد تا تجدیدقوا کرده و فرصت استراحت لازم را داشته باشد. اسباب و مبلمان طراحی‌شده بر طبق اصول ارگونومیک، فشار و ناراحتی جسمانی را در طول فعالیت‌های روزانه کاهش می‌دهند و از بروز مشکلات اسکلتی عضلانی و درد پیشگیری می‌کنند.

چگونه شرایط محیط را بهبود دهیم؟

فضای کاری ارگونومیک^{۵۷} ایجاد کنید: اطمینان حاصل کنید که صندلی، میز و نور به نحوی انتخاب و چیده شده‌اند که فشار را به حداقل و آسایش را به حداکثر می‌رسانند. به‌کارگیری اصول ارگونومی (علم طراحی محیط‌هایی که با نیازهای خاص کاربران سازگار باشند) با کاهش فشار و خستگی، راحتی، کارایی و ایمنی را افزایش می‌دهد. تنظیمات ارگونومیک مناسب، با اصلاح وضعیت قرارگیری بدن در محل کار، صاف نشستن با شانه‌های رها و قرارگیری کف پا روی زمین، از مشکلاتی مانند کمردرد، کشیدگی گردن و درد مچ دست پیشگیری می‌کند.



نظم ایجاد نمایید و آشفته‌گی و انباشته‌گی را حذف کنید: تراکم بیش‌ازحد وسایل به شلوغی ذهن منجر می‌شود و خلاقیت را مسدود می‌کند. یک فضای مرتب و بدون شلوغی نه‌تنها از نظر ظاهری جذاب‌تر است، بلکه فراهم‌کننده وضوح ذهنی و تمرکز است. فضایی ایجاد کنید که وسایل آن ساده و هدفمند باشد، وسایل غیرکاربردی را حذف کنید تا ذهن بتواند بر آنچه واقعاً مهم است، تمرکز کند.

طراحی فضایی طبیعت‌گرا (بیوفیلیک) ^{۵۸} داشته باشید: با افزودن عناصر طبیعت به فضا، مانند گیاهان و عناصری از طبیعت، به حداکثر رساندن نور طبیعی، گنجاندن مناظر سبز، ایجاد جریان هوا در محیط کار، شنیدن صدای پرندگان و جریان آب، محیط خود را به فضایی دل‌پذیرتر و شادابی‌بخش تبدیل کنید تا محیط کار یک پناهگاه آرام باشد.

از رنگ‌های آرام‌بخش استفاده کنید: رنگ‌هایی که در محیط شما استفاده می‌شوند، می‌توانند تأثیر قابل‌توجهی بر روحیه، انرژی و سلامت روانی شما داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که رنگ‌ها بر خلق‌وخو و عملکرد تأثیر می‌گذارند. برای مثال، رنگ‌های سرد مانند آبی و سبز باعث آرامش و تمرکز می‌شوند و برای فضاهای کاری یا محل استراحت ایده‌آل هستند. در مقابل، رنگ‌های گرم مانند زرد و نارنجی می‌توانند انرژی و خلاقیت را افزایش دهند و برای فضاهای عمومی یا کاری مفید هستند. انتخاب رنگ‌های مناسب براساس کارکرد فضا به سلامت روانی و احساسی شما کمک می‌کند.

58. Biophilic





صندلی و میز خود را تنظیم کنید تا از وضعیت صحیح بدن پشتیبانی کرده و فشار فیزیکی را کاهش دهد. مثال: اطمینان حاصل کنید که صفحه‌نمایش در سطح چشم قرار دارد تا از گردن درد جلوگیری شود. از صندلی‌های ارگونومیک که برای پشتیبانی از انحناهای طبیعی ستون فقرات و کاهش فشار بر کمر طراحی شده‌اند، استفاده کنید. میز، صفحه‌نمایش و صفحه‌کلید خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که بدن در وضعیت صحیح قرار گیرد و از خستگی چشم جلوگیری شود. ارتفاع و زوایای میز، صندلی و صفحه‌نمایش را تنظیم کنید تا بدن در وضعیت راحت قرار گیرد.	فضای کاری ارگونومیک
زمانی را برای مرتب‌سازی فضای کاری خود اختصاص دهید. با یک بخش کوچک مانند میز شروع کنید و آن را به گونه‌ای سازمان‌دهی کنید تا فقط وسایل ضروری و معنادار را نگه دارید.	فضای کار منظم و خلوت
افزودن گیاهان، آب‌نماها و مواد طبیعی مانند چوب یا سنگ می‌تواند محیط کار شما را دگرگون کند. یک گلدان کوچک می‌تواند حس آرامش را به ارمغان آورد و هوا را تازه کند. نور طبیعی به تنظیم ریتم‌های بدن کمک کرده و روحیه را بالا می‌برد. از بافت‌های طبیعی در محل کار و زندگی بهره ببرید. فضای خود را به گونه‌ای طراحی کنید که مناظری از طبیعت مانند باغ، چشم‌انداز یا افق دور را شامل شود. این مناظر می‌توانند استرس را کاهش داده و حس آرامش را تقویت کنند.	عناصر طبیعی در محیط کار
با استفاده از ترکیبی از سیستم‌ها و موادی که کیفیت هوا و آب را بهبود می‌بخشند، مانند ماشین‌های تصفیه‌کننده هوا و آب، گیاهان تصفیه‌کننده هوا یا مواد کاهنده آلودگی، سلامت خود در محیط کار و زندگی را به میزان فراوانی بهبود بخشید. این یک گام مهم در ایجاد یک فضای کاری سالم است.	بهبود کیفیت هوا و آب
در یک فضای کاری، رنگ‌های سرد مانند آبی و سبز می‌توانند به افزایش تمرکز و آرامش کمک کنند، اضطراب را کاهش و بهره‌وری را افزایش دهند. از سوی دیگر، رنگ‌های گرم مانند زرد می‌توانند خلاقیت را در فضاهای گروهی تحریک کنند.	رنگ‌های مناسب
فضاهایی را طراحی کنید که حرکت را تشویق کنند؛ مانند مسیرهایی در میان باغ‌ها یا پله‌های زیبا که فعالیت فیزیکی و تعامل پویا با محیط را تشویق می‌کنند.	فضای مشوق حرکت





منابع

Kellert, S. R. , Heerwagen, J. H. , & Mador, M. L. (۲۰۰۸). Biophilic design: The theory, science, and practice of bringing buildings to life. John Wiley & Sons.

Kondo, M. (2014). The life-changing magic of tidying up: The Japanese art of decluttering and organizing. Ten Speed Press.

McCormick, K. (2017). Creating healthy places: Evidence-based design strategies for improving health and well-being. The Center for Health Design.

Vischer, J. C. (2007). The effects of the physical environment on job performance: Towards a theoretical model of workspace stress. Stress and Health.

تدوین پرونامہ جامع خودمراقبتے



تدوین برنامه جامع خودمراقبتی

«برای آنکه در جهان تغییر ایجاد کنی، از خود آغاز کن.» ماهاتما گاندی

بدن شما ارزشمندترین منبع شما برای تمام تلاش‌هایتان است. ذهن شما بزرگ‌ترین دارایی شما و گاهی نیز بزرگ‌ترین چالش شماست. با اولویت دادن به سلامت جسمی، احساسی و روانی خود، نه تنها از خود حمایت می‌کنید بلکه توانایی خود را برای کنشگری پایدار تقویت می‌کنید. یک برنامه خودمراقبتی خوب طراحی شده به شما کمک می‌کند سلامت جسمی، روانی و عاطفی خود را در اولویت قرار دهید و انعطاف‌پذیر و متعادل بمانید. به یاد داشته باشید که مراقبت از خود عملی یک‌باره نیست؛ بلکه یک تمرین مستمر است. این روش‌ها را در برنامه روزمره خود بگنجانید و اجازه دهید آن‌ها شما را راهنمایی کنند؛ درحالی‌که با قدرت، انعطاف‌پذیری و تعهدی تزلزل‌ناپذیر به کنشگری برای تغییر ادامه می‌دهید.

چرا برنامه جامع مراقبت از خود بسیار مهم است؟

از فرسودگی جلوگیری می‌کند: بی‌پایان کار کردن بدون اینکه زمانی برای بازیابی انرژی خود داشته باشید، سریع‌ترین راه برای فرسودگی است. یک برنامه خودمراقبتی جامع مانند یک شارژر باتری شخصی است که به شما اطمینان می‌دهد که شما پرانرژی، متمرکز و فعال باقی می‌مانید؛ نه اینکه قبل از تکمیل کار، از کار بیفتید.

تعادل عاطفی را حفظ می‌کند: تعادل احساسی یعنی مدیریت سالم احساسات خود، بدون اینکه شما را تحت تأثیر قرار دهد. نیازهای احساسی کارهای حمایتی می‌تواند به شدت بر قلب شما سنگینی کند. خودمراقبتی لنگر شماست و به شما کمک می‌کند احساسات شدید را پردازش کنید و حتی زمانی که طوفان اطراف شما می‌توفد، در جای خود باقی بمانید.

موجب تداوم مؤثر کنشگری می‌شود: کنشگری مانند دو ماراتن است؛ نه یک دویدن سریع. مسئله فقط پیروزی‌های سریع یا نتایج فوری نیست، بلکه تعهد پایدار در درازمدت است. یک خودمراقبتی جامع و مداوم، به شما کمک می‌کند تا استقامت و اشتیاق خود را حفظ کنید و تأثیری پایدار داشته باشید.



تمرکز و بهره‌وری را افزایش می‌دهد: یک روال منظم خودمراقبتی، توانایی شما را برای تمرکز و افزایش بهره‌وری افزایش می‌دهد. وقتی به سلامت جسمی و روحی خود اهمیت می‌دهید، می‌توانید با شفافیت و کارآمدی به کار خود مشغول شوید و از زمان و تلاش خود نهایت استفاده را ببرید.

روابط را تقویت می‌کند: هنگامی که از نظر عاطفی انعطاف‌پذیر هستید، می‌توانید از دیگران حمایت واقعی کنید و همچنین، بدانید که چه زمانی از آن‌ها کمک بگیرید. این تعادل پیوندها را در جامعه شما تقویت می‌کند.

تأمل کنید! 

حکمت ژاپنی

بهبود مستمر و تدریجی: به بهبود خود به‌عنوان یک فرایند تدریجی و گام‌به‌گام نگاه کنید. به‌طور مداوم تغییرات کوچکی در سلامت، روابط یا کار خود ایجاد کنید و باور داشته باشید که گام‌های کوچک به نتایج بزرگ و پایدار منجر می‌شوند.

خود را با دیگران مقایسه نکنید. درختان گیلان، هلو، زردآلو و بادام هرکدام در زمان خود شکوفه می‌دهند. هر فرد راه منحصر به فرد خود را دارد. از مقایسه خود با دیگران پرهیزید. رشد و مسیر فردی خود را بدون مقایسه دستاوردها یا سرعت خود با دیگران بپذیرید.

چگونه برنامه جامع خودمراقبتی تدوین کنیم؟

این راهنما شامل تمرین‌ها و روش‌هایی است که می‌توانید به راحتی در روال روزانه خود بگنجانید. فهرست زیر، چکیده و سرفصل راهبردهایی است که قبلاً در این راهنما به تفصیل ارائه شده است و می‌تواند در تدوین یک برنامه جامع خودمراقبتی به شما کمک کند. لازم به یادآوری است که به کارگیری این راهکارها باید بسته به شرایط و امکانات محیطی، مالی و فرهنگی هر شخص انتخاب و تطبیق داده شود و چه‌بسا که فراهم کردن همه این شرایط میسر نباشد. در اینجا تلاش شده است که فهرست کاملی از راهکارها ارائه شود تا انتخاب‌های متنوع‌تری را یادآوری کند. عدم تحقق همه این شرایط و راهکارها نباید موجب نگرانی کاربران شود. نکته آخر اینکه اگرچه این راهنما برای حمایت کنشگران تدوین شده است، ولی راهکارهای آن برای هر فرد در جوامع پرتنش قابل توصیه است.



خودمراقبتی ذهنی		
مبحث	برنامه‌های پیشنهادی	روزانه
خودآگاهی	یک تحلیل سوات شخصی انجام دهید. اهداف شخصی تعریف کنید پیوست ۱ به‌طور منظم به خودکاوی و مشاوره بپردازید. پیوست ۷ و ۸ با یک مربی حرفه‌ای کار کنید. یک شبکه پشتیبانی قوی بسازید. بازخورد دریافت کنید. در تمرین‌ها نقش آفرینی شرکت کنید. شنیدن فعال را تمرین کنید.	درباره روز خود تأمل کنید. یک دفترچه شکرگزاری و خودمهربانی داشته باشید. مراقبه ذهن‌آگاهی را تمرین کنید. شکرگزاری و تفکر مثبت را تمرین کنید. مثبت شناختی را بشناسید و به کار ببرید. تله‌های فکری منفی را به چالش بکشید. پیوست ۴ تله فکری تفکر سیاه‌وسفید را بشناسید. تله فکری فاجعه‌سازی را بشناسید. تله فکری تعمیم بیش‌ازحد را بشناسید. تله فکری پیش‌داوری و نیت‌خوانی را بشناسید. تله فکری استدلال احساسی را بشناسید. تله فکری برچسب‌گذاری را بشناسید. تله فکری شخصی‌سازی را بشناسید.
تعادل کار و زندگی	مرزهای مشخص بین زمان کار و زندگی شخصی تعیین کنید. از تکنیک‌های مدیریت زمان برای اولویت‌بندی وظایف استفاده کنید. پیوست ۲ ترتیب‌های کاری انعطاف‌پذیر را تشویق کنید.	از ابزارهایی مانند دفترهای برنامه‌ریزی برای سازمان‌دهی وظایف و تعیین مرزها استفاده کنید. پیوست ۵ برای استراحت‌های منظم و فعالیت‌های شخصی در طول روز کاری زمان‌بندی داشته باشید. پیوست ۲ اجرای ساعات کاری انعطاف‌پذیر را ترغیب کنید.
مدیریت زمان	اهداف را هوشمندانه تعیین کنید. پیوست ۱ از اهمال‌کاری و به تعویق انداختن پرهیز کنید. بازسازی شناختی کمال‌گرایی انجام دهید.	از ابزارهای مدیریت زمان مانند استفاده کنید. وظایف را با رجوع به پیوست ۵ اولویت‌بندی کنید. وظایف را به بخش‌های کوچک‌تر و مدیریت‌کردنی تقسیم کنید. وظایف را واقع‌بینانه زمان‌بندی کنید برای حفظ تمرکز، در انجام وظایف تناوب داشته باشید. پیوست ۲ از ابزارهای بصری برای پیگیری پیشرفت کار مانند Trello یا Asana استفاده کنید.



مرزهای دیجیتال را تعیین کنید. محدودیت استفاده از صفحه‌نمایش ایجاد کنید. قوانینی برای استفاده از فناوری در خانه خود تعیین کنید. از برنامه‌ها و ابزارهای سلامت برای پایش تغذیه، ورزش، مراقبه و نظارت بر الگوهای خواب استفاده کنید. پیوست ۹ از نرم‌افزارها و فضای مجازی برای حفظ ارتباطات اجتماعی استفاده کنید.	سم‌زدایی دیجیتال انجام دهید. دوره‌های منظمی برای قطع ارتباط با تمام دستگاه‌های دیجیتال تعیین کنید.	خودمراقبتی دیجیتال
	روی آنچه می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید. نگرش مثبت نسبت به تغییر ایجاد کنید. یک شبکه حمایتی قوی بسازید.	سازگاری
مراسم تأیید صبحگاهی داشته باشید. یک روزنگار سپاسگزاری داشته باشید. جملات تأکیدی روزانه را بپذیرید.	خود را با افراد مثبت‌نگر احاطه کنید.	قدردانی



خودمراقبتی احساسی		
مبحث	برنامه‌های پیشنهادی	روزانه
تنظیم هیجانی	آزمون‌های شخصیت‌شناسی را انجام دهید. پیوست ۳ حلقه بازخورد داشته باشید. تمرینات نقش‌آفرینی داشته باشید. پیوست ۷	روزنگاری انعکاسی داشته باشید. راهکارهای شناختی را به کار بگیرید. مراقبه ذهن‌آگاهی داشته باشید. گوش دادن فعال را تمرین کنید.
شناسایی محرک‌های احساسی	کمک حرفه‌ای دریافت کنید. یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنید.	تمرینات ذهن‌آگاهی انجام دهید. روزنگار داشته باشید. خودمراقبتی دیجیتال داشته باشید.
مدیریت استرس	ارزیابی منظم خود داشته باشید. پیوست ۸	ذهن‌آگاهی و تکنیک‌های آرامش را تمرین کنید. از اپلیکیشن‌های مدیریت استرس استفاده کنید. پیوست ۹ تمرین منظم یوگا یا تای چی داشته باشید. فعالیت بدنی داشته باشید. رژیم غذایی و برنامه خواب متعادل داشته باشید.
مدیریت افسردگی	با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید. رفتاردرمانی شناختی داشته باشید. یک شبکه پشتیبانی ایجاد کنید. برای موفقیت‌های کوچک جشن بگیرید. خوش‌بینی را پرورش دهید. هدف‌گذاری کنید. به یک درمانگر مراجعه کنید.	احساسات خود را بپذیرید. خودقضاوتی را کاهش دهید. با راهکارهای شناختی افکار خود را بازسازی کنید. ورزش کنید. روی کنترل فوری تمرکز کنید. روزنگاری داشته باشید. تمرین تنفس داشته باشید.
تاب‌آوری	در برنامه‌های تاب‌آوری شرکت کنید. به شبکه‌های اجتماعی و گروه‌های پشتیبانی بپیوندید.	مراقبه ذهن‌آگاهی داشته باشید. هر روز یک دیدگاه مثبت را پرورش دهید.



مراقبه ذهن آگاهی داشته باشید.	یک آیین شخصی برای خود ایجاد کنید. در تمرینات معنوی منظم شرکت کنید. در گردهمایی‌های اجتماعی شرکت کنید. با یک جامعه معنوی ارتباط برقرار کنید.	خودمراقبتی معنوی
یک آیین روزانه خلاقانه ایجاد کنید. با موسیقی خودمراقبتی کنید. با رقص خودمراقبتی کنید.	خلاقیت‌های خود را بشناسید. زمانی برای خلاقیت در تقویم خود بگذارید. هفته‌ای یک چالش خلاقانه را امتحان کنید. به یک کارگاه خلاق بپیوندید. در یک نمایشگاه هنری محلی یا شب شعر شرکت کنید.	هنر
پیاده‌روی در طبیعت را در برنامه خود بگنجانید. پیاده‌روی صبحگاهی داشته باشید. باغچه پنجره‌ای داشته باشید. دوچرخه‌سواری کنید.	پیاده‌روی آخر هفته داشته باشید. در فعالیت‌های خارج از منزل شرکت کنید. باغچه اجتماعی داشته باشید. یادداشت‌نویسی در طبیعت انجام دهید. در پویش‌های محلی پاکسازی طبیعت شرکت کنید.	طبیعت
حیوان خانگی داشته باشید.	در پناهگاه‌های حیوانات داوطلب شوید. جلسات درمانی با حیوانات آموزش‌دیده داشته باشید. پویش‌های جمع‌آوری کمک مالی یا آگاهی‌رسانی سازمان‌دهی کنید.	حیوانات خانگی



خودمراقبتی اجتماعی		
مبحث	برنامه‌های پیشنهادی	روزانه
خودمراقبتی جمعی	شبکه حمایتی و همیاری ایجاد کنید. فضاهای امن ایجاد کنید. منابع را به اشتراک بگذارید.	مراقبت متقابل را تمرین کنید.
همدلی	همدلی را یاد بگیرید. کار داوطلبانه انجام دهید. تمرینات نقش‌آفرینی همدلی داشته باشید.	تمرین‌های خودمراقبتی را انجام دهید.
فرسودگی از شفقت	حمایت جلب کنید.	مرزها را تعیین و حفظ کنید.
پیشگیری از خودکشی	تاب‌آوری عاطفی را ارتقا دهید. وسایلی را که کسی می‌تواند برای خودکشی استفاده کند، از دسترسش دور کنید. همدلانه و با دقت به شخص گوش کنید. در روزهای اول پس از آزادی یا مواجهه با تروما، تنها نمانید و فرد را تنها نگذارید.	علائم هشداردهنده را زود هنگام شناسایی کنید. پیوست ۸ از کسی که فکر می‌کنید در معرض خطر اقدام به خودکشی است سؤال کنید. کمک حرفه‌ای دریافت کنید. برنامه بحران داشته باشید.
خودمراقبتی در مواجهه با چالش‌های قانونی	حقوق خود را بشناسید. با شبکه‌های پشتیبانی حقوقی در تماس باشید. تکنیک‌های تنش‌زدایی را به کار برید. اصول دفاع شخصی اولیه را بیاموزید.	خودمراقبتی روانی داشته باشید. اصول امنیت سایبری را رعایت کنید. مهارت مشاهده را ارتقا دهید.



جلسه اولویت‌بندی وظایف داشته باشید. 📌 پیوست ۵ در انجام وظایف تناوب داشته باشید. استراحت‌های ذهنی داشته باشید. از استراحت‌های کاری هوشمندانه استفاده کنید. 📌 پیوست ۲ با تعلل مقابله کنید. مرزها را تعیین کنید. قاطعانه و مؤثر ارتباط برقرار کنید. ترتیب‌های کاری انعطاف‌پذیر داشته باشید. به خودتان پاداش دهید.	مهارت همکاری تیمی را بیاموزید و به کار برید. در پروژه‌های گروهی شرکت کنید. مهارت‌های مدیریت تعارض را بیاموزید. جلسات حل تعارض داشته باشید. دفاع قانونی از خود را بیاموزید و به کار برید. در کارگاه‌های آگاهی از حقوق قانونی شرکت کنید. مهارت‌های مذاکره برای حقوق را به کار برید. راه‌حل‌های برد-برد را پیشنهاد دهید. در برنامه‌های سلامت شرکت کنید.	خودمراقبتی مرتبط با کار
	مهارت‌های حل اختلاف را بیاموزید. در برنامه‌های آموزشی میانجی‌گری شرکت کنید. با سناریوهای ایفای نقش، مهارت حل اختلاف را تمرین کنید. 📌 پیوست ۶	مهارت حل اختلاف
برنامه بودجه تهیه کنید و دائم به‌روزرسانی کنید. هزینه‌های خود را پیگیری کنید. هوشیارانه خرج کنید.	اهداف مالی را تعیین و دنبال کنید. مهارت‌های بهبود مالی را از طریق منابع رایگان آموزشی بیاموزید. یک صندوق اضطراری در نظر بگیرید و به‌طور منظم برای روزهای سخت پس‌انداز کنید. منابع درآمد خود را متنوع کنید. بدهی را هوشمندانه مدیریت کنید. برای بازنشستگی برنامه‌ریزی کنید. در بیمه سرمایه‌گذاری کنید.	خودمراقبتی مالی
تعادل بین کار و تفریح را حفظ کنید.	یک روال منظم اوقات فراغت ایجاد کنید. به یک گروه اجتماعی بپیوندید. از سرگرمی‌های جدید استقبال کنید.	اوقات فراغت



خودمراقبتی جسمی		
مبحث	برنامه‌های پیشنهادی	روزانه
ورزش	تکنیک‌های دفاع شخصی را بیاموزید. تمرینات قدرتی و تعادلی داشته باشید.	فعالیت بدنی منظم داشته باشید. نحوه قرارگیری آگاهانه بدن را بهبود دهید. تمرینات ذهن و بدن انجام دهید.
تغذیه	تنقلات سالم را برای روزهای پرمشغله آماده و بسته‌بندی کنید.	رژیم غذایی متعادل غنی از میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل داشته باشید. به بدن آبرسانی مناسب کنید. از غذاهای فرآوری شده و شکر زیاد بپرهیزید. پیوست ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳ و ۱۴
بهداشت خواب	محیطی مناسب برای خواب ایجاد کنید. به اختلال خواب و بی‌خوابی رسیدگی کنید.	به یک روال خواب پایبند باشید. یک روزنگار خواب داشته باشید. از خوردن تنقلات آخر شب که خواب را مختل می‌کند بپرهیزید. محرك‌های آخر شب را محدود کنید. قبل از خواب آرام شوید. غذاها و نوشیدنی‌های خواب‌آور مصرف کنید.
محیط	فضای کاری ارگونومیک ایجاد کنید. طراحی فضایی طبیعت‌گرا داشته باشید. در محیط کار و زندگی، مناظر و چشم‌اندازهای طبیعی ایجاد کنید. از رنگ‌های آرام‌بخش استفاده کنید. فضای مشوق حرکت طراحی کنید.	فضای کار خود را منظم و خلوت کنید. کیفیت هوا و آب در محل زندگی خود را بهبود دهید.



پیوستها



پیوست-۱

تحلیل سوات شخصی

تحلیل سوات (SWOT) شخصی یک ابزار کاربردی است که از دنیای تجارت اقتباس شده است تا به افراد کمک کند نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدهای خود را ارزیابی کنند. تحلیل سوات، چارچوبی ساختارمند برای خودانعکاسی، تعیین هدف و رشد فردی فراهم می‌کند. با تجزیه و تحلیل این چهار عنصر، افراد می‌توانند خود را بهتر درک کنند، آگاهانه تصمیم بگیرند و در جهت دستیابی به اهداف شخصی یا حرفه‌ای خود تلاش کنند. درحالی‌که تجزیه و تحلیل سوات شخصی یک ابزار قدرتمند برای درک بهتر خود و هدایت توسعه فردی و حرفه‌ای شماست، مهم است که توجه داشته باشید که این یک راه حل یک‌جانبه نیست. این یک تمرین خودانعکاسی است که می‌تواند بینش‌های ارزشمندی را ارائه دهد؛ اما تضمینی برای موفقیت نیست. این فقط یک ابزار از یک جعبه ابزار گسترده‌تر برای رشد شخصی و حرفه‌ای است. چگونه از تحلیل SWOT شخصی استفاده کنیم؟

خودانعکاسی کنید.	درباره نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدات خود فکر کنید. آن‌ها را صادقانه یادداشت کنید.
اهداف شخصی تعیین کنید.	از تحلیل برای تعیین اهداف واضح و عملی استفاده کنید. برای مثال، ممکن است نقاط قوت خود را به کار ببرید یا روی ضعف‌های خود کار کنید تا از فرصت‌های جدید بهره‌برداری کنید.
برنامه‌ریزی کنید.	یک راهکار شخصی تدوین و در آن مشخص کنید چگونه از نقاط قوت و فرصت‌ها برای کاهش تهدیدها و کار روی نقاط ضعف استفاده خواهید کرد.
به‌طور منظم مرور کنید.	تجزیه و تحلیل سوات شخصی یک ابزار پویا است. با تغییر شرایط، دوباره بررسی کنید و پیشرفت خود را به سمت اهداف خود دنبال کنید.

مزایای تحلیل سوات شخصی:

- خودآگاهی: این تحلیل باعث افزایش آگاهی از نقاط قوت و نواحی نیازمند بهبود شما می‌شود.
- تعیین هدف: به تعیین اهداف واضح، واقع‌بینانه و قابل دستیابی کمک می‌کند.
- تصمیم‌گیری: چارچوبی برای تصمیم‌گیری آگاهانه درباره شغل، رشد شخصی یا چالش‌ها فراهم می‌کند.
- انگیزه: شناخت فرصت‌ها و تمرکز بر نقاط قوت به افراد کمک می‌کند تا با انگیزه بمانند.

مثال: اگر دانشجو هستید، یک تحلیل SWOT شخصی ممکن است مهارت‌های تحلیلی قوی شما (نقطه قوت) و همچنین، کمبود تجربه در یک زمینه خاص (نقطه ضعف) را آشکار کند. یک فرصت ممکن است یک بورس تحصیلی یا کارآموزی باشد؛ درحالی‌که یک تهدید ممکن است رقابت بالا برای این فرصت‌ها باشد. سپس، می‌توانید برنامه‌ای برای به دست آوردن تجربه و در عین حال استفاده از نقاط قوت خود ایجاد کنید.



اجزای کلیدی تجزیه و تحلیل سوات شخصی

سؤالاتی که باید بپرسید	اجزای کلیدی
در چه مواردی برتری دارم؟ چه استعدادها یا مهارت‌های منحصربه‌فردی دارم؟ دیگران چه ویژگی‌های مثبتی در من می‌بینند؟	نقاط قوت این‌ها ویژگی‌های مثبت و درونی شما هستند که شما را متمایز می‌کنند. نقاط قوت شامل مهارت‌ها، خصوصیات یا منابعی است که در آن‌ها برتری دارید یا به‌طور طبیعی در شما وجود دارد. نمونه‌های رایج، توانایی رهبری، مهارت‌های ارتباطی، خلاقیت یا تخصص فنی هستند.
چه مهارت‌ها یا دانشی را کم دارم؟ کدام بخش‌های زندگی من به بهبود نیاز دارند؟ در کجا کمتر احساس اطمینان می‌کنم؟	نقاط ضعف نقاط ضعف عواملی درونی هستند که ممکن است مانع موفقیت شما شوند. این‌ها زمینه‌هایی هستند که می‌توانید در آن‌ها پیشرفت کنید یا چالش‌هایی که ممکن است پیشرفت شما را محدود کنند. صادق بودن درباره نقاط ضعف به شناخت زمینه‌های رشد کمک می‌کند.
از چه فرصت‌هایی می‌توانم در زندگی شغلی یا شخصی خود بهره ببرم؟ چگونه می‌توانم از نقاط قوت خود برای بهره‌برداری از این فرصت‌ها استفاده کنم؟ آیا روندها یا شبکه‌های نوظهوری وجود دارد که بتوانم از آن‌ها استفاده کنم؟	فرصت‌ها فرصت‌ها عواملی خارجی هستند که می‌توانید از آن‌ها برای رشد بهره‌برداری کنید. این‌ها می‌توانند روندها، فناوری‌های نوظهور یا شرایطی باشند که با نقاط قوت یا اهداف شما همخوانی دارند.
چه عوامل خارجی‌ای می‌توانند بر من تأثیر منفی بگذارد؟ آیا با چالش‌های شخصی یا حرفه‌ای مواجه هستم؟ چگونه می‌توانم برای مقابله با تهدیدهای احتمالی آماده شوم؟	تهدیدها تهدیدها عواملی خارجی هستند که در برابر موفقیت شما چالش یا خطرانی ایجاد می‌کنند. این‌ها می‌توانند رقابت، تغییر شرایط، یا موانعی باشند که بر سر راه اهداف شما قرار دارند.



سه ویژگی برتر شما	سه نقطه ضعف اصلی شما	سه مهارت اصلی شما	سه ترس اصلی شما	سه آرزوی بزرگ شما
۱.	۱.	۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.	۳.	۳.
۱. چرا فکر می‌کنید این‌ها بهترین ویژگی‌های شما هستند؟	۱. چرا این‌ها را به عنوان نقاط ضعف در نظر می‌گیرید؟	۱. چرا فکر می‌کنید این‌ها مهارت‌های اصلی شما هستند؟	۱. چرا ترس‌های اصلی شما هستند؟	۱. برای دستیابی به این‌ها چه کاری انجام می‌دهید؟
۲. چه کس دیگری فکر می‌کند این‌ها بهترین ویژگی‌های شما هستند؟	۲. چه کس دیگری فکر می‌کند این‌ها نقاط ضعف اصلی شما هستند؟	۲. چه مهارت‌های دیگری را دوست دارید توسعه دهید؟	۲. این‌ها چگونه زندگی یا پیشرفت فردی شما را مختل می‌کنند؟	۲. چه چیزی مانع دستیابی شما به آن‌ها می‌شود؟
۳. چه جنبه‌های دیگری از شخصیت خود را به عنوان ویژگی‌های مثبتتان می‌دانید؟ حتی اگر افراد مهم زندگی‌تان با شما موافق نباشند!	۳. آیا این‌ها به هر نحوی زندگی یا پیشرفت شما را مختل می‌کنند؟	۳. موانع اصلی در توسعه این مهارت‌های جدید چیست؟	۳. آیا با این‌ها مواجه شده‌اید و چگونه؟	۳. چه کسی می‌تواند به شما کمک کند یا در حال کمک به شماست؟
	۴. چه کاری می‌توانید انجام دهید تا این‌ها را تغییر دهید؟	۴. برای دستیابی به این‌ها به چه چیزهایی نیاز دارید؟	۴. چه کاری می‌توانید برای مقابله با این‌ها انجام دهید و به چه چیزی نیاز دارید؟	
		۵. چه کسی می‌تواند به شما کمک کند؟		



پیوست - ۲

تکنیک پومودورو

تکنیک پومودورو^{۵۹}، یک روش ساده برای افزایش بهره‌وری است. این تکنیک را فرانچسکو سیریلو^{۶۰} در اواخر دهه ۱۹۸۰ حین دوران تحصیلش در دانشگاه توسعه داد. سیریلو با یک تایمر آشپزخانه به شکل گوجه‌فرنگی (پومودورو به زبان ایتالیایی یعنی گوجه‌فرنگی)، متوجه شد که ساختارمند کردن زمان خود به فواصل زمانی کوتاه و متمرکز، روشی مؤثر برای کاهش اضطراب و انجام کارهای بیشتر بدون احساس خستگی است.

عناصر کلیدی تکنیک پومودورو

فواصل کاری ساختاریافته: هر وظیفه به جلسات کاری ۲۵ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود. این فاصله زمانی به اندازه کافی طولانی است تا پیشرفت معناداری داشته باشید و به اندازه کافی کوتاه است تا از فرسودگی یا خستگی جلوگیری کنید.

استراحت برای شادابی: استراحت‌های کوتاه خود را به عنوان توقف‌های ذهنی کوچک در نظر بگیرید. این زمان استراحت (۳-۵ دقیقه‌ای) به مغز شما فرصت می‌دهد تا تجدید نیرو کند و آماده فعالیت مجدد شود. پس از چهار پومودورو، یک استراحت طولانی‌تر (۱۵-۳۰ دقیقه‌ای) به شما انرژی موردنیاز برای ادامه کار را می‌دهد.

برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی وظایف: در ابتدای روز، تمام وظایف خود را یادداشت و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید. برای هر وظیفه، بسته به پیچیدگی آن، تعداد پومودورو موردنیاز را اختصاص دهید. برخی وظایف ممکن است به بیش از یک پومودورو نیاز داشته باشند و این کاملاً طبیعی است. زیبایی این روش در واقع‌گرایی در مورد مدت زمان لازم برای هر وظیفه نهفته است.

پیگیری و ثبت: همان‌طور که هر پومودورو را تکمیل می‌کنید، آن را ثبت کنید. این ثبت ساده به شما احساس موفقیت می‌دهد و پیشرفت شما را آشکار می‌کند. در پایان روز، مرور کنید که چه میزان از وظایف را به انجام رسانده‌اید و بازدهی خود را ارزیابی کنید.

مقابله با وقفه‌ها: همه ما می‌دانیم چقدر راحت است که به دلیل وقفه‌های داخلی (مثل چک کردن تلفن) یا وقفه‌های خارجی (مانند درخواست‌های ناگهانی) از مسیر منحرف شویم. تکنیک پومودورو شما را تشویق می‌کند تا این وقفه‌ها را یادداشت کنید و بعد از پایان جلسه پومودورو به آن‌ها رسیدگی کنید تا جریان کار شما مختل نشود.



پنج مرحلهٔ تکنیک پومودورو:

- برنامه‌ریزی: روز را با فهرست کردن وظایف و اولویت‌بندی آن‌ها شروع کنید.
- پایش: هر پومودورو را در حین کار نظارت کنید.
- ضبط: در پایان روز، آنچه را که تکمیل شده است، مستند کنید.
- پردازش: با تحلیل جریان کاری خود و شناسایی نقاط قابل بهبود، بهره‌وری خود را کنترل کنید و آن را افزایش دهید.
- تجسم: به‌طور منظم پیشرفت خود را بررسی کنید و رویکرد خود را برای افزایش کارایی بهبود بخشید.

برآورد زمان موردنیاز برای وظایف: با گذشت زمان، تکنیک پومودورو به شما کمک می‌کند که تخمین بهتری از مدت‌زمان لازم برای انجام وظایف داشته باشید. اگر یک وظیفه به بیش از ۵-۷ پومودورو نیاز دارد، مانند نوشتن یک گزارش، آن را به بخش‌های کوچک‌تر مانند تحقیق، نوشتن پیش‌نویس و ویرایش تقسیم کنید. اگر یک وظیفه را سریع می‌توان انجام داد، مانند پاسخ دادن به ایمیل‌ها، آن را با وظایف کوتاه دیگر ترکیب کنید تا یک پومودورو را پر کنید. این به شما کمک می‌کند که تحت فشار قرار نگیرید و شما را در مسیر درست نگه می‌دارد.



پیوست - ۳

ابزار ارزیابی شخصیت

مدل	نام انگلیسی مدل	توضیحات
پنج ویژگی بزرگ شخصیت (OCEAN)	Big Five Personality Traits (OCEAN)	از یک پرسش‌نامه خوداظهاری استفاده می‌شود که در آن شخصیت افراد را براساس پاسخ آن‌ها به مجموعه‌ای از گزاره‌ها در پنج بعد ارزیابی می‌کند و یک دید کلی از شخصیت ارائه می‌دهد: تجربه‌پذیری و کنج‌کاو، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی، سازگاری و روان‌رنجوری. این ابزار با پژوهش‌ها پشتیبانی می‌شود. به‌طور گسترده در روان‌شناسی مورد استفاده قرار می‌گیرد و معتبر است. این ابزار رایگان در دسترس همگان است.
پرسش‌نامه شخصیت HEXACO	HEXACO Personality Inventory	از یک پرسش‌نامه خوداظهاری استفاده می‌شود که در آن شخصیت افراد را براساس پاسخ آن‌ها به مجموعه‌ای از گزاره‌ها در شش بعد ارزیابی می‌کند و یک دید کلی از شخصیت ارائه می‌دهد. این مدل یک بعد ششم به مدل OCEAN افزوده است: صداقت و فروتنی، احساسات‌گرایی، برون‌گرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، و تجربه‌پذیری و کنج‌کاو. این ابزار با پژوهش‌ها پشتیبانی می‌شود و به‌صورت رایگان برای استفاده غیرتجاری در دسترس همگان است.
پرسش‌نامه شخصیت هوگان (HPI)	Hogan Personality Inventory (HPI)	از یک پرسش‌نامه خوداظهاری استفاده می‌شود و می‌تواند رفتارها، نگرش‌ها، عملکرد شغلی، چالش‌هایی مانند تعارضات احتمالی با اعضای گروه، سازگاری با تغییر و مدیریت استرس را پیش‌بینی کند. این ابزار از لحاظ علمی معتبر است و به‌طور گسترده در انتخاب کارکنان، توسعه رهبری و تیم‌سازی استفاده می‌شود. با این حال محدودیت‌هایی دارد؛ زیرا کیفیت نتیجه ارزیابی آن می‌تواند تحت تأثیر عواملی مانند صداقت پاسخ‌دهنده و دقت تفسیرکننده باشد. این ابزار به‌صورت رایگان در دسترس نیست؛ نیاز به خرید دارد و معمولاً توسط سازمان‌ها استفاده می‌شود.



از یک پرسش‌نامه خوداظهاری استفاده می‌شود که شانزده ویژگی شخصیتی مختلف و عملکرد آن‌ها را ارزیابی می‌کند و یک تجزیه و تحلیل جامع ارائه می‌دهد. معمولاً در محیط‌های بالینی، مشاوره و سازمانی استفاده می‌شود. از لحاظ علمی تأیید شده است و به‌طور گسترده در زمینه‌های بالینی و سازمانی به کار می‌رود. این ابزار رایگان در دسترس نیست و نیاز به خرید یا دسترسی از طریق یک پزشک دارای مجوز دارد.	Personality 16 Factor Questionnaire (16PF)	پرسش‌نامه شانزده عامل شخصیت (16PF)
از یک پرسش‌نامه خوداظهاری درست/ نادرست برای ارزیابی روان‌شناختی استفاده می‌شود. از لحاظ علمی تأیید شده است و در محیط‌های بالینی کاربرد دارد. طیف وسیعی از ویژگی‌های شخصیتی و آسیب‌شناسی روانی و درک عملکرد روان‌شناختی را اندازه‌گیری می‌کند، که برای تشخیص اختلالات سلامت روان، انجام معاینات پزشکی قانونی، بسیار ارزشمند است. این ابزار به‌صورت رایگان در دسترس نیست و نیاز به مدیریت توسط یک روان‌شناس دارای مجوز دارد.	Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)	پرسش‌نامه شخصیت چندمرحله‌ای مینه سوتا (MMPI)
از یک پرسش‌نامه خوداظهاری استفاده می‌شود و براساس نظریه تیپ‌های روان‌شناختی کارل یونگ، افراد را با استفاده از چهار دوگانگی به ۱۶ تیپ شخصیتی طبقه‌بندی می‌کند: برون‌گرایی در مقابل درون‌گرایی، حس‌گرایی در مقابل شهود، تفکر در مقابل احساس و قضاوت در مقابل ادراک. این ابزار اگرچه به‌طور گسترده استفاده می‌شود، اما شواهد علمی برای اعتبار آن محدود است. این ابزار به‌صورت رایگان در دسترس نیست و نیاز به خرید یا دسترسی از طریق یک پزشک مجاز دارد.	Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)	نشانگر نوع مایرز-بریگز (MBTI)



پیوست - ۴ تله‌های فکری

دام فکری	تعریف	مثال	فکر بازسازی شده
فاجعه‌سازی	انتظار بدترین نتایج ممکن در هر وضعیت	دیدن یک اشتباه کوچک در کار به عنوان نشانه‌ای از شکست قریب‌الوقوع که به اضطراب و استرس غیرضروری منجر می‌شود.	این اشتباه یک فرصت یادگیری است و عملکرد کلی من را تعیین نمی‌کند.
تفکر سیاه‌وسفید	دیدن همه چیز به صورت افراطی بدون پذیرش هیچ حد وسطی	باور به اینکه اگر کامل نباشید، کاملاً شکست خورده‌اید که به استانداردهای غیرواقعی و نارضایتی منجر می‌شود.	من می‌توانم به سمت عالی بودن تلاش کنم؛ بدون اینکه نیاز به کامل بودن داشته باشم. اشتباهات به من کمک می‌کنند رشد کنم.
تعمیم‌دهی بیش‌ازحد	نتیجه‌گیری کلی براساس یک رویداد واحد	بعد از یک بار رد شدن، نتیجه‌گیری می‌کنید که همیشه در همه چیز شکست خواهید خورد، که مانع از یادگیری از تجربیات می‌شود.	یک بار رد شدن توانایی‌های من را تعیین نمی‌کند. می‌توانم از این تجربه یاد بگیرم و پیشرفت کنم.
پریدن به نتیجه‌گیری	ذهن‌خوانی و پیش‌بینی نتایج منفی بدون شواهد	فرض می‌کنید که یک دوست از شما ناراحت است بدون داشتن شواهد، یا پیش‌بینی می‌کنید که رویداد پیش رو فاجعه‌بار خواهد بود، بدون دلایل منطقی.	من با دوستم صحبت می‌کنم تا احساساتش را بفهمم به جای اینکه فرض کنم.



استدلال احساسی	باور به اینکه احساسات شما واقعیت را نشان می‌دهند.	فکر کردن به «من احساس شکست می‌کنم، پس حتماً شکست خورده‌ام» که می‌تواند به درک تحریف‌شده از خود منجر شود.	احساس شکست کردن به این معنا نیست که من شکست خورده‌ام. می‌توانم اعمالم را به صورت عینی ارزیابی کنم.
برچسب زدن	تعریف خود یا دیگران با یک برچسب مضر	خود را «بازنده» نامیدن پس از یک ناکامی، که باعث تأثیرگذاری بر رفتار و تقویت باورهای منفی می‌شود.	من با یک ناکامی روبه‌رو شدم، اما این مرا تعریف نمی‌کند. من توانا و مقاوم هستم.
شخصی‌سازی	مسئولیت گرفتن برای رویدادهایی که خارج از کنترل شما هستند.	بعد از ارائه‌ام، به یک اشتباه کوچک فکر می‌کنم و خودم را بی‌کفایت می‌دانم؛ حتی اگر ارائه‌ام به‌طور کلی خوب بوده باشد.	خلق همکارم مسئولیت من نیست. می‌توانم بدون احساس گناه از او حمایت کنم.
فکر منفی	تمرکز بر یک جنبه منفی و نادیده گرفتن جوانب مثبت	من اشتباهی کرده‌ام؛ اما کارهای زیادی را هم به‌خوبی انجام داده‌ام. من توانمند و در حال یادگیری هستم.	من اشتباهی کرده‌ام؛ اما کارهای زیادی را هم به‌خوبی انجام داده‌ام. من توانمند و در حال یادگیری هستم.



پیوست-۵ ماتریس آیزنهاور

«آنچه مهم است، به‌ندرت فوری است و آنچه فوری است، به‌ندرت مهم است.» آیزنهاور

این ماتریس که به نام رئیس‌جمهور دوایت دی. آیزنهاور^{۶۱} نام‌گذاری شده است، ابزاری مؤثری برای اولویت‌بندی وظایف براساس فوریت و اهمیت است، که به شما کمک می‌کند روی وظایف مهم تمرکز نمایید و از غرق شدن در انبوه وظایف بی‌اهمیت جلوگیری کنید. با این رویکرد ساختارمند، می‌توانید بحران‌های فوری را مدیریت کنید، بهره‌وری خود را افزایش دهید، استرس را کاهش دهید و انرژی خود را بر آنچه واقعاً مهم است، متمرکز کنید. ماتریس آیزنهاور، که با عنوان «ماتریس فوری-مهم» نیز شناخته می‌شود، وظایف را به چهار ربع تقسیم می‌کند:

وظیفه	توضیح	مثال
فوری و مهم (اول انجام دهید): این وظایف را باید در ابتدا انجام دهید.	وظایف این ربع بحران‌هایی هستند که به توجه فوری نیاز دارند و پیامدهای مهمی به همراه دارند. اقدام فوری برای محافظت از اسناد مهم و اطلاع‌رسانی به کنشگران دیگر ضروری است.	سازمان‌دهی یک جلسه فوری برای برنامه‌ریزی در برابر سرکوب ناگهانی یک اعتراض یا پاسخگویی به یک وضعیت اضطراری پزشکی در گروه‌ها
مهم ولی غیرفوری (برنامه‌ریزی کنید): این وظایف را باید برای زمان دیگری برنامه‌ریزی کنید.	این وظایف برای موفقیت بلندمدت ضروری هستند؛ اما نیاز به اقدام فوری ندارند. تمرکز بر این وظایف نه تنها از وقوع بحران‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه باعث رشد شخصی و حرفه‌ای نیز می‌شود.	برنامه‌ریزی یک پویش حمایت بلندمدت، آموزش اعضای تیم یا توسعه پروتکل‌های امنیتی برای محافظت از ارتباطات دیجیتال.
فوری ولی غیرمهم (محول کنید): این وظایف را به دیگران محول کنید.	وظایف این ربع معمولاً وقفه‌ها یا مسائل کوچکی هستند که به رسیدگی سریع نیاز دارند؛ اما نیازی به تخصص شما ندارند؛ مانند پاسخ دادن به ایمیل‌های روزمره یا رسیدگی به جزئیات اداری. این وظایف را می‌توان به همکاران معتمد محول کرد تا شما بتوانید بر مسائل مهم‌تر تمرکز کنید.	پاسخگویی به ایمیل‌های معمول یا رسیدگی به جزئیات اداری که می‌تواند به دیگران سپرده شود.
نه فوری و نه مهم (حذف کنید): این وظایف را حذف کنید.	این وظایف حواس‌پرتی‌هایی هستند که برنامه شما را اشغال می‌کنند و مانع از تمرکز بر مسائل واقعاً مهم می‌شوند. با شناسایی و حذف این حواس‌پرتی‌ها، می‌توانید بهره‌وری خود را به‌طور قابل‌توجهی افزایش دهید و زمان و کارایی خود را بهتر مدیریت کنید.	مرور بیش‌ازحد شبکه‌های اجتماعی یا شرکت در جلسات طولانی و غیرمولد.

61. Dwight D. Eisenhower



پیوست-۶

چارچوب‌های حل اختلاف

چارچوب‌های حل اختلاف رویکردهای ساختاریافته‌ای را برای شناسایی، رسیدگی و حل تعارضات فراهم می‌کنند. این چارچوب‌ها به افراد و گروه‌ها کمک می‌کنند تا به‌طور سازنده‌ای در مواجهه با اختلافات پیش بروند و اطمینان حاصل کنند که همه نیازها و نگرانی‌های طرفین در نظر گرفته می‌شوند. درک و استفاده از این چارچوب‌های حل تعارض می‌تواند به افراد و سازمان‌ها کمک کند تا اختلافات را به‌طور مؤثری حل کرده و محیطی همکارانه‌تر و سازنده‌تر ایجاد کنند. در اینجا چند چارچوب پرکاربرد حل اختلاف آورده شده است:

۱. ابزار مدل تعارض توماس-کیلمن (TKI)

ابزار مدل تعارض توماس-کیلمن (TKI) پنج سبک اصلی مدیریت تعارض را شناسایی می‌کند: رقابت، همکاری، مصالحه، اجتناب و تسلیم. هرکدام از این سبک‌ها بسته به موقعیت خاص خود، اهمیت دارند. TKI به افراد کمک می‌کند تا روش پیش‌فرض خود در برخورد با تعارض را شناسایی کنند و آن‌ها را تشویق می‌کند تا سبک خود را با توجه به زمینه تطبیق دهند. با همسو کردن سبک مدیریت تعارض با موقعیت خاص، مدل TKI موجب حل مؤثرتر تعارض‌ها شده و نتایج بهتری در تعاملات بین‌فردی و حرفه‌ای به دست می‌آورد.

سبک‌ها:

- رقابت: قاطع و غیرهمکار؛ نگرانی‌های خود را بر دیگران اولویت می‌دهد.
- همکاری: هم قاطعانه و هم همکارانه؛ به دنبال همکاری با دیگران برای یافتن راه‌حل برد-برد است.
- مصالحه: نسبتاً قاطعانه و همکارانه؛ به دنبال راه‌حل قابل قبولی است که به‌طور نسبی هر دو طرف را راضی کند.
- اجتناب: بی‌ادعا، غیرقاطعانه و غیرهمکارانه؛ از تعارض بدون رسیدگی به آن پرهیز می‌کند.
- تسلیم: غیرقاطعانه و همکارانه؛ نگرانی‌های دیگران را بر نگرانی‌های خود اولویت می‌دهد.

منبع:

Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument - Kilmann Diagnostics



۲. رویکرد ارتباطی مبتنی بر منافع (IBR)

رویکرد رابطه‌ای مبتنی بر منافع (IBR) برای حل تعارض، روشی منصفانه و عادلانه است که تشویق می‌کند که افراد دخیل از خود مسئله جدا شوند و تمرکز را بر منافع اساسی به‌جای مواضع ثابت قرار دهند. این روش باعث تقویت همدلی و ایجاد محیطی محترمانه می‌شود که به راه‌حل‌های پایدارتر می‌انجامد. با اولویت دادن به منافع اصلی همه طرفین، رویکرد IBR حل مسئله به‌صورت مشترک را تشویق می‌کند، که بر اثر آن، احتمال پذیرش و حفظ نتایج در طول زمان بیشتر است.

مراحل:

- بر روابط خوب تأکید کنید: بر اهمیت حفظ روابط خوب تأکید کنید.
- برای درک منافع متقابل تلاش کنید: روی منافع اساسی تمرکز کنید، نه مواضع.
- بر شنیده شدن همه طرفین و گوش دادن فعال تأکید کنید: اطمینان حاصل کنید که همه فرصت بیان دیدگاه‌های خود و شنیده شدن را دارند.
- با هم گزینه‌ها را بررسی کنید: با همکاری به دنبال راه‌حل‌های متقابل مفید بگردید.
- برای دستیابی به یک توافق منصفانه تلاش کنید: اطمینان حاصل کنید که توافق نهایی منصفانه و قابل‌پذیرش برای همه طرفین است.

منبع: 

Interest-Based Relational Approach - Mind Tools



۳. میانجی‌گری

میانجی‌گری برای حل تعارض شامل مداخلهٔ یک شخص ثالث بی‌طرف است که به افراد در حال نزاع کمک می‌کند تا به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند و به یک راه‌حل پذیرفته برای هر دو طرف برسند. نقش میانجی این است که مکالمه را آسان کند و اطمینان حاصل نماید که هر دو طرف می‌توانند دیدگاه‌های خود را بیان و بدون تحمیل راه‌حل خود، در جهت یافتن راه‌حل مشترک تلاش کنند. این فرایند، محیطی بی‌طرف و مساعد برای حل مناقشات فراهم می‌کند، ارتباطات باز را تشویق می‌کند و به طرفین کمک می‌کند تا به توافقی برسند که هر دو طرف را راضی کند.

مراحل:

- مقدمه: میانجی فرایند را معرفی و قوانین پایه را تعیین می‌کند.
- بیان مشکل: هر یک از طرفین دیدگاه خود را دربارهٔ مناقشه ارائه می‌کنند.
- جمع‌آوری اطلاعات: میانجی اطلاعات را جمع‌آوری و مسائل را شناسایی می‌کند.
- تجزیه و تحلیل مشکل: میانجی کمک می‌کند تا موضوعاتی که در قلب مناقشه قرار دارند، روشن شوند.
- مذاکره: طرفین دربارهٔ راه‌حل‌های ممکن گفت‌وگو می‌کنند و میانجی فرایند را تسهیل می‌کند.
- توافق: طرفین به یک توافق پذیرفتنی برای هر دو طرف می‌رسند.



فرایند میانجی‌گری؛ برنامهٔ مذاکره در دانشکدهٔ حقوق هاروارد^{۶۲}

62. Mediation Process - Program on Negotiation at Harvard Law School
URL: <https://www.pon.harvard.edu/daily/mediation/dispute-resolution-how-mediation-unfolds/>



۴. مذاکره اصولی (رسیدن به توافق) برای حل تعارض

مذاکره اصولی را راجر فیشر و ویلیام اوری توسعه داده‌اند که در کتاب آن‌ها به نام رسیدن به بله بیان شده است. در این کتاب بر اهمیت یافتن راه‌حل‌های سودمند متقابل با تمرکز بر منافع اساسی طرفین به جای مواضع اولیه آن‌ها تأکید شده است. این روش، رویکردی همکاری‌محور و خلاقانه با تمرکز بر منافع، انصاف و هدفمندی را برای حل مسئله تشویق می‌کند که به دنبال دستیابی به نتایج برد-برد است تا همه طرفین راضی باشند و تضمین کند که راه‌حل‌های به دست آمده منصفانه و پایدار هستند.

اصول:

- افراد درگیر را از مشکل منفک ببینید: مسئله را بدون آسیب رساندن به روابط مطرح کنید.
- بر منافع تمرکز کنید، نه مواضع: نیازها و نگرانی‌های اساسی را درک کنید.
- گزینه‌هایی برای سود متقابل بیابید: قبل از تصمیم‌گیری، امکانات متنوعی را بررسی کنید.
- از معیارهای واقعی بدون پیش‌داوری استفاده کنید: راه‌حل را براساس شاخص‌ها و استانداردهای واقعی، بی‌طرف و بدون پیش‌داوری قرار دهید.



Fisher, R. , Ury, W. and Patton, B. , 2011. Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. 3rd ed. New York: Penguin Books.

۵. حل مسئله به صورت همکاری CPS

حل مسئله به صورت همکاری (CPS) یک چارچوب حل تعارض است که بر درک و رسیدگی به نگرانی‌ها و نیازهای همه طرف‌های درگیر تمرکز دارد. با تقویت همکاری و تشویق مالکیت مشترک راه‌حل‌ها، CPS تضمین می‌کند که منافع همه در نظر گرفته و به راه‌حل‌های پایدارتر ختم می‌شود. این رویکرد احتمال دستیابی به توافقی را افزایش می‌دهد که همه طرف‌ها را راضی نماید و تعهد به حفظ راه‌حل را در طول زمان تقویت می‌کند.

مراحل:

- مشکل را تعریف کنید: مشکل و منافع همه طرف‌ها را به وضوح بیان کنید.
- راه‌حل‌ها را پیدا کنید: به طور همکاری و مشارکتی به بارش فکری راه‌حل‌های ممکن بپردازید.
- راه‌حل‌ها را ارزیابی و انتخاب کنید: امکان‌پذیری و مقبولیت هر راه‌حل را ارزیابی کنید.
- راه‌حل را اجرا و پیگیری کنید: روی یک راه‌حل توافق نموده و بر اجرای آن نظارت کنید.



Pollastri, A. R. , Epstein, L. D. and Heath, G. H. , 2019. Collaborative Problem Solving: An Evidence-Based Approach to Implementation and Practice. New York: Springer



پیوست - ۷ مهارت‌های برای ارتقای

هوش هیجانی و مدیریت احساسات

توانایی	توضیحات	ابزارهایی برای ارتقای توانایی
خودآگاهی	شناخت و درک احساسات خود در لحظه. آگاهی از حالت‌های احساسی و درک تأثیر آن‌ها بر افکار و رفتارها.	مراقبه خودآگاهی خودارزیابی احساسی
ارزیابی خود	بازتاب تجربیات احساسی، شناسایی محرک‌ها و ارزیابی مدیریت احساسات برای شناخت الگوها و زمینه‌های بهبود.	روزنگاری انعکاسی پرسش‌نامه‌های ارزیابی خود
کنترل تکانه	مدیریت واکنش‌های ناگهانی و اجتناب از اقدامات آنی براساس احساسات. شامل مکث و بررسی پیامدها قبل از پاسخ‌گویی است.	مراقبه خودآگاهی تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT)
درک احساسات	تفسیر و درک احساسات خود و دلایل آن‌ها که به درک علل ریشه‌ای احساسات کمک می‌کند.	جلسات درمانی برنامه‌های سواد احساسی
ابراز احساسات	بیان مناسب و مؤثر احساسات از طریق کلمات، زبان بدن یا اشکال دیگر بیان. شامل دانستن زمان و نحوه ابراز سازنده احساسات است.	کارگاه‌های مهارت‌های ارتباطی تمرین‌های نوشتاری خوداظهاری
مدیریت استرس	مقابله با استرس به روش‌های سالم از طریق تکنیک‌های آرام‌سازی، ورزش یا درخواست حمایت اجتماعی برای حفظ تعادل احساسی در مواقع چالش‌برانگیز.	اپلیکیشن‌های کاهش استرس فعالیت بدنی گروه‌های حمایتی
همدلی	درک و همدردی با احساسات دیگران از طریق شناسایی و پاسخ به احساسات آن‌ها که باعث بهبود روابط بین‌فردی می‌شود.	آموزش همدلی تمرین‌های گوش دادن فعال



سازگاری	تنظیم واکنش‌های احساسی نسبت به موقعیت‌ها و محیط‌های در حال تغییر، انعطاف‌پذیری در برخورد با احساسات و دوری از الگوهای منفی.	تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT) تمرین‌های انعطاف‌پذیری
بازبینی مثبت	بازنگری موقعیت‌های منفی به شکلی مثبت‌تر با یافتن نقطه روشن یا دیدگاه سازنده در شرایط چالش‌برانگیز.	تکنیک‌های بازسازی شناختی مداخلات روان‌شناسی مثبت
درخواست حمایت	شناسایی زمانی که به کمک نیاز دارید و درخواست حمایت از دوستان، خانواده یا متخصصان برای مدیریت احساسات بیش‌ازحد و دریافت دیدگاه.	خدمات مشاوره گروه‌های حمایتی همسالان
حل مسئله	رسیدگی به مسائل ریشه‌ای که باعث ناراحتی احساسی می‌شوند با شناسایی مشکلات، تولید راه‌حل‌ها و اقدام به حل آن‌ها.	چارچوب‌های حل مسئله کارگاه‌های تصمیم‌گیری
آگاهی ذهن	تمرین حضور کامل و مشارکت در لحظه کنونی بدون قضاوت برای مشاهده احساسات بدون گرفتار شدن در آن‌ها، که باعث حفظ آرامش و تعادل ذهنی می‌شود.	مراقبه خودآگاهی تمرین‌های تنفس آگاهانه
خودمهربانی	مهربانی و درک به خود در درد یا شکست به جای انتقاد شدید. این احساسات درد احساسی را تسکین می‌دهد و حالت احساسی متعادل را تشویق می‌کند.	تمرین‌های خودمهربانی
تعیین هدف	شناسایی چیزی برای دستیابی و تعیین اهداف قابل‌اندازه‌گیری و زمان‌بندی‌ها، که با فراهم کردن جهت و هدف احساسات را تنظیم می‌کند، به‌ویژه در دوران ناپایداری.	تعیین هدف هوشمند (SMART) تحلیل سوات شخصی
هوش هیجانی (EQ)	درک، کنترل و ارزیابی احساسات در خود و دیگران که باعث بهبود درک و مدیریت احساسات، همدلی با دیگران، بهبود روابط بین‌فردی و کاهش تعارضات می‌شود.	آموزش هوش هیجانی ارزیابی‌های هوش هیجانی (EQ)
تحمل فشار	تحمل ناراحتی و استرس احساسی بدون روی آوردن به رفتارهای منفی یا مکانیسم‌های مقابله نامناسب، حفظ آرامش و عملکرد مؤثر در موقعیت‌های پرفشار.	آموزش مهارت‌های تحمل فشار تکنیک‌های DBT



آموزش قاطعیت، سناریوهای نقش آفرینی	بیان مستقیم و محترمانه احساسات و نیازها، حفظ مرزهای سالم، کاهش ناامیدی و نارضایتی و بهبود ارتباطات و روابط.	قاطعیت
اپلیکیشن‌های آرام‌سازی جلسات آرام‌سازی هدایت‌شده	استفاده از روش‌هایی مانند تنفس عمیق، آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی و تجسم برای کاهش استرس و آرام کردن ذهن، به سرعت پایین آوردن حالت‌های احساسی شدید و بازگشت کنترل بر احساسات.	تکنیک‌های آرام‌سازی
برنامه‌های تقویت تاب‌آوری کارگاه‌های آموزش تاب‌آوری	بهبود سریع از مشکلات و نشان دادن تاب‌آوری احساسی، بازگشت از ناکامی‌ها و حفظ دیدگاه مثبت حتی در مواجهه با سختی‌ها.	تاب‌آوری
تمرین‌های انعطاف‌پذیری شناختی تمرین‌های حل مسئله	بین فکر کردن به مفاهیم مختلف جابه‌جا شوید و به چندین مفهوم به‌طور هم‌زمان فکر کنید، تفکر و رفتار را با رویدادهای جدید، متغیر یا غیرمنتظره تطبیق دهید، تنظیم هیجانی را با کاهش سخت‌گیری و افق دید گسترده و متعادل تقویت کنید.	انعطاف‌پذیری شناختی
آموزش مهارت‌های اجتماعی رویدادهای شبکه‌سازی	تعامل و ارتباط مؤثر با دیگران، ایجاد روابط حمایتی و شبکه‌هایی که حمایت احساسی ارائه و تأثیر استرس را کاهش می‌دهند.	رابطه بین فردی
روزنگار قدردانی تمرین‌های قدردانی	شناخت و قدردانی از جنبه‌های مثبت زندگی، تغییر تمرکز از احساسات منفی و کاهش استرس که باعث ترویج حالت احساسی مثبت‌تر و متعادل‌تر می‌شود.	قدردانی



پیوست - ۸

ارزیابی سطح استرس

الف. بررسی‌های منظم

خودارزیابی منظم با شناسایی زود هنگام استرس و انجام اقدامات به موقع به حفظ سلامت عاطفی و جسمی کمک می‌کند.

تکنیک:

- یادآوری‌های روزانه یا هفتگی را به گونه‌ای تنظیم کنید که از خود بپرسید: «حالت چطور است؟»
- در این بررسی‌ها درباره وضعیت عاطفی و جسمی خود تأمل کنید.
- از بینش‌های به دست آمده برای تنظیم شیوه‌های خودمراقبتی و مدیریت استرس استفاده کنید.

مثال: یک یادآوری روزانه برای ارزیابی روحیه و سطح انرژی شما می‌تواند به شما کمک کند تا الگوها را تشخیص داده و عادات و روال‌های خود را به طور مناسب تنظیم کنید.

با ادغام این راهکارها و ابزارها، می‌توانید درک بهتری از استرس‌های خود پیدا کنید، تأثیر آن‌ها را ارزیابی کنید و برنامه‌های مدیریت مؤثری توسعه دهید. ارزیابی منظم خود و مدیریت استرس پیشگیرانه برای حفظ سلامتی و مشارکت پایدار در تلاش‌های شخصی و حرفه‌ای ضروری است.

ب. پرسش‌نامه فرسودگی

پرسش‌نامه فرسودگی شغلی فراوانی و شدت علائم فرسودگی شغلی را ارزیابی می‌کند و به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که آیا در معرض خطر هستید و به اقدامات پیشگیرانه نیاز دارید یا خیر.

نمره‌دهی:

۰ - ۲۵: مقابله کافی با استرس شغلی.

۲۶ - ۴۰: تجربه استرس شغلی؛ اقدام پیشگیرانه توصیه می‌شود.

۴۱ - ۵۵: نیاز به اقدام پیشگیرانه برای جلوگیری از فرسودگی شغلی.

۵۶ - ۸۰: خطر بالای فرسودگی شغلی؛ نیاز به برنامه جامع مدیریت استرس.

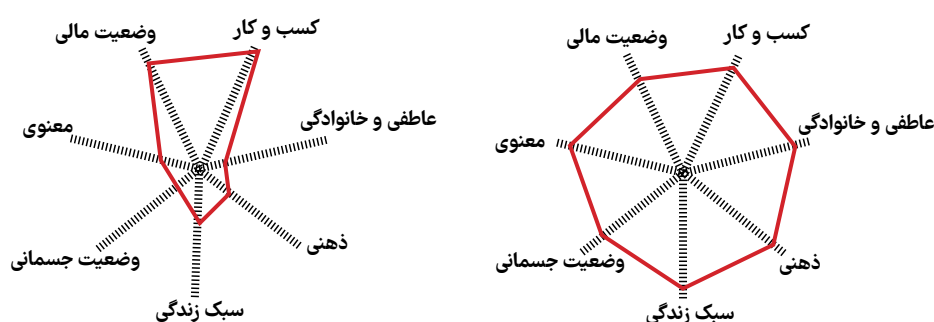
مثال: نمره ۴۵ در پرسش‌نامه فرسودگی شغلی نشان‌دهنده نیاز به تغییرات اساسی در روال کاری و جست‌وجوی حمایت بیشتر برای جلوگیری از فرسودگی شغلی است.



نمره	نشانه‌های فرسودگی	نمره	نشانه‌های فرسودگی
	اشتیاق به کار		تخلیه جسمی، احساسی یا معنوی
	خستگی با وجود خواب کافی		کاهش مقاومت در برابر بیماری‌ها
	ناامیدی از دستاوردهای کاری		کاهش علاقه به رابطه جنسی
	تحریک‌پذیری نسبت به مشکلات کوچک		تغییرات در عادات غذایی یا مصرف مواد
	تمایل به کناره‌گیری از درخواست‌های مداوم		بی‌تفاوتی احساسی نسبت به مشکلات دیگران
	احساسات منفی نسبت به کار		ارتباط دشوار با همکاران، دوستان یا خانواده
	کاهش توانایی در تصمیم‌گیری		فراموشی و مشکل در تمرکز
	کاهش کارایی کاری		افزایش احساس کسالت و نارضایتی
	کاهش کیفیت کار		زیر سؤال بردن انگیزه برای کار کردن



ج. چرخ زندگی (استرس)



چرخ زندگی نامتعادل

چرخ زندگی متعادل

چرخ زندگی (استرس) ابزاری تصویری است که به شما کمک می‌کند تا بخش‌هایی از زندگی را که باعث استرس می‌شوند، شناسایی و ارزیابی کنید. آن را مانند یک نمودار دایره‌ای تصور کنید که هر قسمت آن نشان‌دهنده جنبه‌های مختلفی از زندگی شما مانند سلامتی، کار، خانواده، زندگی اجتماعی، رشد شخصی و تفریح است.

مراحل:

- چرخ را بکشید: یک دایره بکشید و آن را به بخش‌هایی تقسیم کنید.
- به هر منطقه امتیاز دهید: هر بخش را از یک تا ده براساس میزان رضایت یا سطح استرس خود امتیازدهی کنید.
- تعادل را تجزیه و تحلیل کنید: عدم تعادل‌ها و بخش‌هایی را که استرس زیادی دارند، شناسایی کنید.
- اقدامات لازم را شناسایی کنید: اقدامات مشخصی را برای بهبود تعادل و کاهش استرس تعیین کنید.

مثال: یک چرخ زندگی تکمیل شده ممکن است نشان دهد که در بخش‌های کار و سلامت استرس زیادی وجود دارد؛ اما در بخش‌های خانواده و زندگی اجتماعی استرس کمتری دارید، که نشان می‌دهد باید تلاش‌های مدیریت استرس خود را بیشتر بر کار و سلامت متمرکز کنید.



پیوست-۹ برنامه‌های دیجیتال رایگان برای خودمراقبتی

نرم افزارهای رایگان برای خودمراقبتی روانی، جسمی و دیجیتالی

نام	کاربرد	سیستم	نوع
Screen Time	پایش زمان صفحه‌نمایش و تعیین محدودیت	iOS	Digital Tool
Digital Wellbeing	پایش زمان صفحه‌نمایش و تعیین محدودیت	Android	Digital Tool
Moment	پایش زمان صفحه‌نمایش و تعیین محدودیت	iOS, Android	Digital Tool
StayFocusd	مسدود کردن وبسایت‌های متفرقه	Chrome (Desktop)	Browser Extension
Offtime	مسدود کردن وبسایت‌های متفرقه	iOS, Android	Digital Tool
Forest	تشویق به خاموش ماندن تلفن با امتیازدهی	iOS, Android	App
RescueTime	پایش استفاده از برنامه و وبسایت	iOS, Android, Windows, Mac	Digital Tool
f. lux	کاهش نور مونیتر	Windows, Mac, iOS, Android	App
SleepTown (Free with in-app purchases)	بهبود ریتم خواب	iOS, Android	App
Insight Timer	مراقبه و ذهن آگاهی	iOS, Android	App
Moodfit	سلامت روان و پایش خلق	iOS, Android	App
MyFitnessPal	رژیم غذایی و تناسب اندام	iOS, Android	App
Strava	پایش فعالیت بدنی و ورزش	iOS, Android	App
Nike Training Club	آموزش ورزش	iOS, Android	App
Minute Work- 7 out	آموزش ورزش	iOS, Android	App



App	iOS, Android	پایش چرخه قاعدگی	Clue
App	iOS, Android	یوگا	Yoga for Beginners
App	iOS	پیگیری شاخص‌های سلامت	Apple Health

برای بازرسی امنیتی منظم دستگاه‌هایتان برنامه داشته باشید: دستگاه‌های خود را به‌طور منظم با جدیدترین روش‌های امنیتی به‌روزرسانی کنید تا آسیب‌پذیری‌های امنیتی کاهش یابد.

(elppA) SOi: Settings> General> Software Update

Android: Settings> System> Advanced> System Update

Windows: Settings > Update & Security > Windows Update > Check for updates.

Mac (macOS): System Preferences > Software Update > Check for updates.

دسترسی‌های فعال به دستگاه‌هایتان را به‌طور منظم بررسی کنید: سیستم‌های دیجیتال خود را به‌طور منظم بررسی کنید تا دسترسی‌های غیرمجاز را شناسایی و مسدود کنید.

iOS (Apple): Settings > Privacy & Security > Apple ID > Password & Security > Devices

Android: Settings > Google > Manage your Google Account > Security > Your devices > Manage devices

Windows: Settings > Accounts > Email & accounts > Manage my Microsoft account > Devices /Security

Mac (macOS): System Settings > Apple ID > Overview > Sign-In & Security > Devices

رمزگذاری دومرحله‌ای انجام دهید: همیشه رمزهای عبور پیچیده را با استفاده از ترکیبی از حروف، اعداد و نمادها ایجاد کنید و از استفاده از رمز عبور یکسان برای چندین حساب خودداری کنید. احراز هویت دومرحله‌ای را در همه برنامه‌های پیام‌رسان، حساب‌های ایمیل و پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی فعال کنید تا از دسترسی غیرمجاز به اطلاعات حساس جلوگیری شود.

Settings > Apple ID > Password & Security > Turn on (elppA) SOi

Two-Factor Authentication > Follow prompts to enter phone number and verification code

Android (Google Account): Settings > Google > Manage your Google Account > Security > 2-Step Verification > Choose second factor > Complete setup.

Windows (Microsoft Account): Settings > Accounts > Manage my Microsoft account > Security > Two-Step Verification > Link phone or authenticator app > Complete setup.

Mac (macOS): System Preferences > Apple ID > Password & Security > Turn on Two-Factor Authentication > Enter phone number and verification code.



Schneier, B. , 2015. Data and Goliath: The Hidden Battles to Collect Your Data and Control Your World. New York: W. W. Norton & Company.



پیوست - ۱۰

راهنمای مصرف کالری روزانه

گروه سنی	زن (متابولیسم بالا)	زن (متابولیسم پایین)	مرد (متابولیسم بالا)	مرد (متابولیسم پایین)
۳۰-۱۹	۲۴۰۰	۱۸۰۰	۳۰۰۰	۲۴۰۰
۵۰-۳۱	۲۲۰۰	۱۸۰۰	۳۰۰۰	۲۲۰۰
+۵۱	۲۲۰۰	۱۶۰۰	۲۸۰۰	۲۰۰۰

متابولیسم پایین: نشان‌دهنده پایین‌ترین سطح مصرف کالری است که معمولاً برای افرادی مناسب است که متابولیسم آهسته‌تری دارند یا سطح فعالیت آن‌ها پایین است. این شامل شرایطی مانند کم‌کاری تیروئید، سندرم خستگی مزمن یا سبک زندگی کم‌تحرک می‌شود.

متابولیسم بالا: نشان‌دهنده بالاترین سطح مصرف کالری است که معمولاً برای افرادی مناسب است که متابولیسم سریع‌تر یا سطح فعالیت بالایی دارند. این شامل شرایطی مانند پرکاری تیروئید، سطح بالای فعالیت بدنی یا برخی شرایط ژنتیکی که نرخ متابولیسم را افزایش می‌دهند، می‌شود.



منابع

U. S. Department of Agriculture (USDA) and U. S. Department of Health and Human Services (HHS). (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>

National Institutes of Health (NIH). (n. d.) Dietary Reference Intakes: Macronutrients. Available at: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx



پیوست ۱۱- نیاز روزانه مواد مغزی

ضروری برای بزرگسالان

مردان بزرگسال (۱۹-۵۰ سال)	زنان بزرگسال (۱۹-۵۰ سال)	میانسالان (۵۱+ سال)	منابع غذایی	ماده مغذی
۵۶ گرم	۴۶ گرم	مردان: ۵۶ گرم زنان: ۴۶ گرم	گوشت، ماهی، تخم مرغ، محصولات لبنی، حبوبات، مغزها	پروتئین
چربی کل: ۲۰-۳۵٪ از کل کالری	چربی کل: ۲۰-۳۵٪ از کل کالری	همانند بزرگسالان با تمرکز بر کلسترول سالم	آووکادو، مغزها، دانه ها، روغن زیتون، ماهی چرب	چربی
چربی اشباع: کمتر از ۱۰٪ از کل کالری	چربی اشباع: کمتر از ۱۰٪ از کل کالری	چربی اشباع: کمتر از ۱۰٪ از کل کالری	گوشت قرمز، کره، پنیر، روغن نارگیل	چربی
۱/۶ گرم / روزانه	۱/۱ گرم	۱/۶ گرم / روزانه	ماهی های چرب (سالمون، ماکرل)، بذر کتان، گردو	امگا ۳
۱۷ گرم	۱۲ گرم	۱۷ گرم	روغن های گیاهی (ذرت، سویا، آفتابگردان)، مغزها، دانه ها	امگا ۶
۴۵-۶۵٪ از کل کالری (۲۲۵-۳۲۵ گرم برای رژیم ۲۰۰۰ کالری)	همانند مردان	۴۵-۶۵٪ از کل کالری	غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، حبوبات	کربوهیدرات
۳/۷ لیتر (حدود ۱۳ لیوان)	۲/۷ لیتر (حدود ۹ لیوان)	۳/۷ لیتر (حدود ۱۳ لیوان)	آب، چای های گیاهی، میوه های پر آب	آب
۱۰۰۰ میلی گرم	۱۰۰۰ میلی گرم	زنان: ۱۲۰۰ میلی گرم مردان: ۱۰۰۰ میلی گرم	محصولات لبنی، سبزیجات برگ دار، بادام، شیرهای گیاهی غنی شده	کلسیم



گوشت قرمز، لوبیا، عدس، غلات غنی شده	۸ میلی گرم	۸ میلی گرم	۸ میلی گرم
آهن			
مغزها، دانه‌ها، غلات کامل، سبزیجات برگ‌دار	۴۲۰-۴۰۰ میلی گرم / روزانه	۳۲۰-۳۱۰ میلی گرم	۴۲۰-۴۰۰ میلی گرم / روزانه
منیزیم			
موز، سیب‌زمینی، حبوبات، اسفناج	۳۰۰۰-۲۵۰۰ میلی گرم	۳۰۰۰-۲۵۰۰ میلی گرم	۳۰۰۰-۲۵۰۰ میلی گرم / روزانه
پتاسیم			
گوشت، صدف، حبوبات، دانه‌ها	۱۱ میلی گرم / روزانه	۸ میلی گرم / روزانه	۱۱-۸ میلی گرم / روزانه
روی			
نمک یددار، جلبک دریایی، محصولات لبنی، ماهی	۱۵۰ میکروگرم	۱۵۰ میکروگرم	۱۵۰ میکروگرم
ید			
غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات	۳۸ گرم / روزانه	۲۵ گرم / روزانه	۳۸-۲۵ گرم / روزانه
فیبر			
تخم‌مرغ، جگر، بادام‌زمینی، سویا	۵۵۰ میلی گرم / روزانه	۴۲۵ میلی گرم / روزانه	۵۵۰-۴۲۵ میلی گرم / روزانه
کولین			
نمک، غذاهای فراوری شده، سس سویا	کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم / روزانه	کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم / روزانه	کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم / روزانه
سدیم			
آجیل برزیلی، ماهی، تخم‌مرغ، تخم‌ آفتابگردان	۵۵ میکروگرم	۵۵ میکروگرم	۵۵ میکروگرم
سلنیوم			
صدف، مغزها، دانه‌ها، غلات کامل	۹۰۰ میکروگرم	۹۰۰ میکروگرم	۹۰۰ میکروگرم
مس			
محصولات لبنی، گوشت، مرغ، ماهی	۷۰۰ میلی گرم	۷۰۰ میلی گرم	۷۰۰ میلی گرم
فسفر			



Health Canada, 2010. Dietary Reference Intakes Tables. [PDF] Available at: https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/nutrition/dri_tables-eng.pdf

National Institutes of Health (NIH). (n. d.) Dietary Reference Intakes: Macronutrients. Available at: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx

U. S. Department of Agriculture (USDA) and U. S. Department of Health and Human Services (HHS). (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>



پیوست - ۱۲

نیاز روزانه ویتامین های

ضروری برای بزرگسالان

ویتامین	منابع غذایی	میانسالان (+۵۱ سال)	زنان بزرگسال (-۱۹ سال) (-۵۰ سال)	مردان بزرگسال (-۱۹ سال) (-۵۰ سال)
A	هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج، جگر، غلات غنی شده	مشابه نیازهای بزرگسالان، اما استفاده از مواد غذایی غنی شده یا مکمل ها توصیه می شود.	۷۰۰ میکروگرم	۹۰۰ میکروگرم
B1 (تیامین)	غلات کامل، گوشت خوک، حبوبات، آجیل	۱/۲ میلی گرم	۱/۱ میلی گرم	۱/۲ میلی گرم
B2 (ریبوفلاوین)	شیر، تخم مرغ، گوشت کم چرب، سبزیجات سبز	۱/۳ میلی گرم	۱/۱ میلی گرم	۱/۳ میلی گرم
B3 (نیاسین)	مرغ، ماهی، غلات کامل، غلات غنی شده	۱۶ میلی گرم	۱۴ میلی گرم	۱۶ میلی گرم
B5 (اسید پانتوتنیک)	گوشت، آووکادو، بروکلی، تخم مرغ	۵ میلی گرم	۵ میلی گرم	۵ میلی گرم
B6 (پیریدوکسین)	موز، نخود، سیب زمینی، مرغ	۱/۷-۱/۳ میلی گرم	۱/۵-۱/۳ میلی گرم	۱/۷-۱/۳ میلی گرم
B7 (بیوتین)	تخم مرغ، بادام، سیب زمینی شیرین، اسفناج	۳۰ میکروگرم	۳۰ میکروگرم	۳۰ میکروگرم



۴۰۰ میکروگرم	۴۰۰ میکروگرم	مشابه بزرگسالان، اما ممکن است جذب کاهش یابد؛ مکمل توصیه می‌شود.	سبزیجات برگ‌دار، حبوبات، میوه‌های مرکبات، غلات غنی‌شده	B9 (فولات)
۲/۴ میکروگرم	۲/۴ میکروگرم	جذب ممکن است با افزایش سن کاهش یابد؛ مکمل‌ها توصیه می‌شوند.	گوشت، ماهی، محصولات لبنی، شیرهای گیاهی غنی‌شده	B12
۹۰ میلی‌گرم	۷۵ میلی‌گرم	افراد سیگاری ممکن است به ۳۵ میلی‌گرم اضافی نیاز داشته باشند.	میوه‌های مرکبات، توت‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، بروکلی	C
۶۰۰ واحد بین‌المللی	۶۰۰ واحد بین‌المللی	۸۰۰ واحد بین‌المللی (افزایش برای بزرگسالان)	نور خورشید، محصولات لبنی غنی‌شده، ماهی چرب	D
۱۵ میلی‌گرم	۱۵ میلی‌گرم	۱۵ میلی‌گرم	آجیل، دانه‌ها، اسفناج، بروکلی	E
۱۲۰ میکروگرم/ روزانه	۹۰	۹۰-۱۲۰ میکروگرم/ روزانه	سبزیجات برگ‌دار، بروکلی، کلم بروکسل، غذاهای تخمیری	K



Harvard Health Publishing, 2021. Listing of vitamins. [online] Available at:
https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing_of_vitamins

U. S. Department of Agriculture (USDA) and U. S. Department of Health
 and Human Services (HHS). (2020) Dietary Guidelines for Americans,
 /2020-2025. 9th ed. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov>



پیوست-۱۳

نکات کلّی برای رژیم غذایی همه چیز خواری

نکته	توضیحات
مراقب کالری مصرفی باشید	به پیوست ۱۰ مراجعه کنید.
منابع پروتئین	از گوشت‌های کم‌چرب مانند مرغ بدون پوست، بوقلمون، گوشت قرمز کم‌چرب و ماهی‌های چرب مانند سالمون، خال‌مخالی و ساردین استفاده کنید.
	مصرف پروتئین خود را با منابع گیاهی مانند لوبیا، عدس، آجیل و دانه‌ها متنوع کنید.
	مصرف گوشت قرمز را محدود کنید، میزان گوشت گاو و بره را کاهش دهید و از گوشت‌های فراوری‌شده مانند سوسیس خودداری کنید.
	بیشتر از مرغ و ماهی استفاده کنید و مصرف گوشت قرمز را به دو وعده در هفته محدود کنید.
همراهی با سبزیجات	اندازه وعده‌های غذایی را به ۳-۴ اونس در هر وعده محدود کنید و مطمئن شوید که مصرف کل گوشت بین ۱۲ تا ۱۸ اونس در هفته باقی می‌ماند تا از مصرف بیش‌ازحد جلوگیری کنید و رژیم متعادلی داشته باشید.
	همیشه گوشت خود را با مقدار زیادی سبزیجات و غلات کامل همراه کنید تا طیف وسیعی از مواد مغذی و فیبر غذایی دریافت کنید.
مراقب مواد افزودنی پنهان باشید	با گوشت‌های پیش‌مرینیت شده یا فراوری‌شده با احتیاط برخورد کنید؛ زیرا اغلب حاوی نمک، شکر و نگهدارنده‌های زیاد هستند.
	مصرف شکر افزوده را که اغلب در غذاهای فراوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین و سس‌ها یافت می‌شود، به حداقل برسانید.
	از شیرین‌کننده‌های طبیعی مانند عسل یا میوه‌ها استفاده کنید، اما آن‌ها را به میزان معتدل مصرف کنید.
روش‌های سالم پخت‌وپز	گوشت‌ها را گریل، کباب یا بخارپز کنید تا ارزش غذایی حفظ شود و از چربی‌های ناسالم پرهیز شود.
	از سرخ کردن یا استفاده بیش‌ازحد از کره یا روغن خودداری کنید.



اولویت با چربی‌های سالم	بر چربی‌های سالم مانند آن‌هایی که در ماهی، آجیل، دانه‌ها، آووکادو و روغن زیتون یافت می‌شوند، تمرکز کنید.
	مصرف چربی‌های اشباع‌شده را محدود کنید و از چربی‌های ترانس که در بسیاری از غذاهای فراوری‌شده و سرخ‌شده وجود دارد، خودداری کنید.
	امگا-۳ در ماهی‌های چرب و تخم کتان یافت می‌شود.
	امگا-۶ در روغن‌های گیاهی وجود دارد.
انتخاب کربوهیدرات‌های پیچیده	از کربوهیدرات‌های پیچیده مانند غلات کامل، سبزیجات، حبوبات و میوه‌ها استفاده کنید.
	کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده را محدود کنید. مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید، شیرینی‌ها و غلات شیرین را کاهش دهید که می‌تواند باعث افزایش قند خون و افزایش وزن شود.
در نظر گرفتن مکمل‌ها	بسته به رژیم غذایی شما، ممکن است به مصرف مکمل‌های زیر نیاز داشته باشید. همیشه قبل از شروع مصرف هر مکمل جدید، با پزشک مشورت کنید:
	اسیدهای چرب امگا-۳
	ویتامین D
	منیزیم
	پروبیوتیک‌ها
	فیبر
	ویتامین B12
	روی



Harvard Health Publishing, 2021. Listing of vitamins. [online] Available at: https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing_of_vitamins

U. S. Department of Agriculture (USDA) and U. S. Department of Health and Human Services (HHS). (2020) Dietary Guidelines for Americans, /2020-2025. 9th ed. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov>

National Institutes of Health (NIH). (n. d.) Dietary Reference Intakes: Macronutrients. Available at: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx



پیوست - ۱۴

نکات کلیدی برای رژیم گیاهخواری

نکته	توضیحات
مراقب کالری مصرفی باشید.	به  پیوست ۱۰ مراجعه کنید.
منابع پروتئین	مصرف پروتئین خود را با اضافه کردن منابع گیاهی مانند لوبیا، عدس، توفو، تمپه، آجیل و دانه‌ها متنوع کنید. پروتئین‌های کامل مانند کینوا و محصولات سویا را برای اطمینان از مصرف کافی آمینواسیدها در رژیم غذایی بگنجانید.
همراهی با سبزیجات	از انواع مختلف سبزیجات رنگارنگ در رژیم غذایی خود استفاده کنید تا ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های ضروری را دریافت کنید. سبزیجات را با غلات کامل ترکیب کنید تا جذب مواد مغذی افزایش یابد و وعده‌های غذایی متعادلی ایجاد کنید.
مراقب مواد افزودنی پنهان باشید.	درباره مصرف غذاهای گیاهی فراوری‌شده محتاط باشید؛ زیرا ممکن است حاوی مقادیر بالای نمک، شکر و مواد نگهدارنده باشند. غذاهای کامل را به جای گزینه‌های فراوری‌شده انتخاب کنید. برچسب‌ها را بررسی کنید تا از شکرهای افزوده و چربی‌های ناسالم بپرهیزید.
روش‌های سالم پخت‌وپز	سبزیجات را بخارپز، تفت‌داده، کباب یا گریل کنید تا مواد مغذی آن‌ها حفظ شود و به طعم غذا اضافه شود. از سرخ کردن یا استفاده بیش‌ازحد از روغن خودداری کنید. از روغن‌های سالم‌تر مانند روغن زیتون یا آووکادو به مقدار معتدل استفاده کنید.
اولویت به چربی‌های سالم	منابع چربی‌های سالم مانند آجیل، دانه‌ها، آووکادو و روغن زیتون را در رژیم غذایی خود بگنجانید. غذاهای سرشار از امگا-۳ مانند تخم کتان، دانه‌های چیا و گردو را برای تعادل بین امگا-۳ و امگا-۶ مصرف کنید.



برای انرژی پایدار، بر غلات کامل، حبوبات و سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب‌زمینی شیرین تمرکز کنید.	انتخاب کربوهیدرات‌های پیچیده
مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند نان سفید و شیرینی‌ها را محدود کنید؛ زیرا می‌توانند باعث افزایش قند خون شوند.	
بسته به رژیم غذایی خود ممکن است به مصرف مکمل‌های زیر نیاز داشته باشید. همیشه قبل از شروع مصرف مکمل‌های جدید با پزشک مشورت کنید.	
• ویتامین B12	
• آهن	
• اسیدهای چرب امگا-۳	در نظر گرفتن مکمل‌ها
• ویتامین D	
• کلسیم	
• روی	
• برای اطمینان از تنوع مواد مغذی در طول هفته، برای وعده‌های غذایی خود برنامه‌ریزی کنید.	برنامه‌ریزی غذایی
• مصرف خود را پیگیری کنید تا نیازهای تغذیه‌ای خود به‌ویژه پروتئین، آهن و ویتامین B12 را برآورده سازید.	



Harvard Health Publishing, 2021. Listing of vitamins. [online] Available at: https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/listing_of_vitamins

NHS, 2020. The Vegetarian Diet. [online] Available at: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/the-vegetarian-diet/>

National Institutes of Health (NIH). (n. d.) Dietary Reference Intakes: Macronutrients. Available at: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx

U. S. Department of Agriculture (USDA) and U. S. Department of Health and Human Services (HHS). (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>





خود مراقبتے

راہنمایے برای کنشگران مدنی

کنش اکادمی

دیماه ۱۴۰۳