

स्वयं की देखभाल की मेरी वर्तमान दिनचर्या

आशय व उद्देश्य - स्वयं की देखभाल की अपनी दिनचर्या को समझना।

ऑड्रे लार्ड ने कहा था, “अपनी देखभाल करने का ये मतलब नहीं कि मैं स्वार्थी हूँ, देखभाल स्वयं की रक्षा करना है और यह एक सियासी संघर्ष है”। हम में ज्यादातर लोग खुद की देखभाल करने के महत्व को समझते हैं, लेकिन हम अपने जीवन के प्रवाह में इसके लिए ठहर कर समय नहीं निकालते। खुद की देखभाल के लिए नियमित दिनचर्या तैयार करना तनाव को कम करने और बर्नआउट को रोक पाने की दिशा में एक ज़रूरी कदम है।

अपनी वर्तमान दिनचर्या पर ध्यान दें और देखें कि स्वयं की देखभाल के लिए आप कौन से काम करते हैं? आप इन सभी कामों को दिल, दिमाग, शरीर और आत्मा की देखभाल की श्रेणी में बाँट सकते हैं।

दिल

दिमाग

स्वयं की देखभाल की मेरी वर्तमान दिनचर्या

शरीर

आत्मा

अपनी वर्तमान देखभाल दिनचर्या पर विचार करते हुए, आप अपने इन कामों के लाभों और अलाभों को भी लिख सकते हैं। ऐसा करके आप अपने सभी कामों का आंकलन कर सकेंगे और यह निर्णय ले पाएंगे कि अपनी ज़रूरतों के अनुसार आप इनमें से किन गतिविधियों को आरंभ करना चाहेंगे। उदाहरण के लिए, हो सकता है कुछ गतिविधियाँ आपके मन को शांत करने में सहायक होती हैं जबकि दूसरी किसी गतिविधि से आपका मन प्रफुल्लित हो जाता हो। वहीं दूसरी ओर, हो सकता है किसी गतिविधि में बहुत ज़्यादा समय लगता हो, खर्च ज़्यादा आता हो या फिर वो आपकी सेहत के लिए हानिकारक हों और असुरक्षित भी। इन सभी कामों के प्रभावों को जान लेने से आपको अपनी ज़रूरत के मुताबिक स्वयं की देखभाल के लिए उपयुक्त कार्य चुन पाने में मदद मिलेगी।