

خود مراقبتی در رهبران مؤثر



چرا رهبران باید خود مراقبتی را در اولویت قرار دهند؟

«خود مراقبتی» یکی از آن عباراتی است که این روزها بر سر زبان ها افتاده است، اما مفهوم آن به خوبی درک نشده است. این اصطلاح به معنای خودخواهی یا خود محوری نیست بلکه منظور این است که بهزیستی خود را در اولویت قرار دهید. مراقبت از خود نیز یک امر لوکس نیست. وقتی از خود مراقبت می کنید، احساس مثبتی دارید. چون می توانید کار خود را انجام دهید و به سایر اعضای تیم کمک می کنید که احساس بهتری داشته باشند.

خود مراقبتی نشان می دهد که با بهترین وجه خود کار می کنید، چون برای دیگران احترام قائل هستید. وقتی تلاش بیشتری می کنید تا بهترین عملکرد خود را داشته باشید، دیگران را تشویق می کنید که همین کار را انجام دهند. مراقبت از خود یک برد برد برای شما، تیم و شرکت شما است.

خود مراقبتی را باید از کجا شروع کرد؟

در حالی که بسیاری از رهبران اهمیت خودمراقبتی را تصدیق می کنند، دانستن اینکه از کجا باید شروع کرد می تواند چالش برانگیز باشد. گاهی اوقات رهبران برای مدت طولانی دیگران را در اولویت قرار داده اند و دیگر حتی رفاه خود را در اولویت قرار نمی بینند. مواقع دیگر، رهبران تنها پس از احساس تأثیرات فرسودگی شغلی به مراقبت از خود می پردازند. اما خودمراقبتی زمانی بهتر عمل می کند که در مورد آن فعال باشید، و خبر خوب این است که زمان بر نیست. به خصوص امسال، که مدیران بیش از هر زمان دیگری احساس فرسودگی می کنند و کاهش شدیدی در تعامل با کارمندان خود تجربه کرده اند، بسیار مهم است که رفاه جایگاه خود را به عنوان اولویت اصلی بازیابد. نتایج متعددی وجود دارد که می توانید در هنگام انجام این کار منتظر آنها باشید - پس بیایید نگاهی بیندازیم.

۱. خود مراقبتی شما را برای روز پربارتری آماده می کند.

نحوه شروع و پایان روزتان می‌تواند تأثیر زیادی بر بهره‌وری شما داشته باشد. ایجاد یک برنامه‌ی صبحگاهی به شما این امکان را می‌دهد که هر روز را با نگرش مثبت و احساس کنترل شروع کنید. برخی از رهبرانی که با آنها صحبت کرده‌ام دوست دارند ورزش کنند یا بخوانند، در حالی که برخی دیگر کمی مدیتیشن انجام می‌دهند. در همین حال، یک برنامه روتین پایان روز با تمرکز بر فعالیت‌های آرامش بخش می‌تواند به شما کمک کند بهتر بخوابید. این تشریفات از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود، اما نکته مهم این است که برنامه روزانه‌ای درست کنید که برای شما مفید باشد و به آن پایبند باشید.

۲. خود مراقبتی باعث می‌شود احساس شادی بیشتری داشته باشید و شادی مسری است.

مراقبت از خود یک راه اثبات شده برای تنظیم احساسات و کنترل احساسات منفی است. این مهم است زیرا احساسات جذاب هستند - به این معنی که اطرافیان شما می‌توانند احساس شما را حتی از روی صفحه نمایش رایانه درک کنند. اگر دائماً بهزیستی خود را نادیده می‌گیرید و خسته، مضطرب یا ناامید هستید، اعضای تیم شما مطمئناً به این موضوع پی خواهند برد. در حالی که اگر سرحال و پرانرژی باشید، مجذوب نگرش مثبت شما می‌شوند و آن را در زندگی خود اعمال خواهند کرد.

۳. خود مراقبتی به شما کمک می‌کند تا با چالش‌های تیم خود ارتباط برقرار کنید.

هنگامی که مراقبت از خود را در اولویت قرار می‌دهید، اعتراف می‌کنید که بخش‌هایی از بهزیستی شما وجود دارد که مایل به بهبود آنها هستید. این به شما کمک می‌کند رهبر همدل‌تری شوید و واقعاً چالش‌های اعضای تیم‌تان را درک می‌کنند. در واقع، اذعان به آسیب‌پذیری خود به اعضای تیم شما کمک می‌کند نه تنها به شما نگاه کنند، بلکه بهتر با شما ارتباط برقرار کنند. به یاد داشته باشید، کارگران به رهبران معتبری اعتماد دارند که می‌توانند ضعف‌ها و همچنین نقاط قوت خود را بپذیرند.

۴. خود مراقبتی می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری بهتر کمک کند.

خودمراقبتی به کاهش استرس کمک می‌کند، و به خصوص برای رهبران بسیار اهمیت دارد. از آنجا که کمی استرس کوتاه مدت می‌تواند آدرنالین را افزایش دهد و به شما کمک کند تا برای یک جلسه مهم آماده شوید، استرس مزمن می‌تواند بر شناخت شما تأثیر بگذارد و تصمیم‌گیری واضح را دشوارتر کند. اما وقتی استرس خود

را از طریق ورزش یا سایر داروهای کاهش دهنده اضطراب مانند مدیتیشن مدیریت می‌کنید، می‌توانید دوباره به وضوح فکر کنید. حتی استراحت‌های کوچک در طول روز می‌تواند به عنوان کاهش دهنده استرس عمل کند.

۵. خود مراقبتی، بین شما و آنچه واقعاً اهمیت دارد ارتباط برقرار می‌کند.

تمرکز بر سلامتی به شما کمک می‌کند تا دوباره با ارزش‌های اصلی خود در تماس باشید. هیچ کس نباید همیشه روی کار متمرکز باشد، این فقط برای شما ناسالم نیست، بلکه به این معنی است که احتمالاً خانواده، دوستان، سرگرمی‌ها و دیگر اولویت‌هایی را که واقعاً هستید را نادیده می‌گیرید. وقت گذاشتن برای خودمراقبتی می‌تواند با یادآوری اینکه خودتان را بررسی کنید، دیدگاه جدیدی به شما بدهد. مطمئن شوید برای چیزهایی که خارج از محل کار برای شما مهم است، زمان و انرژی دارید.

۶. الگوی خود مراقبتی برای دیگران باشید.

هنگامی که رهبران در مورد رفاه خود - به ویژه سلامت روانشان - صحبت می‌کنند و آن‌ها را در اولویت قرار می‌دهند، باعث می‌شود همه اعضای تیم برای این کار انرژی بگذارند. اینجاست که پیشرفت واقعی می‌تواند آغاز شود، که بسیار مهم است زیرا فرسودگی شغلی در حال حاضر افزایش یافته است. بنابراین نترسید که به تیم خود بگویید چگونه خودمراقبتی را در زندگی خود گنجانده اید و چرا این برای شما مفید است. آن‌ها به روشنی در می‌یابند که باید خود مراقبتی را در اولویت قرار دهند.