

عزت نفس تان کجاست؛ کجای رابطه؟ 4 گام برای دوست داشتن خودتان

اگر حالا که فرد بزرگسالی هستید، برای ایجاد روابط عاطفی، مجذوب افرادی می‌شوید که نسبت به عشق شما بی‌توجه یا ناسازگار هستند، ممکن است در حال تکرار الگویی باشید که در کودکی طبق آن دوست داشته شده‌اید.



اگر حالا که فرد بزرگسالی هستید، برای ایجاد روابط عاطفی، مجذوب افرادی می‌شوید که نسبت به عشق شما بی‌توجه یا ناسازگار هستند، ممکن است در حال تکرار الگویی باشید که در کودکی طبق آن دوست داشته شده‌اید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، واقعیت غم‌انگیز این است که افرادی که در کودکی به اندازه کافی عشق دریافت نکرده‌اند، در بزرگسالی نیز از روابط عاطفی‌شان عشق کافی نمی‌گیرند. کودکان خود را با پیام‌های والدین هماهنگ می‌کنند. اگر والدین آشفته حال، غرق در مسائل زندگی و تحت فشارهای مالی و عاطفی باشند، نمی‌توانند آن عشق و توجه و مراقبتی که لازمه رشد کودک است، به او بدهند. هرچند که والد ممکن است عمیقاً فرزندش را دوست بدارد، ولی این کافی نیست. البته که والدین نه باید و نه می‌توانند عملکردی کامل و بدون نقص داشته باشند. ولی والدینی که عشق و توجه پایدار از خود نشان می‌دهند، بیشتر احتمال دارد فرزندانی بار بیاورند که در بزرگسالی به طور طبیعی به سمت عشق سالم حرکت کنند.

شما می‌توانید با عشق ورزیدن به خود، آن چیزی را که هرگز دریافت نکرده‌اید، به خودتان بدهید. هر چه بیشتر در این راه به خودتان ارزش دهید، بیشتر جذب افرادی خواهید شد که به شما عشق می‌ورزند و رابطه لذت‌بخش متقابلی را تجربه خواهید کرد.

به جای آنکه مرتباً خود را ناکام کنید و به ملاقات افرادی شبیه به افراد قبلی بروید، برای مدتی همه ملاقات‌ها را متوقف کنید. در عوض تلاش کنید بخش‌هایی از خود را بازسازی کنید. بسیاری می‌گویند: قبول، ولی چه باید کرد؟ عشق ورزیدن به خودم را از کجا شروع کنم؟

ما چهار گام را برای بازسازی عزت نفس پیشنهاد می‌کنیم: چطور احساس کنیم که به «اندازه کافی خوب» هستیم؟ تمرین‌ها و بینش‌هایی برای رسیدن به الگوی جدید عشق به خود.

۱- هر روز زمانی را به تنهایی بگذرانید

اگر هرگز عشقی که باید را دریافت نکرده‌اید، تجربه وحشتناکی برای شما خواهد بود. و این بدان معناست که هرگز یاد نگرفته‌اید که رفتاری محبت‌آمیز با خود داشته باشید. به همین خاطر همیشه و به هر قیمتی از خودتان دوری می‌کنید. این الگوی اجتناب از خود، به پیچیدگی‌های بی‌پایان عزت نفس پایین، دامن می‌زند. فقط و فقط متعهد شوید که حداقل یک ساعت در روز با خودتان وقت بگذرانید. طی این زمان مجله بخوانید، مراقبه کنید، و به دنبال راه‌هایی بگردید که با خودتان راحت‌تر باشید و در آرامش بیشتری قرار بگیرید.

۲- با مهربانی با خود سخن بگویید

امروز، همین الان همه چیز را متوقف کنید و به گفتگوی درونی‌تان گوش دهید و ببینید درباره شما و زندگی‌تان چه می‌گوید. همه ما صدایی در ذهن داریم که درباره ما و زندگی‌مان نظر می‌دهد، قضاوت می‌کند و نتیجه‌گیری می‌کند. با شنیدن ندای درونی‌تان آغاز کنید. کاری کنید که کمتر قضاوت‌گر و خشن، و بیشتر مهربان و خوش‌سخن باشد. به این ترتیب می‌توانید پیوندی گرم و دلنشین با خود برقرار کنید.

۳- سرگرمی و علاقه‌ای ایجاد کنید که تماماً مال خودتان باشد

یک روش بسیار مؤثر برای بازسازی عزت نفس، انجام کارهایی است که هیچ ارتباطی با دوستان و خانواده ندارد، ولی به شما احساس ارزشمندی و کمال می‌دهد. زمانیکه با عزت نفس پایین خود مبارزه می‌کنید شاید سخت باشد که به خود اجازه دهید

هر کاری که دوست دارید انجام دهید. زیرا شما معتقدید که به اندازه کافی خوب نیستید. ولی موضوع خوب «بودن» نیست، بلکه خوب «انجام دادن» یک کار است. شاید مایل باشید که داوطلبانه به دیگران کمک کنید، یا اهداف شخصی تان از تناسب اندام و تمرین‌های ورزشی را دنبال کنید. یا شاید شغل نیمه‌وقت کوتاهی بگیرید. هرآنچه به شما کمک کند که دروناً احساس مفید بودن و شایستگی داشته باشید، تغییر مثبتی خواهد بود. ولی فراموش نکنید: بی نقص بودن مهم نیست، مهم انجام کاری است که در شما احساس خوبی نسبت به خودتان ایجاد می‌کند.

۴- خودتان را مجبور کنید که تصمیمات شخصی بگیرید

وقتی که با ضعف‌تان در ارزش دادن به خود، مبارزه می‌کنید، احساس می‌کنید که حتی نمی‌دانید بهترین چیز برای شما چیست. همین باعث می‌شود که از دیگران کمک بخواهید تا در مسیر زندگی شما را هدایت کنند. دیگران هم ممکن است شما را بازیچه قرار داده یا از شما بهره‌کشی کنند. پس بهتر است که قطب‌نمای خودتان باشید. وقتی که نمی‌توانید برای انجام دادن یا انجام ندادن کاری تصمیم بگیرید، نگران و وحشت‌زده می‌شوید. عیبی ندارد، به خودتان فضا بدهید تا راه و روش شخصی‌تان را بیابید. حتی اگر اشتباه کنید و تصمیم نادرست بگیرید، باز هم موفق بوده‌اید، چرا که این تصمیم مال شما بوده و برای بیشترین نفع خود تلاش کرده‌اید.

منبع: Psychology Today