

چگونه خود را بیشتر دوست بداریم؟

ما انسان ها خیلی راحت به بدترین منتقد خود تبدیل می شویم، این عیب جویی از خود با مواردی مانند بالا رفتن سن ممکن است بدتر هم شود.



ما انسان ها خیلی راحت به بدترین منتقد خود تبدیل می شویم، این عیب جویی از خود با مواردی مانند بالا رفتن سن ممکن است بدتر هم شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، همه ی ما چه بخواهیم چه نخواهیم سنان بالا می رود، با بالا رفتن سن ممکن است یک فرد احساس بدبختی کند و یا می تواند بیاموزد که چگونه با این موقعیت روبرو شود و به آن لبخند بزند. اینطور که پیداست افراد با بالا رفتن سنشان، بهتر می توانند معنای حقیقی دوست داشتن خود را درک کنند. بنابراین ما با چند شخص جا افتاده که در طول زندگی آموخته اند چگونه خود را دوست بدارند صحبت کردیم و آنها توصیه هایشان را در اختیار ما قرار دادند.

بیاموز که به خودت بخندی

زندگی را نباید زیاد جدی گرفت و این را باید دانست که موقعیت چه در درون خودمان و چه در دنیای بیرون، دائما در حال تغییر است. به جای احساس گناه و قضاوت خود، می توان به خود خندید و در چالش های زندگی موارد بامزه پیدا کرد. برای مثال اگر در کلاس یوگا خواستید حرکتی انجام دهید، اما تمرکزتان را از دست دادید و زمین خوردید به جای احساس نا امنی در میان دیگران و فکر کردن به اینکه دیگران چه می گویند، به اتفاقی که افتاده بخندید. حقیقت این است که دیگران آنقدر درگیر و متمرکز روی کار خود هستند که به سختی متوجه اتفاقی که برای شما افتاده می شوند و اگر دیدید کسی چپ چپ نگاه می کند به خندیدن ادامه دهید، خنده مانند گردگیر همه چیز را پاک می کند.

دیگران را ببخش تا خودت را ببخشی

این درس سختی است، اما باید آموخت کسانی که در زندگی به ما ضربه زده اند را ببخشیم و قبول کنیم، این کار به ما اجازه می دهد تا خود را نیز بتوانیم ببخشیم. برای رسیدن به این درجه از بخشش، خود را جای فرد مقابل قرار دهید و سعی کنید چشم انداز او را درک کنید. این کار کمکتان می کند بی مهری و یا عصبانیت فرد دیگر را زیاد شخصی قلمداد نکنید، در مقابل به خودتان نیز زیاد سخت نمی گیرید. رها کردن خشم و عصبانیت، کمک می کند به همان اندازه تحمل و بخشش خود برآید آسان شود.

روی دوستی سرمایه گذاری کنید

انسان در طول زندگی باید با افراد فوق العاده ای که برایش اهمیت قائل هستند رابطه برقرار کند و سعی داشته باشد که این رابطه را حفظ کند. می توان از هر مناسبتی استفاده کرد تا دوباره این افراد را دور خود جمع کرد. وقتی کسانی اطرافمان باشند که ما را به خاطر آنچه هستیم دوست دارند، کمکتان می کند خود را بپذیریم و دوست داشته باشیم.

برای خود هدف پیدا کن

چیزی پیدا کنید که به آن اشتیاق دارید و برایش وقت بگذارید. شاید دوست داشته باشید که وزن کم کنید، تلاش و رسیدن به این هدف باعث می شود احساس خوبی دوباره خود پیدا کنید و بیشتر از قبل خودتان را دوست بدارید.

هر روز کمی ورزش کن

هر روز مقداری ورزش کنید تا بدنی آماده داشته باشید. با این کار زمانی که به آینه نگاه می کنید از اینکه می بینید تلاشتان تاثیر گذار بوده لذت می برید. می توانید دیگران را نیز با خود همراه کنید تا هم به خود و هم به آنها کمک کرده باشید. مفید بودن برای خود و دیگران باعث می شود بیش از پیش، خودتان را دوست داشته باشید.

مدتی را با خود باش

زندگی پرمشغله و دشوار است و اگر بخواهید دائم مشغول کار و اطرافیان خود باشید خسته خواهید شد. هر چند وقت یک بار ، مدتی را تنها سپری کنید. با صدای درون با خود صحبت کنید، گذراندن وقت به این شکل کمک می کند ارزش افکار و انتخاب هایتان را بسنجید و به آنها فضا و زمان بدهید تا رشد کنند و قوی شوند.