

## ناسالم‌ترین عادت‌هایی که اکثر افراد مجرد دارند

بیماری مجردی یکی از رایج‌ترین موارد روحی و روانشناختی عصر حاضر است. دیدگاه اشتباه ما نسبت به خودمان و معیارهای ارزش‌گذاری و دوست داشته شدن اشتباه، باعث شده احساس شادی در افراد بسیار کاهش یابد.



بیماری مجردی یکی از رایج‌ترین موارد روحی و روانشناختی عصر حاضر است. دیدگاه اشتباه ما نسبت به خودمان و معیارهای ارزش‌گذاری و دوست داشته شدن اشتباه، باعث شده احساس شادی در افراد بسیار کاهش یابد. جامعه جدید با خطرهای افزایش افسردگی در بین جوانان رو به روست. برای آگاهی بیشتر در این زمینه، صحبت‌ها و نظرات خانم دکتر «مارگارت پل» را برایتان در نظر گرفته ایم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ دکتر مارگارت پل دکترای روانشناسی، نویسنده پرفروش‌ترین کتاب‌های روانشناسی، نویسنده مشهور Mind Body Green و همکار خالق دوره‌های قدرتمند خوددرمانی «پیوند داخلی Inner Bonding» می‌باشد. همچنین کارشناس روابط، سخنران عمومی، مشاور و فردی هنرمند است. او متخصص روابط و بهبود پیوندهای درونی بین افراد بوده و از سال 1968 تا کنون بیش از 50 سال، مشاوره زوج‌ها و تدریس در زمینه بیماری مجردی را به عهده داشته است.

بیماری مجردی-عادت‌ها و چالش‌ها  
در ادامه با توضیحات دکتر مارگارت پل در مورد بیماری مجردی با ما همراه باشید.

من معمولاً این صحبت‌ها را از بسیاری از مشتریان خود می‌شنوم:

دینو: من فقط زمانی که در یک رابطه یا دوستی با یک مرد هستم، به طور کامل احساس زنده بودن و زیبایی می‌کنم. هنگام تنهایی، خودم را رها می‌کنم. به موهایم رسیدگی نمی‌کنم. چاق می‌شوم و آرایش نمی‌کنم. گویی از درون مرده‌ام. من نمی‌دانم چرا این کار را انجام می‌دهم. حتی نمی‌دانم چه کاری باید انجام دهم.

من این حرف‌ها را از اکثر زنان می‌شنوم. این احساسات مشابه در میان مردم تمام جنسیت‌ها فراگیر است. بسیاری از افراد تمایل دارند فقط زمان دوست داشتن فردی یا هنگام تلاش برای جذب شخصی خاص، به خود برسند. خوب غذا بخورند، ورزش کنند و تلاش رو به جلو برای رسیدن به اهداف خود داشته باشند. در غیر این صورت، عادت‌های سالم خود را دور می‌اندازند. از نظر عموم، مجردی زمانیست که شما مجبور نیستید کسی را تحت تاثیر قرار دهید و می‌توانید آزادانه رها شوید. اما مشکل عمده‌ای به این نگرش وجود دارد.

علاقه مشروط داشتن به خود

هنگامی که شما به سمتی می‌روید که خود را از لحاظ جسمی رها می‌کنید، زمانی که هیچ کس دیگری ذی نفع نیست که عادت‌های سالم‌تان را تایید کند، نشان می‌دهد که احساس واقعی شما در مورد مراقبت از خودتان چیست. شما فقط زمانی انگیزه کافی برای مراقب از سلامتی خود دارید که یک فرد مهم را تحت تاثیر قرار دهید. حقیقتاً نه به این دلیل که شما واقعاً می‌خواهید خودتان را دوست داشته باشید.

مشکل اصلی این است که شما ارزش خود را از طریق توجه دیگران، تصویب یا عشقشان تعریف می‌کنید. به جای یادگیری اینکه خود را به طور صحیح و بدون قید و شرط ارزش‌گذاری کنید، خود را رها می‌کنید. همواره شخص دیگری را مسئول خوشبختی و حس اعتماد به نفس‌تان می‌نمایید.

تعریف ارزش شما

مانند بسیاری از افراد، من با ارزش‌گذاری خودم از طریق اینکه دیگران در مورد من چه احساسی دارند، بزرگ شده‌ام. اگر مردم من را دوست داشتند، احساس خوب بودن می‌کردم. اگر نه، احساس بی‌ارزشی و غیرقابل تحمل بودن داشتم. این مسئله منجر به اضطراب زیادی در من شد. همواره سعی می‌کردم بفهمم چگونه «کامل باشم» و «درست» انجام دادن کارها را بیاموزم تا مردم مرا دوست داشته باشند. من اعتقاد داشتم اگر می‌توانستم کامل باشم، پس احساس و رفتار دیگران در مورد خودم را کنترل کرده بودم. مدت زیادی طول کشید بیاموزم تا زمانی که من خودم را از قید اسارت دیگران رها نکرده‌ام، هرگز احساس خوب بودن نخواهم داشت. تا وقتی که مسئولیت ارزش‌گذاری من به

دست دیگران باشد، شرایط تغییری نمی کند. حتی اگر کسی مرا دوست داشت، اگر در درون من عشق و انگیزه ای به دوست داشتن خودم نباشد، هرگز احساس ارزشمندی نخواهم کرد.

### چشمان قضاوت کننده

زمانی رسید که من متوجه شدم چگونه با قدرت بالاتر خودم ارتباط برقرار کنم. شروع به دریافت عشق و حکمتی کردم که همواره برای همه ما وجود دارد. متوجه شدم که من شایستگی و مسئولیت ارزش گذاری خودم را به عهده دارم. از طریق مراقبت از خود صرف نظر تایید دیگران، به آن احترام گذاشتم. در روز باور نکردنی آزادی من از اعتیاد به تایید دیگران، آموختم که خودم &ndash; روح حقیقی خودم &ndash; را از طریق چشم های راهنمای معنویم ببینم. از روزی که روح واقعی خودم را دیده ام، برای آموختن عشق ورزیدن به خودم چه از لحاظ جسمی و احساسی و چه در روابطم با دیگران، بسیار مشتاق و با انگیزه شده ام.

همانطور که شما باید بیاموزید که خود را از طریق چشم های الهی و نه از طریق چشمان قضاوت کننده ببینند، مشتاق می شوید تا مراقب خود باشید. به خوبی غذا بخورید، ورزش کنید و احساسات خود را ارج نهد. چه مجرد باشید، چه در یک رابطه جدی. این رفتارها نشانه های عشق بی قید و شرط به خود است. عشقی که هیچ ارتباطی با چگونگی قضاوت افراد در مورد شما ندارد.

### دیدن خود از طریق چشم های الهی

شما برای اینکه توانایی دیدن خود از طریق قدرت بالاتر را کسب کنید، نیاز به تمرین دارید. باید در وضعیت بسیار آزادی از لحاظ فکری قرار بگیرید. بهتر است غذای سالم و ارگانیک بخورید. این کار باعث می شود تا ذهن شما به اندازه کافی برای دسترسی به راهنمایی های عمیق روشن باشد. حقیقت این است که بسیاری از عادت های سالمی که ما را تشویق به دنبال کردنشان می کنند، فقط بدن فیزیکی ما را تغذیه نمی کنند. این ها غذای روح و آرامش روان ما هستند. به عنوان مثال، ما می دانیم بودن در طبیعت با مزایای سلامتی جسمی و روانی زیادی همراه است. طبیعت همچنین دارای ارتعاشات بسیار بالایی است. این ارتعاشات به ما کمک می کنند که در وضعیت بالای انرژی باشیم و ما را به قدرت روحی بالاتری می رساند.

### چه باید کرد

هنگامی که شما در حالت آزاد قرار می گیرید، قدرت بالاتر خود را به عنوان موجودیتی بزرگ تر و عاقل تر از خودتان تصور کنید. سعی کنید کودک درونیتان &ndash; روح واقعی خودتان &ndash; را از طریق چشم های خود خردمندتان ببینید. خود را به عنوان یک کودک کوچک تصور کنید. قبل از زمانی که آموختید خودتان را قضاوت کنید. چه می بینید؟ آیا می توانید ببینید که جوهره وجود شما عشق است؟ آیا در شما به عنوان یک کودک کوچک، چیزی وجود دارد که سزاوار عشق شما نباشد؟ اگر فرزندان دقیقا همانند کودکی شما بود، آیا این کودک را دوست می دارید؟ فرزند درونی شما چه چیزی را از شما می گیرد تا احساس دوست داشته شدن توسط شما را دریافت کند؟ چه می کنید که دیگر نیازی به توجه، عشق و یا تایید دیگران نداشته باشید تا احساس ارزشمندی کنید؟

اگر شما این تمرین را انجام دهید، نه تنها از عشق به خودتان بدون نیاز به تایید دیگران لذت خواهید برد؛ بلکه خواهید دید اضطرابی که از احساس نیازتان به تلاش برای کامل بودن ناشی می شد نیز بسیار کم شده است. شما می دانید که در حال حاضر در روح خود کامل هستید. حس فوق العاده ای خواهید گرفت از اینکه به خودتان اجازه می دهید خود را ارزشمند احساس کنید. تمام وقت و بی قید و شرط از خودتان مراقبت کنید.