



15 روش آسان برای اهمیت دادن به خودمان

در دنیای زندگی می‌کنیم که از یک سو رشد تکنولوژی و زندگی مدرن تغییرات مثبت فراوانی در زندگی ما ایجاد کرده، علم پزشکی فوق العاده پیشرفت کرده، وسایل تفریح و شادی در نقاط مختلف جهان برپا است و گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و ایمیل ارتباط میان انسان‌ها را تا حد باورنکردنی بهبود بخشیده‌اند.

در دنیای زندگی می‌کنیم که از یک سو رشد تکنولوژی و زندگی مدرن تغییرات مثبت فراوانی در زندگی ما ایجاد کرده، علم پزشکی فوق العاده پیشرفت کرده، وسایل تفریح و شادی در نقاط مختلف جهان برپا است و گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و ایمیل ارتباط میان انسان‌ها را تا حد باورنکردنی بهبود بخشیده‌اند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ از سوی دیگر استرس، آلودگی‌ها و مصرف غذاهای فراوری شده بیش از پیش سلامت ما را تهدید می‌کند، مشغله کاری به حدی زیاد است که فرصت تفریح و شادی کردن را از ما گرفته و بهبود ارتباط میان آدم‌ها برای خلوت کردن با خود به ما نمی‌دهد.

همه ما در این دنیای شلوغ و با وجود مشغله‌های کاری و فکری فراوان نیاز داریم خودمان را پیدا کرده و دقایقی از اوقات روزمره را صرف خود کنیم که اگرچه کار بسیار ساده‌ای به نظر می‌رسد اما تاثیری فوق العاده در حفظ روحیه، نشاط، سلامت روانی و افزایش انرژی ما خواهد داشت.

اما چگونه به خود اهمیت دهیم، برای خود ارزش قائل شویم و به خود احترام بگذاریم؟ در ادامه مطلب با معرفی 15 تکنیک اهمیت دادن به خود به این سوالات پاسخ خواهیم داد. با کوکا همراه باشید.

1. از وسایل الکترونیکی دوری کنید

هر چند وقت یک بار همه وسایل ارتباطی از رسانه‌های اجتماعی گرفته تا ایمیل و تلفن همراه خود را کنار گذاشته و به جای آن کتاب یا مجله بخوانید، به پیاده روی بروید یا کنار پنجره بنشینید و طبیعت بیرون از منزل را تماشا کنید. صبح زود هنگام قهوه نوشیدن، هر عصر جمعه یا هر زمان دلخواه دیگری را می‌توان برای این کار برنامه ریزی کرد.

2. چیزی خلق کنید

بخشی از وقت خود را به خلق و ساختن چیزی نو اختصاص دهید، نقاشی بکشید، بنویسید، مجسمه سازی کنید یا یک بیژد … چیزی که برای خودتان نیز جالب باشد. به نتیجه کار فکر نکنید لازم نیست عالی از آب درآید یا برنامه ریزی دقیقی برای آن داشته باشید بلکه تنها کافیست از این کار لذت ببرید.

3. به رستوران یا کافی شاپ مورد علاقه تان بروید

اگر مجرد هستید احتمالا بارها به تنهایی به رستوران یا کافی شاپ دلخواه خود رفته‌اید اما اگر ازدواج کرده و صاحب فرزند هستید شاید سال‌ها از آخرین باری که به تنهایی یا به رستوران یا کافی شاپ گذاشته‌اید می‌گذرد.

به این کار به عنوان یک آرزوی محال نگاه نکنید! کافیست هر چند وقت یک بار فرزندتان را به یک فرد مطمئن مانند مادران سپرده و خودتان را به یک کافی شاپ دنج دعوت کنید و ساعتی را بدون نگرانی درباره زندگی روزمره با خودتان بگذرانید.

4. خواب کافی داشته باشید

هرگز مشغله کاری را با شب‌ها پشت میز کار به خواب رفتن و صبح‌ها با درد گردن از خواب بیدار شدن یکسان ندانید! حتی اگر ناچار هستید ساعات زیادی از شب را کار کرده و تنها یک یا دو ساعت فرصت خوابیدن دارید همان زمان را نیز به رختخواب راحت خود رفته و با آرامش بخوابید.

5. با دوست قدیمی خود تماس بگیرید

مرور خاطرات خوش گذشته و حفظ روابط مثبت غذای روح است بنابراین از اوقات فراغت خود استفاده کرده و با دوست یا یکی از اعضای خانواده که با هم خاطرات خوشی داشته‌اید و از صحبت کردن با او لذت می‌برید تماس بگیرید.

6. تلویزیون تماشا کنید

بعضی افراد لذت تماشای یک فیلم، سریال یا مستند خوب را با هیچ چیز عوض نمی‌کنند. اگر به ندرت فرصت تماشای تلویزیون پیدا می‌کنید لحظاتی هرچند اندک در روز یا هفته را به این سرگرمی اختصاص داده و بهترین برنامه‌ای که

دوست دارید تماشا کنید.

7. با دوست خود قرار بگذارید

هر چند وقت با صمیمی ترین دوست خود قرار گذاشته و با هم به جای خاصی بروید یا کار خاصی انجام دهید، مثلا به سینما بروید و یک فیلم خنده دار ببینید یا در کلاس آشپزی شرکت کنید یا یک بعد از ظهر زیبا را در کنار هم به نوشیدن قهوه بگذرانید.

برای دوری از استرس محیط کار و دغدغه های منزل بهتر است دوست خود را از میان افراد خانواده یا همکاران خود انتخاب نکنید.

8. دفترچه ای برای خودتان داشته باشید

نوشتن از احساسات، استرس ها، ایده ها، رویاها و هرچیزی که به ذهن خطور می کند روش خوبی برای کاهش فشار ذهنی و روشن شدن افکار است. مجبور نیستید این کار را به صورت مرتب انجام داده و یا به آن به عنوان یک هدف نگاه کنید بلکه نوشتن های پراکنده و نامنظم نیز تاثیر خوب خودش را خواهد داشت.

دفترچه یادداشت کوچک خود را همیشه به همراه داشته باشید و هر زمان حوصله تان سر رفت به جای استفاده از گوشی هوشمند و سایر لوازم الکترونیکی به سراغ دفترتان بروید.

9. علایق خود را بشناسید

سرگرمی های مورد علاقه خود را – که ممکن است باغبانی در حیاط منزل، رانندگی در جاده یا شاید مطالعه یک کتاب خاص باشد – بشناسید و هر زمان حس کردید از زندگی و فشارهای روزمره خسته شده اید برای لحظاتی خودتان را به آرامش دعوت کرده و به کارهای مورد علاقه تان بپردازید.

اگر از مطالعه لذت می برید اما فرصت یک جا نشستن و کتاب خواندن ندارید از کتاب های صوتی استفاده کنید که حتی در حین پیاده روی یا پشت ترافیک و غیره نیز می توانید به آن مشغول باشید.

10. به سینما بروید

بی شک سینما رفتن با دیگران از جمله نامزد، همسر و یا دوستان ایده فوق العاده ای است اما گاهی بهترین کار این است که لحظاتی را تنها و تنها صرف خودتان کنید، بنابراین از لیست فیلم های اکران شده یکی را انتخاب کرده و به تنهایی به سینما بروید، شاید عجیب به نظر برسد اما بی شک تجربه جالبی خواهد بود که دوباره آن را تکرار خواهید کرد!

11. در کلاس های آموزشی ثبت نام کنید

آیا هنر خاصی وجود دارد که از کودکی دوست داشته اید یاد بگیرید؟ فکر نمی کنید بهترین زمان برای شروع آن فرا رسیده باشد؟!</p></div>
<div data-bbox="68 690 937 726" data-label="Text">
<p>آشپزی، رقص، یک زبان جدید، بافندگی، شنا … همگی می توانند سرگرم کننده باشند، چه به تنهایی در کلاس ثبت نام کرده و دوستان جدید پیدا کنید یا به همراه یک دوست قدیمی اقدام به این کار کنید.</p></div>
<div data-bbox="814 744 937 761" data-label="Text">
<p>12. حمام کنید</p></div>
<div data-bbox="68 761 937 814" data-label="Text">
<p>اگر از جمله افرادی هستید که هر روز قبل از رفتن به سر کار دوش می گیرید و حمام کردن برای شما به کار روتین و تکراری روزانه تبدیل شده شاید از این مورد خنده تان بگیرد اما منظور ما نه یک دوش گرفتن ساده بلکه یک حمام تمام عیار است.</p></div>
<div data-bbox="68 832 937 886" data-label="Text">
<p>کوکا: سعی کنید ذهن خود را از افکار استرس زا خالی کرده، مدتی در وان حمام دراز بکشید، کتاب بخوانید، با حباب های داخل آب بازی کنید، از آروماتراپی استفاده کنید و یا تنها چشمان خود را بسته و به آهنگ مورد علاقه خود گوش دهید و به چیزهای خوب زندگی تان تمرکز داشته باشید.</p></div>
<div data-bbox="811 903 937 921" data-label="Text">
<p>13. ورزش کنید</p></div>
<div data-bbox="68 921 937 940" data-label="Text">
<p>بی شک سلامت بدن از مهم ترین کارهایی است که در طول روز باید به آن توجه داشته باشید، توصیه می شود هر روز</p></div>
<div data-bbox="85 977 133 988" data-label="Page-Footer">
<p>صفحه 2 | 2</p></div>
<div data-bbox="787 977 942 988" data-label="Page-Footer">
<p>قدرت گرفته از پرتال شمس - ITShams.ir</p></div>

زمانی هرچند کوتاه را به ورزش کردن اختصاص دهید.

ورزش های ساده از پیاده روی گرفته تا شرکت منظم و هفتگی در باشگاه و استخر همگی انتخاب های عالی هستند، کفایت ورزش مورد علاقه خودتان را پیدا کرده و فضای زمانی کوچکی برایش باز کنید!

اگر فرصت این کار را ندارید بهتر است ورزش و رفت و آمد خود را با هم ادغام کنید، مثلاً فاصله بین منزل تا محل کار را پیاده روی کرده یا اگر این فاصله زیاد است قسمتی را با وسیله نقلیه و بخشی از آن را با پای پیاده طی کنید.

14. از خودتان پذیرایی کنید

هر از گاهی به مهمانی خودتان بروید و چند دقیقه برای پذیرایی از خودتان وقت بگذارید. شکلات داغ، بستنی، میوه مورد علاقه یا یک تکه کیک خوشمزه که بدون عجله و با آرامش میل شود تاثیر عالی در بهبود روحیه و انرژی خواهد داشت.

15. زمان خاصی به نام "زمان خودم" برای خود تعیین کنید

با توجه به آن چه گفته شد همه ما به زمانی در روز یا هفته نیاز داریم تا کاملاً به خودمان تعلق داشته باشیم و همگی به تاثیر شگرف آن آگاه هستیم با این حال بسیاری اوقات این زمان لا به لای مشغله های کاری ما گم شده و به راحتی آن را فراموش می کنیم.

برای جلوگیری از این مسئله توصیه می شود بخشی از روز یا هفته را به نام "زمان خودم" نام گذاری کرده، آن را به رسمیت بشناسید و عادت کنید هر روز یا هر هفته در همان زمان دست از تمامی کارهای خود کشیده و تنها مال خودتان باشید و بس!