



## چگونه می توان به خودتخریبی پایان داد

باید از توهم کامل و بی نقص بودن رها شوید و بپذیرید که تنها زمانی می توانید رشد کنید که نقص هایی داشته باشید. اگر چیزی به کمال خود برسد، هرگز نمی تواند پیشرفت کند.

باید از توهم کامل و بی نقص بودن رها شوید و بپذیرید که تنها زمانی می توانید رشد کنید که نقص هایی داشته باشید. اگر چیزی به کمال خود برسد، هرگز نمی تواند پیشرفت کند.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «شناخت و اعتراف به ایرادات و مشکلات خود همیشه آسان نیست اما انجام این کار اولین قدم برای یافتن راه حل و گام برداشتن در یک مسیر سالم است. به همان روشی که رفتارهای خودتخریبی را یاد می گیریم، باید یاد بگیریم که چگونه آنها را متوقف کنیم.

از مراحل زیر برای ایجاد مکانیزم هایی استفاده کنید که به شما کمک می کند رفتارهای خودتخریبی را به تدریج کم کرده و در ادامه مسیر آنها را با رفتارهای مفید و سالمی جایگزین کنید که به طور موثرتری استرس شما را از بین ببرند.

زیاده روی های خود را بشناسید

شما احتمالاً می دانید که تمایلات خودتخریبی شما چیست. مثلاً می دانید که باید به طور منظم ورزش کنید اما این کار را نمی کنید. یا کارتان را باید در زمان خاصی تمام کنید اما تعلل می کنید. می دانید که خوردن فست فود برای چربی بالا یا اضافه وزن شما مضر است اما قبل از رفتن به منزل به ساندویچی می روید. می دانید که انزوای خودخواسته اعصابتان را به هم می ریزد اما به آن ادامه می دهید.

شما به خوبی از این واقعیت آگاه هستید که این موارد فقط منابع کوتاه مدت لذت هستند اما نمی توانید کار معناداری در این زمینه انجام دهید. هنگامی که تشخیص دادید کدام قسمت از برنامه های روزمره شما به سلامتی تان آسیب می رساند، باید دقیقاً مشخص کنید که چه عواملی باعث می شود آنها را انجام دهید.

روزانه از تمایلات تان یادداشت بردارید

دقیقاً در لحظه ای که احساس تمایل به «رفتار نادرست» می کنید، در زندگی شما چه اتفاقی می افتد؟ به این رویدادها محرک گفته می شود. داشتن دفترچه برای یادداشت برداری روزانه طرف چند روز یا چند هفته به شما کمک می کند عوامل محرک و تأثیر آنها را بر رفتار خود شناسایی کنید. به عنوان مثال هر وقت احساس کردید دوست دارید سیگاری بکشید یا زمانی که دلتان بسته چپیس می خواهد یا هوس الکل می کنید یا هر چیز دیگری را که در گنه ذهن تان می دانید رفتاری نادرست و زیاده روی است و در آن لحظه از زندگی شما می گذرد، آن را بنویسید.

پس از مدتی که این یادداشت ها را نوشتید، به احتمال زیاد در آنها الگویی را تشخیص خواهید داد. ممکن است دریابید که هر وقت از خواهر یا برادرتان تلفنی احوال پدر و مادر پیرتان را می پرسید، دست تان به دنبال یک نخ سیگار می رود. یا هر وقت که همسرتان بابت فلان موضوع به شما عثر می زند، شما برای یافتن آرامش شروع به خوردن تنقلات بی ارزش غذایی می کنید. یا ممکن است کشف کنید که هر زمان وضع مالی تان خراب می شود تنها مفر آرامش تان خوردن آرام بخش یا نوشیدن الکل است.

مهارت های جایگزین را شناسایی کنید

وقتی محرک ها و سازوکارهای ناسالم را شناختید، باید نحوه مقابله با آنها را هم بفهمید. لیستی از مهارت های مقابله مفید را که می تواند به شما کمک کند تا ذهن خود را آرام کرده و تنش را از بین ببرید، تهیه کنید.

این مهارت ها می توانند پیاده روی، تماس با یک دوست، حمام کردن، کارهای ساده ای مثل نظافت کردن، آشپزی، مطالعه، گوش دادن به موسیقی یا هر کار دیگری باشد که بتواند شما را به خود سرگرم کند. دفعه بعدی که یک محرک خودتخریبی را در خود تشخیص دادید، سعی کنید یکی از این مهارت های مقابله سالم را جایگزین رفتار منفی خود کنید. وقتی موفق می شوید در برابر اصرار محرک های ناسالم مقاومت کنید، از احساس خوبی که دارید تعجب خواهید کرد.

## قدم های کوچک بردارید

بسته به این که رفتارهای بد شما در زندگی روزمره چطور ریشه دوانده است، عاقلانه این است که این رفتارهای ناسالم را به آرامی و به تدریج کنار بگذارید. اگر بخواهید یکباره کل یک رفتار ناسالم و مخرب را با رفتاری سالم جایگزین کنید، احتمالاً شکست خواهید خورد. بهتر است که هر بار کمی از رفتار تخریبی خود کم کنید. سهولت این تغییرات اندک به شما کمک می کند تا در طولانی مدت تلاش هایتان به موفقیت تبدیل شوند.

## اشتباهات خود را بپذیرید

یکی از واکنش هایی که در خودتخریب گری اتفاق می افتد، طفره رفتن از قبول مسئولیت اشتباهات و فرار از حل مسئله است. افراد در این هنگام، به جای پرداختن به مسئله اصلی و تدبیر اقدام مناسب، دائم به انتقادکردن از خود و دیگران می پردازند. بهتر است تصمیم بگیرید که به استقبال مشکلات رفته و با پذیرش اشتباهات خود، به جای استفاده از شیوه نامناسب، مسئله اصلی را دیده و اقدام مناسب را انجام دهید.

## تقویت اعتماد به نفس

افرادی که خودتخریب گری بالایی دارند، دائم در حال سرکوب کردن استعدادهایشان هستند. آنها هیچ تلاشی برای مشاهده توانمندی های خود نمی کنند. ما باید سعی کنیم تا صداها منفی درونمان را خاموش کنیم و اعتماد بیشتری به خود و توانایی هایمان داشته باشیم.

## از توهم کامل بودن رها شوید

سرانجام باید از توهم کامل و بی نقص بودن رها شوید و بپذیرید که تنها زمانی می توانید رشد کنید که نقص هایی داشته باشید. اگر چیزی به کمال خود برسد، هرگز نمی تواند پیشرفت کند.

## مراقبه یا ذهن آگاهی را تمرین کنید

تنش ذهنی و اضطراب از مهم ترین عللی است که زمینه ساز خودتخریبی در فرد می شود. انجام مراقبه روزانه با تخلیه تنش های درونی به شما کمک می کند کمتر به خودتخریبی روی آورید. به عنوان مثال می توان به مراقبه پیاده روی، هنردرمانی آگاهانه، ذکر گفتن، تجسم رنگ و غیره اشاره کرد.

## به احساسات خود اجازه بروز دهید

مسدودکردن احساساتی مثل گریستن، خندیدن یا فریاد کشیدن موجب می شود که فشار درونی شما افزایش یافته و به شکل خودتخریبی بروز کند. درست مثل دیگی در حال جوش که راهی برای خروج بخار ندارد و سرانجام منفجر می شود. از بروز احساسات تان خجالت نکشید و گریه کردن یا خندیدن را به عنوان راه مقابله با خودتخریبی تجربه کنید. همچنین می توانید از بازی کردن، نقاشی کشیدن، آواز خواندن و هر کار دیگری که باعث تخلیه احساسات شما می شود، بهره بگیرید.

## خودتان را دوست بدارید

خودتان را دوست بدارید. دوست داشتن خود به معنی مراقبت از نیازهای عاطفی شماست. مراقبت از خود به طور کلی بیشتر به سمت بدن شما گرایش دارد؛ این شامل تغذیه مناسب، خواب کافی، نوشیدن آب کافی، پوشیدن لباس راحت، سالم ماندن و غیره است. گاهی به خودتان هدیه بدهید یا بخشی از روز را در هفته آن طور که دلتان می خواهد بگذرانید. دوست داشتن و مهربان بودن با خود به سادگی از شما در برابر رفتارهای خودتخریبی محافظت می کند.

## خودکاوی کنید

همه ما بخش های تاریکی در ذهن خود داریم که دلمان نمی خواهد از آن حرف بزنیم. این بخش های تاریک زمینه بسیاری از رفتارهای خودویرانگر است. اوقاتی را به خودکاو و سفر به اعماق روح و ذهن خود اختصاص دهید. تاریکی های وجود خود را

بشناسید و به جای انکار و سرکوب، شیاطین وجود خود را در آغوش بگیرید. نسبت به این بخش از روح و ذهن خود شفقت داشته باشید و بر آن نور مهربانی بتابانید.