

چطور از وضعیت بدنی خود راضی باشیم؟

دنیای امروز به دنیای جاذبه‌ها تبدیل شده و متأسفانه بیشتر قضاوت‌ها بر اساس ویژگی‌های ظاهری افراد صورت می‌گیرد.



سلامت نیوز: دنیای امروز به دنیای جاذبه‌ها تبدیل شده و متأسفانه بیشتر قضاوت‌ها بر اساس ویژگی‌های ظاهری افراد صورت می‌گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی پیشگیری نوین، در دنیای امروز، تاکید بسیاری بر روی ظاهر است. همه می‌خواهند شکل و ظاهری بی عیب و چهره‌ای جذاب داشته باشند. به علاوه همه می‌خواهند زمان بیشتری جوان بمانند. البته، هیچ اشکالی ندارد کسی بخواهد خود را در بهترین شرایط نگه دارد.

اما مشکل اینجاست که مثلاً وقتی خانم‌ها خود را با مدل‌های مشهور، خواننده‌ها یا هنرپیشه‌ها مقایسه می‌کنند، خود را کمتر از آنان می‌بینند. بیاید با هم راه‌هایی را بررسی کنیم که بتوانیم خود را همان‌طور که هستیم، بپذیریم و به افسردگی و اضطراب دچار نشویم که در بسیاری از مواقع به مصرف مخدر و الکل می‌انجامد.

واقعیت‌ها را ببینید

این کار آسانی است که به عکس یک مدل یا هنرپیشه در مجله نگاه کنید و آرزو کنید ای کاش شکل او بودید. وقتی شما به تصاویر خانم‌های زیبا یا آقایان خوش تیپ نگاه می‌کنید، در نظر نمی‌گیرید که آنها با استفاده از لوازم آرایش و روش‌های گریم عیوب صورت‌شان را پنهان کرده‌اند.

آیا به این حقیقت فکر کرده‌اید که مثلاً یک مدل لاغر اندام ممکن است گرسنه و بدبخت باشد؟ او مجبور است اندام خود را با هر سختی که شده اینگونه نگه دارد چون تامین معاشش بستگی به آن دارد و حتماً تصدیق می‌کنید که آدم‌های مثل او بسیار اندک هستند.

این را هم در نظر داشته باشید که اگر فیزیک بدن تان ضعیف و ظریف نیست، حتی اگر مدت‌ها هم گرسنه بمانید به شکل مدل لاغر اندام در نمی‌آیید. اکنون هم می‌خواهید رنج بکشید تا ظاهر تان را تغییر دهید؟

اعتماد به نفس خود را تقویت کنید

ممکن است شما به جایی برسید که ببینید نمی‌توانید وزن کم کنید و به سبب آن مورد نظرتان برسید، اما این بدان معنی نیست که شما باید از تیپ و هیکل تان متنفر باشید و ورزش کردن را کنار بگذارید.

ورزش دایم و استفاده از غذاهای رژیمی که شامل کلیه مواد غذایی تازه باشد، می‌تواند کمک موثری به بهبود شرایط فیزیکی شما بکند. ورزش علاوه بر این موجب تقویت اعتماد به نفس، سطح انرژی و سلامت عمومی شما می‌شود.

مثبت اندیشی در این راه بسیار موثر است. باید از تمرکز کردن روی نقاط ضعف بدن تان و پرداختن به عیوب خود دست بردارید.