

اینگونه با خود مهربان تر باشید

برای سلامت روان خود از نادیده گرفتن خود پرهیز کنید و با خود مهربان باشید. با پیروی از روش شفقت درمانی می توانید با خودتان مهربان تر باشید.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، مشغله های زندگی و پرداختن به حل مشکلات خانواده و عزیزان سبب می شود بسیاری از ما خودمان را نادیده بگیریم و با خود نامهربان باشیم. مهربان بودن با خود، به معنای پذیرفتن خود با تمام محدودیت ها و نقص هایتان و داشتن نگاهی غیر قضاوتی نسبت به خودمان است.

نامهربانی با خود سبب می شود هیجان هایی مانند احساس شرم و گناه را به دلیل عدم بخشش خود، تجربه نماییم که این هیجانات تأثیرات منفی بسیاری بر سلامت روان می گذارند. روش هایی که در این بخش آورده ایم به شما کمک می کند تا با خودتان مهربان تر باشید و بپذیرید که به عنوان یک انسان حق اشتباه دارید.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید هر روز مقداری از وقتتان را به خود اختصاص دهید و کاری کنید که از آن لذت می برید. می توانید نقاشی بکشید، روزنامه بخوانید، داستان کوتاه بنویسید و یا یک ساز موسیقی بنوازید تا به خودتان بیشتر کمک کنید.

خودتان را بهتر بشناسید غالباً افراد خیلی زود دستاوردهای دیگران را می پذیرند، اما نسبت به موفقیت های خود اینگونه نیستند در حالیکه باید هرچه زودتر این نگرش را کنار گذاشته و از توانایی های خود آگاه شوند و خود را بشناسند و تایید کنند. پس وقتی کاری انجام می دهید به آن افتخار و روی آن بیشتر تمرکز کنید و از دستاوردها لذت ببرید.

خودتان را ببخشید شاید در گذشته کاری انجام داده اید که به آن افتخار نکنید و فرصت ها را از دست داده باشید اما اگر از خود عصبانی هستید باید با مهربانی، سرزنش خود را کنار بگذارید. از این به بعد تصمیم بگیرید که بهتر عمل کنید و خود را ببخشید. به خوبی از خودتان مراقبت کنید یکی از بهترین راه ها برای ابراز مهربانی، مراقبت از خود است. به اندازه کافی بخوابید میوه ها و سبزیجات تازه بخورید و بطور منظم ورزش کنید. علاوه بر این ، راهی برای از بین بردن استرس، آراستگی و مراقبت از ظاهر خود انتخاب کنید.

به خودتان احترام بگذارید احترام به خود یعنی برای آنچه که هستید ارزش قائل شوید و اجازه ندهید دیگران ارزش را به شما القا کنند. به خودتان اعتماد و برای خود زندگی کنید، نظرات خود را شکل دهید و تصمیم بگیرید و از مقایسه خود با دیگران پرهیزید.

ویژگی های خوبتان را به خود یادآوری کنید هر فردی ویژگی های منحصر به فرد خود را دارد پس به نقاط قوت خود بیندیشید. مثلاً شاید یک فرد اندام خوبی نداشته باشد اما حتما موهایی زیبا یا چشم های دلربا دارد و یا اینکه ورزشکار خوبی نباشد در عوض در کارهای علمی بدرخشد پس همیشه خصوصیات خوب خود را به خود یادآوری کنید. به خودتان آرامش دهید

آیا روز سختی را پشت سر گذاشته اید؟ آیا با یک همکار یا دوست خود درگیر شده اید؟ پس با انجام راه کارهای زیر با خودتان مهربان باشید و به خود آرامش دهید. روغن حمام به آب وان اضافه کنید و در آن غوطه ور شوید.

سر و پاهای خود را ماساژ دهید، سپس موسیقی گوش دهید و در همان حالت آرامش چای یا قهوه بنوشید.

خودتان را حمایت کنید وقتی شکست می خورید و یا کار اشتباهی انجام می دهید دو انتخاب دارید، می توانید با عصبانیت بیشتر خود را به ورطه نابودی بکشید یا از خود حمایت کنید. افرادی که با خود مهربان هستند مورد دوم را انتخاب می کنند.

به خود بگویید که سرانجام خوب خواهد شد و با یادآوری موفقیت های گذشته به خود روحیه بخشید. سپس، برای مقابله با آنچه اتفاق افتاده، طرحی ارائه دهید و وارد عمل شوید.

جملات روحیه بخش به خودتان بگویید همه ما در زندگی زمان هایی را به این فکر کرده ایم که به اندازه کافی خوب، باهوش یا قوی نیستیم تا بتوانیم به آنچه که می خواهیم برسیم اما باید موارد زیر را جایگزین افکارات منفی خود کنیم.

من لیاقت موفقیت را دارم

من لیاقت شاد بودن را دارم
من لیاقت این را دارم که هر آنچه می خواهم داشته باشم

به رویاهایتان احترام بگذارید
افرادی که به خود احترام می گذارند و مهربان هستند، رویاهای خود را ارج می نهند یعنی آنها با برچسب زدن به خیالات احمقانه، رویاهایشان را کمرنگ نمی کنند، در عوض آنها با تبدیل رویاها به اهداف و ایجاد برنامه ای برای دستیابی به این اهداف، رویاهای خود را جدی می گیرند.

تلاش برای بیش از حد کامل بودن را متوقف کنید
افراد کمال گرا بیشتر در معرض شکست قرار می گیرند و از این گذشته کمال مطلق غیرقابل تحقق است و تلاش فرد را ضایع می کند.
خودتان را بپذیرید
خودتان را همانطور که هستید بپذیرید هر فردی نقاط قوت و ضعفی دارد به همین خاطر گاهی موفق می شوید و گاهی شکست می خورید، به خودتان اجازه دهید کاملاً همان چیزی که هستید باشید.
به قول خود وفادار باشید
صادق باشید و فقط منظور خود را بگویید و هرگز از خود یا دیگران بد صحبت نکنید و از قدرت کلام خود در خدمت به حقیقت و مهربانی استفاده کنید.
خودتان را باور داشته باشید
بخشی از خود مهربانی خواستن بهترین چیزها برای خودتان است پس برای به دست آوردن بهترین ها باید به خود، توانایی ها و عقیده خود ایمان و اعتقاد داشته باشید.

رشد خودتان را جشن بگیرید
بعضی اوقات فراموش می کنید که پیشرفتتان را جشن بگیرید. رشد ذهنی، عاطفی و معنوی به طور خودکار اتفاق نمی افتد و نیاز به تلاش و پشتکار دارد.
نگران فکر دیگران نباشید
افرادی که برای دیگران زندگی می کنند و از قضاوت دیگران می ترسند هرگز نمی توانند با خود مهربان باشند چراکه مدام در پی انجام کارهایی برای جلب رضایت دیگران هستند و به خود هیچ توجهی نمی کنند.
به دیگران احترام بگذارید
برخورد با احترام توام با سخاوت نسبت به دیگران عزت نفستان را بالا می برد و باعث می شود دیگران هم این رفتار را از خود نشان دهند، همچنین با این رفتار نه تنها با خود مهربان بوده اید بلکه توانسته اید آن را ترویج دهید.

اهداف تان را تعیین کنید
اهداف روزانه، ماهانه و بلند مدت را که بر اساس رویاهایتان بنا شده تعیین کنید. هرگز از فکر کردن به افکار بزرگ نترسید چرا که هیچ چیز غیرممکن نیست و اگر خودتان به آن اعتقاد داشته باشید می توانید به آن برسید.
از هر فرصتی به بهترین شکل استفاده کنید
وقتی فرصت پیشرفت و رشد دارید اجازه ندهید ترس مانع تان شود، زیرا ممکن است مهمترین فرصتی باشد که زندگی در اختیار تان می گذارد و هیچ وقت دیگر چنین موقعیتی پیش نیاید.