گزارش خبر
NEWSREPORT
کد خبر: ۴۵۹۰۸۶
چهارشنبه ۲۶ بهمن ۱۴۰۱ ۸:۰۸

اگر زیادی به خودتان گیر می دهید حتما بخوانید

برخی افراد حس خوبی نسبت به ظاهرشان ندارند و در مواجه با آن بسیار مضطرب می‌شوند در حالی که دنبال کردن چند راهکار ساده تاثیر زیادی در تغییر این دیدگاه دارد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر،گاهی خودمان از بدن و ظاهرمان راضی هستیم اما اطرافیان خیر! اما باید چه کار کرد؟ از آن جایی که این فرهنگ خیلی در جامعه حاکم است، باید با آمادگی و برنامه ریزی به سلامت روان کمک و از درگیر کردن ذهن با این موضوعات سمی جلوگیری کرد. بهترین کار داشتن یک استراتژی است.

اگر تصویر بدنی سالم از خودتان دارید، هرگز نظر دیگران را برای خودتان بزرگ نکنید. بسیاری از ما عادت کرده ایم که مدام از خودمان انتقاد کنیم؛ البته نظرات بقیه هم بی تاثیر نیست اما واقعیت اینست که می توان با حفظ آرامش، برای خودمان دوستی دلسوز باشیم.

وارد بحث های مخرب نشوید

بهترین کار در چنین مواقعی اینست که وارد بحث نشویم. شما می توانید به صحبت های دوستان تان گوش دهید اما آن ها را جدی نگیرید. حتی اگر لازم است اتاق را ترک کنید یا هدفون بگذارید، این کار را انجام بدهید. به دنبال مکالماتی باشید که دوست دارید در آن ها شرکت کنید. بهترین چیزی که می توانید به دوست تان بگویید این است که:"شاید به حرف هایت گوش بدهم، اما با آن ها موافق نیستم."

از صحبت های منفی در مورد بدن تان فاصله بگیرید

هیچ ایرادی ندارد که بگویید:من دارم تلاش می کنم تا رابطه مثبت تری با بدن و غذاهایی که می خورم ایجاد کنم، و صحبت در مورد کالری شماری یا این که بخواهم بدنم را تغییر بدهم، می تواند من را در شرایط سختی قرار دهد. اگر طرف مقابل تان به آرامش ذهنی شما توجه کند، به حرفهای تان احترام می گذارد؛ اما اگر به کارش ادامه بدهد، شما این اجازه را دارید تا رابطه تان را با او کم یا قطع کنید.

کمد لباس هایتان را با حس خوب بچینید

کمد لباس تان را هر طور که دوست دارید و با هر چه می خواهید، بچینید. انجام این کار روشی بسیار خوب برای حفظ ذهنیت مثبت نسبت به بدن تان است و مهم نیست که چه بازخوردی از اطرافیان می گیرید. یک استراتژی این است که متناسب با همان بدنی که دارید؛ لباس تهیه کنید. بسیاری از ما لباس هایی می پوشیم که در آن ها راحت نیستیم.

یک منطقه امن برای خودتان دست و پا کنید

یک فضای امن و به دور از صحبت های منفی بدنی برای خودتان ایجاد کنید. این پناهگاه به شما در دور بودن از نظرات تحریک کننده یا ناراحت‌کننده کمک می کند. البته لازم نیست این فضا فیزیکی باشد. رسانه های اجتماعی پر از کتاب ها و پادکست هایی است که می توانید برای رسیدن به آرامش و حقیقت به آن ها مراجعه کنید.

رسانه های اجتماعی تان را پاکسازی کنید

از آن جایی که بسیاری از ما زمان زیادی را در رسانه های اجتماعی می گذرانیم، پلتفرم هایی مثل اینستاگرام، فیس بوک، تیک تاک و موارد دیگر می توانند تاثیر عمیقی بر دید خودمان داشته باشند. در واقع، تحقیقات نشان داده است که استفاده از رسانه های اجتماعی به طور مداوم با داشتن یک تصویر منفی از بدن مرتبط است و این ارتباط ممکن است در طول زمان تقویت شود. اگر نظرات و رفتار شخصی شما را اذیت می کند خیلی راحت او را آنفالو کنید.

به دنبال نظرات متفاوت باشید

سعی کنید در رسانه های اجتماعی به دنبال افراد و نظراتی باشید که به از بین بردن فرهنگ منفی گرایی که مخصوصا در مورد ظاهر و بدن وجود دارد، کمک کنند. مردم را با انواع مختلف بدن، اندازه ها و توانایی ها دنبال کنید. افراد یا برند هایی که بر احساس شما نسبت به خودتان تأثیر منفی می

گذارند یا کسانی که رژیم های غذایی یا کاهش وزن توصیه می کنند را آنفالو کنید. در این حالت کسانی که با اهداف و ارزش های شما همسو هستند را کشف خواهید کرد.

مثبت اندیشی یک فرآیند است

باید زمان صرف کرد تا به مفهوم مثبت بودن بدن رسید و نظرات منفی که تا به حال شنیده شده را فراموش کرد. کنار گذاشتن دوستان منتقد هم همانطور که گفته شد؛ پروسه ای است که اول با تذکر و در نهایت با قطع رابطه انجام می شود.

از طرفی هم تشویق و کمک به افرادی که قصد دارند خلاف جهت جامعه ای شنا کنند که مملو از باور ها و پیام های ناخوشایند در مورد بدن است، همت و توجه ویژه می خواهد.