

اگر زیادی به خودتان گیر می دهید حتما بخوانید

برخی افراد حس خوبی نسبت به ظاهرشان ندارند و در مواجهه 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 می‌توان با حفظ آرامش، برای خودمان دوستی دلسوز باشیم. وارد بحث‌های مخرب نشوید

بهترین کار در چنین مواقعی اینست که وارد بحث نشویم. شما می‌توانید به صحبت‌های دوستان تان گوش دهید اما آن‌ها 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 آن‌ها شرکت کنید. بهترین چیزی که می‌توانید به دوست تان بگویید این است که: "شاید به حرف‌هایت گوش بدهم، اما با آن‌ها موافق نیستم."

از صحبت‌های منفی در مورد بدن تان فاصله بگیرید
هیچ ایرادی ندارد که بگویید: من دارم تلاش می‌کنم تا رابطه مثبت‌تری با بدن و غذاهایی که می‌خورم ایجاد کنم، و صحبت در مورد کالری شماری یا این که بخوایم بدنم را تغییر بدهم، می‌تواند من را در شرایط سختی قرار دهد. اگر طرف مقابل تان به آرامش ذهنی شما توجه کند، به حرف‌های تان احترام می‌گذارد؛ 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 می‌خواهید، بچینید. انجام این کار روشی بسیار خوب برای حفظ ذهنیت مثبت نسبت به بدن تان است و مهم نیست که چه بازخوردی از اطرافیان می‌گیرید. یک استراتژی این است که متناسب با همان بدنی که دارید؛ لباس تهیه کنید. بسیاری از ما لباس‌هایی می‌پوشیم که در آن‌ها راحت نیستیم.

یک منطقه امن برای خودتان دست و پا کنید
یک فضای امن و به دور از صحبت‌های منفی بدنی برای خودتان ایجاد کنید. این پناهگاه به شما در دور بودن از نظرات تحریک‌کننده یا ناراحت‌کننده کمک می‌کند. البته لازم نیست این فضا فیزیکی باشد. رسانه‌های اجتماعی پر از کتاب‌ها و پادکست‌هایی است که می‌توانید برای رسیدن به آرامش و حقیقت به آن‌ها مراجعه کنید.

رسانه‌های اجتماعی تان را پاکسازی کنید
از آن جایی که بسیاری از ما زمان زیادی را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانیم، پلتفرم‌هایی مثل اینستاگرام، فیس‌بوک، تیک‌تاک و موارد دیگر می‌توانند تاثیر عمیقی بر دید خودمان داشته باشند. در واقع، تحقیقات نشان داده است که استفاده از رسانه‌های 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 می‌کند خیلی راحت او را آنفالو کنید.

به دنبال نظرات متفاوت باشید
سعی کنید در رسانه‌های اجتماعی به دنبال افراد و نظراتی باشید که به از بین بردن فرهنگ منفی‌گرایی که مخصوصاً در مورد ظاهر و بدن وجود دارد، کمک کنند. مردم را با انواع مختلف بدن، اندازه‌ها و توانایی‌ها دنبال کنید. افراد یا برند‌هایی که بر احساس شما نسبت به خودتان تأثیر منفی می‌گذارند یا کسانی که رژیم‌های غذایی یا کاهش وزن توصیه می‌کنند را آنفالو کنید. در این حالت کسانی که با اهداف و ارزش‌های شما همسو هستند را کشف خواهید کرد.

مثبت‌اندیشی 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؛ پروسه‌ای است که اول با تذکر و در نهایت با قطع رابطه انجام می‌شود.
از طرفی هم تشویق و کمک به افرادی که قصد دارند خلاف جهت جامعه‌ای شنا کنند که مملو از باور‌ها و پیام‌های ناخوشایند در مورد بدن است، همت و توجه ویژه می‌خواهد.