

برای خودپذیری و آشتی با بدنمان چه کار کنیم؟

متأسفانه مدت هاست یاد گرفتیم خودمان را به صورت مشروط دوست داشته باشیم. اگر ویژگی‌هایمان مطابق با استانداردهای نه چندان صحیح جامعه نباشد، یا احساس کنیم به اندازه دیگران کامل نیستیم، خودمان را ارزشمند نمی‌بینیم. در این بخش به این مسئله مهم خواهیم پرداخت.

به گزارش سایت خبری پرسون، با فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی، مردم با دیدن تصاویر غیر واقعی و مضر از تیپ‌های بدن «ایده‌آل»، دائماً بدن خود را مورد حمله قرار می‌دهند. این امر می‌تواند پذیرش، عشق ورزیدن و احساس اطمینان نسبت به بدن خود را دشوار کند، که موضوعی بسیار مهم و چالش برانگیز است. همچنین مهم است که یاد بگیرید بدن شما از نظر فیزیکی چه کارهایی می‌تواند انجام دهد و با این ظرفیت‌ها آشنا شوید. به گفته فیلسوف باروخ اسپینوزا، «انسان‌ها نمی‌دانند یک بدن چه کارهایی می‌تواند انجام دهد»، به این معنا که هیچ‌کس نمی‌داند که بدن او قادر به انجام چه کارهایی است، تا زمانی که آن را انجام ندهد. روانشناسان متذکر می‌شوند که بین اینکه مردم چگونه بدن خود را درک می‌کنند و چگونه بدن آنها درگیر ناهنجاری‌ها می‌شود، تفاوت وجود دارد. برای اینکه بدن خود را بپذیرید، مهم است که با تمامی جنبه‌های بدن خود و شرایطی که مدام با آن درگیر هستید، آشنا شوید.

قدردانی از بدن منحصر به فرد شما

تشخیص دهید که چه چیزی برای شما لذت بخش است

فهرستی از لذت بخش‌ترین لحظات خود را تهیه کنید. تا جایی که ممکن است جزئیات بیشتری را وارد کنید، مانند اینکه با چه کسی بودید، چه می‌کردید، کجا بودید، و غیره. پس از ثبت این لحظات و دانستن اینکه در چه شرایطی بدن شما بیشترین لذت را داشته است، سعی کنید مدت زمان انجام موقعیت‌های مشابه را در آینده به حداکثر برسانید.

هر فردی بدن منحصر به فردی دارد، به این معنی که شما باید همه چیز را مورد آزمون و خطا قرار دهید تا ببینید چه چیزی واقعاً سبب رضایت شما می‌شود. با فکر کردن به تمام اوقاتی که خوشحال هستید، شروع کنید.

تشخیص دهید که به طور طبیعی در چه چیزی خوب هستید

بخشی از داشتن ساختار بدنی و شیمی منحصر به فرد بدن باید با این واقعیت کنار بیاید که برخی از بدن‌ها به طور طبیعی در برخی فعالیت‌ها بهتر از سایرین هستند. برای مثال، اگر رشد قد شما ۱۵۰ متر باشد، به احتمال زیاد شاید نتوانید در NBD عضو شوید اما، ممکن است به یک اسب سوار خوب و موفق تبدیل شوید. یادگیری پذیرش بدنتان به این معنی است که یاد بگیرید بپذیرید که بدن شما در انجام برخی فعالیت‌ها بهتر از کارهای دیگر عمل می‌کند. ممکن است کمی طول بکشد تا بفهمید این فعالیت‌ها چه فعالیت‌هایی هستند.

اگر مطمئن نیستید که بدن شما به طور طبیعی برای چه فعالیت‌هایی مناسب است، مدتی را صرف آزمایش با فعالیت‌هایی کنید که هرگز تصور نمی‌کردید به آنها علاقه مند باشید. در کلاس یوگا یا سفالگری شرکت کنید. در یک جلسه اجرای بداهه شرکت کنید. درست همانطور که اسپینوزا گفت، هیچ راهی برای دانستن آنچه بدن شما می‌تواند انجام دهد تا زمانی که آن را انجام ندهید وجود ندارد.

آنچه را که در مورد بدن و ظاهر خود دوست دارید مشخص کنید

حتی افرادی که تصویر بدنی وحشتناکی دارند نیز می‌توانند چیزی در مورد بدن خود پیدا کنند که از آن قدردانی شود. مهم این است که یاد بگیرید همه ویژگی‌های خوب خود را دوست داشته باشید و از آنها قدردانی کنید، از جمله ویژگی‌های فیزیکی. به خودتان اجازه ندهید که به ویژگی‌هایی که شما را آزار می‌دهند، آویزان شوید، فقط روی موارد مثبت تمرکز کنید.

بدن خود را همانطور که هست بپذیرید

این بدان معناست که سعی نکنید شخصیت خود را تغییر دهید یا روی ویژگی‌هایی که دوست ندارید تمرکز نکنید. یاد بگیرید که از بدن خود لذت ببرید، حرکت کنید، احساس کنید و جهان جدیدی برای گردش بسازید. فکر کردن دائمی به ظاهرتان را کنار بگذارید، مخصوصاً اگر بدنتان در اثر بارداری، زایمان، صدمات یا شرایط پزشکی دچار تغییراتی شده است. با بدنتان همانطور که الان هست مهربان باش.

خودتان را در رژیم غذایی قرار ندهید، مگر اینکه پزشکتان آن را توصیه کرده باشد. یاد بگیرید که به بدن خود گوش دهید و به مقدار مناسب غذا بخورید.

یاد بگیرید که از افکار منفی در مورد بدن خود دوری کنید

متوجه باشید که چقدر از زمان خود را به افکار منفی اختصاص می دهید

افکار منفی هیچ کمکی به بهبود تصویر شما از خود نمی کند. یک یا دو روز در هفته را به تأمل فعالانه در مورد اینکه چقدر به بدن خود فکر می کنید اختصاص دهید. هر چند وقت یک بار در مورد بدن به چیزهای منفی فکر می کنید یا می گوئید؟ چند وقت یکبار افکار مثبت دارید؟ به احتمال زیاد، شما انتقادات بیشتری نسبت به افکار مثبت دارید.

در نظر داشته باشید که برای این کار یک شماره در یک دفترچه یادداشت، یا روی تلفن خود ثبت کنید. در صورت امکان یک دفترچه یادداشت همراه خود داشته باشید و هر فکر منفی که به ذهنتان می رسد را سریع یادداشت کنید. اینکه آیا فکر منفی با ظاهر شما مرتبط بوده است یا خیر. در پایان روز، احتمالاً شگفت زده خواهید شد که در طول یک روز چقدر منفی تر از آنچه تصور می کردید هستید.

افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید

اگرچه این ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما بخش مهمی از پذیرش بدن شما است. به محض اینکه متوجه شدید که شروع به ایجاد یک فکر منفی کرده اید، آن را با تصویری مثبت در مورد خودتان جایگزین کنید. به خود فرصت دهید تا به مثبت اندیشی عادت کنید.

سعی کنید هر روز را با فکر کردن به چند فکر مثبت شروع کنید. این افکار را در طول روز به خودتان یادآوری کنید. به عنوان مثال، بگویید: "من واقعاً حس خوبی به مدل موی جدیدم دارم."

قرار گرفتن در معرض تصاویر رسانه ای منفی را محدود کنید

سعی کنید از دیدن برنامه های تلویزیونی، شبکه اجتماعی، فیلم ها، مجلات یا وبلاگ هایی که تصویری غیرواقعی یا منفی از بدن ارائه می دهند، خودداری کنید یا آن را متوقف کنید. به خود یادآوری کنید که اکثر عکس هایی که در اینترنت و اشتراک های صفحات در گردش هستند، نوعی بازار گرمی برای افزایش درآمد پزشکان زیبایی است.

روانشناسان نگران این هستند که با افزایش این روند در ۲۰ سال گذشته، چنین تصاویری ایده آل های غیرواقعی در مورد ظاهر بدن ایجاد کنند. بنابراین به خودتان اجازه ندهید که توسط این کاریکاتورهای توخالی و بدون هیچ مرجعی در دنیای واقعی جذب شوید.

درمانگری را بیابید که از درمان شناختی-رفتاری (CBT) استفاده می کند

بسیاری از تکنیک های CBT که توسط روان شناسان استفاده می شوند بر روی اهداف فعلی و کوتاه مدت به عنوان درمان تمرکز دارند. در حالی که بهتر است برای CBT به یک درمانگر مراجعه کنید، می توانید آن را به تنهایی شروع کنید. هنگامی که متوجه شدید یک فکر منفی در مورد خود ظاهر می شود، خود را متوقف کنید، نفس عمیقی بکشید و سعی کنید شواهدی برای باور خود پیدا کنید. آیا واقعاً کسی به شما گفته است که این جنبه از بدن شما ناقص است؟ اگر چنین است، آیا آن شخص فقط سعی کرده به شما صدمه بزند، یا قصدش شوخی بوده است؟

روانشناسان بر این باورند که در بسیاری از موارد، اگر انتظارات غیرواقع بینانه ای از ظاهر خود داشته باشید، تصویر بدنی مخدوش خواهید داشت. توجه به زمانی که این انتظارات غیر واقعی در فرآیندهای فکری شما نمایان می شود، مهم است، به طوری که امیدواریم بتوانید این ایده آل ها را با اطلاعات ملموس به چالش بکشید.

با افراد منفی زندگی تان کنار بیابید

شما در حال حاضر روی این کار می کنید که با خودتان مهربان تر باشید و روی جنبه های مثبت خود تمرکز کنید، اما باید سایر افراد زندگی تان را نیز ارزیابی کنید. آیا دوستان و خانواده از شما انتقاد می کنند؟ آیا آنها به شما می گویند که باید وزن کم کنید، لباس متفاوت بپوشید یا موهای خود را تغییر دهید؟ اگر چنین است، مهم است که راه هایی برای مقابله با این تأثیرات منفی پیدا کنید.

به خاطر داشته باشید که احتمالاً نمی توانید دوستان نزدیک و خانواده خود را به همان روشی که می توانید از خرید یک لباس یا تماشای مدل برتر بعدی آمریکا صرف نظر کنید، ترک کنید. با این حال، اگر آنها شما را شرمند می کنند یا بیش از حد خشن و انتقادی هستند، باید با آنها بحثی محترمانه و در عین حال محکم در مورد اینکه چگونه کلمات یا رفتارهای آنها به شما آسیب می رساند، داشته باشید.

در گروه های اجتماعی مختلف شرکت کنید

همانطور که فعالیت های جدید را امتحان می کنید، با افرادی صحبت کنید که معمولاً ممکن است آنها را نادیده بگیرید یا از آنها دوری کنید. صحبت

کردن با غریبه ها ممکن است در ابتدا احساس ناخوشایندی داشته باشد، اما هر چه بیشتر این کار را انجام دهید راحت تر و بهتر می شوید. مهم نیست که چقدر در ابتدا احساس بدی دارید، به خاطر داشته باشید که جداسازی خود از دیگران می تواند حتی بدتر باشد، زیرا برخی تحقیقات نشان می دهد که دوری از جامعه می تواند در درازمدت به اندازه چاقی کشنده باشد.

مهم است که اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که از شما حمایت می کنند و خودشناسی شما را تشویق می کنند. به زبان ساده، پذیرش بدن و به چالش کشیدن ایده آل های غیرواقع بینانه ای که ممکن است داشته باشید، بسیار آسان تر خواهد بود، اگر در محاصره افرادی باشید که شما و اکتشافات شما را می پذیرند.