کد خبر: ۳۵۲۲۸۱
یکشنبه ۴ مهر ۱۴۰۰ ۱۶:۳۰

چگونه با بدن خود آشتی کنیم؟

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که با هر بار رفتن روی وزنه ترازو از خودتان و اندام‌تان متنفر می‌شوید، این یعنی رابطه‌ای که با خودتان برقرار کرده‌اید خدشه‌دار شده است.

اگر چه ما اطرافیان مان را با هر اندامی که دارند دوست می داریم اما در مورد خودمان سخت می گیریم. حتما برای شما هم پیش آمده که در دوره ای از زندگی، از اندام تان ناراضی باشید. این که ما اندام مان را دوست نداشته باشیم، بدین معنی ست که خودمان را دوست نداریم و همین موضوع اعتماد به نفس مان را کاهش می دهد که خود تاثیری منفی بر دیگر زمینه های زندگی مان خواهد گذاشت. اگر شما هم می خواهید که اندام تان را به هر شکلی که هست، دوست بدارید، به کارهایی که در ادامه برایتان آورده ایم، عمل کنید.

خود را با دیگران مقایسه نکنید

مقایسه کردن بدن خود با دیگران یکی از کارهایی هست که باعث میشه تا احساس تنفر بیشتری نسبت به بدنتون داشته باشید. مطمئنا تا حالا براتون پیش اومده که بدن یک شخص خاص رو ببینید و آرزو کنید که ای کاش بدن شما هم مانند او بود و گاهی هم ممکنه احساس سرخوردگی و ناامیدی هم بهتون دست بده!

نهایت کمال و عالی بودن یک توهم هست و وقتی به عکس های چاپ شده در مجلات که معمولا با فتوشاپ دستکاری میشن نگاه میکنید باعث میشه تا احساسی که نسبت به خودتون دارید بدتر بشه. پس به طور جدی توصیه میشه که به هیچ عنوان بدن خودتون رو با بقیه مقایسه نکنید.

بدن شما کمیاب و منحصر به فرد هست. ممکنه کمی ایراد داشته باشه اما خوبه که بدونید این ایرادها فقط برای شما نیست و تقریبا تمام افراد این ایرادها رو دارند! همیشه این رو به خاطر داشته باشید که افراد دیگری هستند که بدنشون رو با بدن شما مقایسه می کنند و دوست دارند مثل شما باشند! این یک چرخه نادرست هست!

اگر میخواهید در مورد اعتماد به نفس بخوانید روی لینک آبی کلیک کنید.

به قضاوت شدن‌ها توجه نکنید

کاملا متناسب شدن می‏تواند هدف همه اشخاص نباشد و این طبیعی است. برای این که نشان دهید به سلامتی‏تان اهمیت می‎دهید حتما مجبور نیستید دایم به باشگاه بروید یا مثل قهرمانان پرورش اندام شوید. کوچک‌ترین تصمیمات برای سلامتی مهم‎اند. شما تنها روی یک بدن کنترل دارید و آن بدن خودتان است. پس به هیچ کس دیگر اجازه ندهید درباره آن قضاوت کند.

از بدن خود حمایت کنید

هنگامی که احساس منفی و نارضایتی از بدن خودمون داریم سعی میکنیم با انجام کارهای مختلف شرایط بدن رو بهتر کنیم اما همین نارضایتی باعث میشه تا در این مسیر موفق نباشیم! تا زمانی که این احساس منفی و نارضایتی با شما همراه باشه به هدف خودتون نمی رسید.

اولین کاری که باید انجام بدید اینه که بدن خودتون رو با تمام وجود دوست داشته باشید و سعی کنید برای بهبود شرایط بدن، کارهایی رو انجام بدید. مثلا رژیم گرفتن، ترک کردن سیگار، انجام تمرینات ورزشی، پیاده روی و ... زمانی موثر و مفید میشن که شما برای حمایت از بدن این کارها رو انجام بدید نه فقط به خاطر اینکه احساس بدی نسبت به بدنتون دارید!

به یاد داشته باشید که زندگی خیلی کوتاه هست!

یکی از نکات خیلی مهمی که باید همیشه به یاد داشته باشید اینه که زندگی کوتاه تر از چیزی هست که فکر می کنید پس به جای متنفر بودن از خودتون سعی کنید چیزهای خوب رو جذب کنید!

کارهای بسیار زیادی برای انجام دادن و لذت بردن از زندگی وجود داره پس چرا باید اجازه داد که یک احساس منفی و نارضایتی از بدن، مانع از انجام کارهایی بشه که واقعا دوست دارید؟

پس بدون توجه به شرایط بدن، لباسی که دوست دارید رو بپوشید، ورزش مورد علاقتون رو انجام بدید، غذاهایی که دوست دارید رو بخورید و کارهایی که فکر میکنید بهتون آرامش میده رو انجام بدید تا بعدها احساس پشیمانی نداشته باشید!

از ایده آل هایتان بکاهید

اگر هدف شما از بدنی ایده آل، بدن مانکن های مشهور جهان است، بدانید که هیچوقت از بدن تان راضی نخواهید بود. مهمترین درسی که شما باید بگیرید این است که روی توانایی هایتان تمرکز کنید، نه روی غیرممکن ها. مهم نیست که شما چقدر ورزش می کنید، مهم نیست که شکمی شش تکه یا پاهایی قدرتمند ندارید، اما همین که تلاش تان را می کنید و تغییراتی هر چند کوچک را به بدن تان می دهید، ستودنی ست. از ایده آل هایتان بکاهید تا انگیزه بیشتری داشته باشید.

مراقبت از خود را تمرین کنید

وقتی احساس مثبتی به بدن خود دارید، متوجه می‎شوید چه زمانی به ماساژ یا مراقبت احتیاج دارید، متوجه می‏شوید بعد از ورزش به چه مقدار استراحت نیاز دارید. وقتی بدن می‎گوید خواب یا آب نیاز دارد، می‎فهمید. دیگر بهتر از قبل می‏دانید با چه غذاهایی آن را سیر کنید و پرخوری نمی‏کنید.

حسرت نخورید

بعضی‎ها هستند که همیشه در حسرت اندامی که یک روز شبیه عروسک‌های باربی بوده گیر می‌کنند و همیشه و همه جا افسوس گذشته را می‌خورند. همان‌طور که زندگی در جریان است، بدن ما هم به‎طور مداوم تغییر می‎کند. اتفاقات زیادی در زندگی می‎تواند باعث ایجاد تغییرات در بدن شود. بچه دار شدن، ورزش کردن، بالا رفتن سن، شرایط روحی و... همه و همه می‌توانند باعث چاق یا لاغر شدن ما شوند. اما واقعیت این است که هر روز، شانس دوباره‌ای است برای این که بدن جدیدمان را دوست داشته باشیم. جدای از مسائل بزرگ تری که در زندگی وجود دارد، هنوز کلی فعالیت جذاب و باورنکردنی است که نباید بگذارید افسردگی به خاطر هیکل جلوی کشف و ماجراجویی کردنشان را بگیرد.

استرس را از بدن تان دور کنید

زمانی که شما استرس دارید، بدن شما هورمون استرس با نام کورتیزول تولید می کند. این هورمون می تواند منجر به اختلالاتی چون اختلال در عملکرد شناختی، اختلال در عملکرد غده تیروئید، عدم تعادل میزان قند خون، افزایش فشار خون و تضعیف سیستم دفاعی بدن شود که در نهایت در روحیه شما نیز تاثیر منفی می گذارد. بنابراین اگر دوست دارید که اندام تان با چنین مشکلاتی مواجه نشود، بهتر است که استرس را از خودتان دور کنید.

سبک زندگی سالمی را دنبال کنید

زمانی که ما با بدن مان به خوبی رفتار می کنیم، آن را بیشتر دوست داریم، حتی اگر نزدیک به ایده آل هایمان هم نباشد. از این رو ما باید روندی را که به ما این حس خوب را منتقل می کند، در زندگی مان به کار گیریم. به عنوان مثال هر روز یا هفته ای ۳ بار ورزش کنید، به جای شیرینی، میوه و سبزیجات بخورید یا این که بدن تان را هیدراته نگه دارید. اگر این کارها تبدیل به عادت شود، شما نیز حس بهتری نسبت به بدن تان خواهید داشت.

آنطور که دوست دارید لباس بپوشید

زندگی بسیار کوتاه است بنابراین باید به هر طریقی که می شود از آن لذت ببرید. اگر تا به حال برای پوشیدن لباس هایتان قوانینی تعریف شده را دنبال می کردید، وقت آن است که سبک خودتان را دنبال کنید.به بیان دیگر، طوری که دوست دارید لباس بپوشید. مهم نیست که دیگران در مورد مدل بستن شال شما چه فکر می کنند یا این که لباس های رنگی به شما می آید یا نه، همین که استایل لباس پوشیدن خودتان را داشته باشید، نسبت به اندام تان نیز حس بهتری پیدا خواهید کرد.