



هنگامی که خودتان را دوست ندارید به احتمال زیاد روی نقاط ضعف خودتان تمرکز می‌کنید. فکر کردن درباره نقاط قوت می‌تواند باعث ایجاد احساس بهتر شود

۶۶

یادداشت

خودتان را دوست داشته باشید

ممکن است خود فعلی‌تان را تایید نکنید اما می‌توانید یاد بگیرید که خودتان را دوست داشته باشید. حتی ممکن است این علاقه به عشق به خود هم منجر شود. دوست نداشتن خود می‌تواند در حال خوب روحی اختلال ایجاد کند. این یک اتفاق طبیعی است که برای بسیاری از افراد رخ می‌دهد اما باید یاد بگیرید که چگونه خودتان را دوست داشته باشید. با یادگیری چگونگی دوست داشتن خود و زندگی خود می‌توانید تغییرات مفیدی را در زندگی‌تان ایجاد کنید.

به همین منظور در این مطلب به بررسی گام به گام مراحل دوست داشتن خود می‌پردازیم.

از خودتان مراقبت کنید

تحقیقات نشان داده‌اند که ورزش کردن مرتب و داشتن رژیم غذایی سالم می‌تواند سلامت کلی و حال روحی را بهبود دهند. سعی کنید برای خودتان یک هدف فعالیت فیزیکی متوسط سه تا ۱۲ ساعت در هفته را تعیین کنید. این کار می‌تواند به صورت پیاده‌روی، یوگا کردن، عضویت در باشگاه ورزشی، رفتن به دوچرخه‌سواری یا موارد دیگر باشد.

با وجود این که ورزش کردن و داشتن تغذیه سالم برای داشتن حال روحی مناسب ضروری هستند اما شما باید از بیرون هم احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید. این به آن معناست که مراقبت از ظاهر و لباس پوشیدن به شیوه‌ای که باعث ایجاد احساس راحتی و اعتماد به نفس شود را هم در نظر بگیرید.

نقاط قوت خود را بشناسید

هنگامی که خودتان را دوست ندارید به احتمال زیاد روی نقاط ضعف و نقص‌های خودتان تمرکز می‌کنید. تغییر پردازش افکار و فکر کردن درباره نقاط قوت می‌تواند باعث ایجاد احساس بهتر شده و بخشی از آن احساسات منفی را رها کند.

قدردان فردی که اکنون هستید باشید

تمرین شکرگزاری با پذیرفتن استعدادها، توانایی‌ها و زندگی خود می‌تواند به یادگیری تایید خود کمک کند. این کار به شما این امکان را می‌دهد که روی جنبه‌های مثبت زندگی بیشتر از چیزهایی که ندارید تمرکز کنید.

شما می‌توانید به روش‌های کوچکی از خودتان مراقبت کنید. امروز بابت تحرک بدن‌تان، غذا خوردن‌تان، کار کردن‌تان، مرتب کردن تخت‌تان و... شکرگزار باشید.

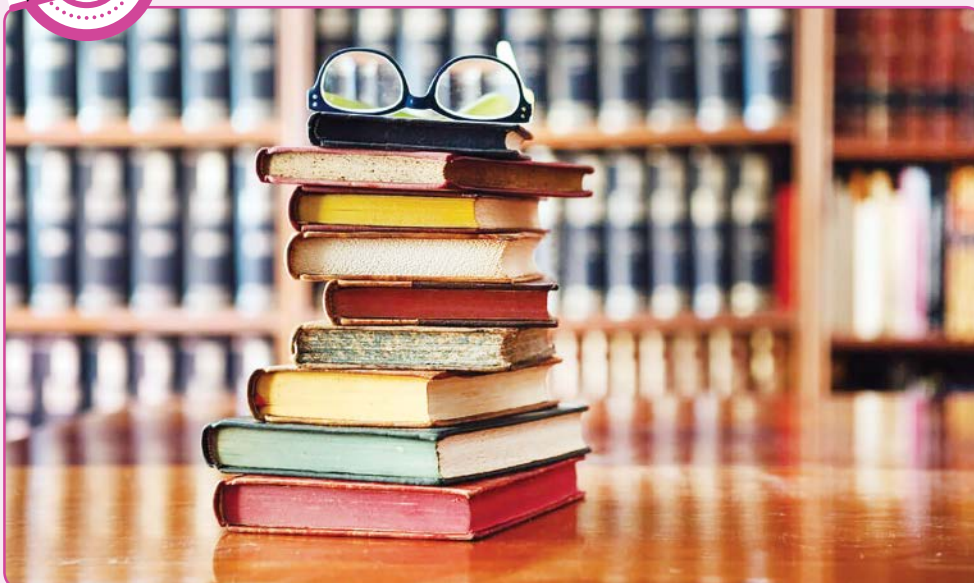
شما بیشتر از آنچه متوجه شوید کار می‌کنید و این مسأله ارزش این را دارد که یک ثانیه را به تشکر و قدردانی از خودتان اختصاص دهید. علاوه بر این از محیط و افرادی که به زندگی‌تان معنا می‌دهند هم قدردانی کنید.

از مقایسه خود با دیگران اجتناب کنید

مقایسه کردن خود با دیگران اغلب به دوست نداشتن خود منجر می‌شود. مقایسه کردن خود می‌تواند به از بین رفتن اعتماد به نفس منجر شده و خود ارزشی را زیر سؤال ببرد.

اگر مقایسه کردن خود با دیگران را متوقف کنید متوجه خواهید شد که احساسات‌تان بهبود پیدا خواهند کرد. هنگامی که متوجه می‌شوید در حال مقایسه کردن خود با دیگران هستید، بکوشید به خودتان یادآوری کنید که برد دیگران به معنای باخت شما نیست و برای هر فردی فضای پیشرفت در زندگی وجود دارد.

باران عاطفه



بود برای خودش. می‌گفت و می‌گفت و من را می‌برد به سال‌های دهه ۶۰. آن روزها که قد و قامت سن و سالم به مرور قاب‌های خاک گرفته نمی‌رسید. قاب‌های خاک گرفته جنگی!

بی‌بی، دختری تازه از روستا آمده بود که با حاج بابا می‌خواست زندگی‌اش را در تهران از صفر شروع کند. روزها حاج بابا می‌رفت به کارگری در کارخانه لوله‌سازی و بی‌بی سرگرم می‌شد به بافتنی برای در و همسایه. در زندگی همه چیزشان بر وفق مراد بود جز یک چیز! آن هم بی‌دغدغه بودن زیادی‌شان بود در زندگی! ۱۰ سال می‌شد که بی‌بی و حاج بابا جز صدای خودشان، صدای آشنای دیگری را در خانه نشنیده بودند. سال‌ها نذر و نیاز جواب داد و بی‌بی بالاخره جواد را به دنیا آورد. جواد نور چشم بی‌بی و حاج بابا! سال‌ها گذشت و بی‌بی نفهمید جواد کی پا گذاشت روی ۱۵ سالگی. آن روزها کمتر کسی بود در ایران که دل و دماغ درست و حسابی داشته باشد! صدام با بمب‌هایش بدجور داشت احساسات جوان‌ها را قلقلک می‌داد برای دفاع. این بود که جواد با هزار خواهش و تمنا دست برد به شناسنامه‌اش و آن را برد نزدیک به سن قانونی اعزامی‌ها به جبهه. زبان بی‌بی کم آورده بود وقتی به یاد نذر و نیازهایش افتاد. از سفره‌های حضرت عباس و نمازهای حضرت زهرا. اصلاً در لابه‌لای همان اشک و ناله‌هایش هم بوده که جواد را بخشیده به خودشان. روزی که قرار بود جواد را اعزام کنند بی‌بی به خودش تشر زد که الوعهده وفا! اما دلش هم درست راضی به تنها فرستادن جوادش نبود. این بود که نشست زیر پای حاج بابا و وسوسه‌اش کرد پرود هرجا که قرار است جوادش برود. بی‌بی وقتی فهمید دودوتایش کی چهار شده که خبر مفقود شدن جوادش را شنید. حاج بابا هم که روی برگشت نداشت ماند و ماند تا بالاخره خبر شهادتش را رساند به گوش بی‌بی. حالا بی‌بی مانده بود و یک خانه سوت و کور بدون جواد و حاج بابا. از همان وقت این صندلی چوبی و قدیمی شد همپای تنهایی بی‌بی و چهارپایه‌اش سفت شد روی زمین برای چشم به راه شدن برای جواد. پرستاران آنجا در پیچ‌هایشان گفته بودند بی‌بی روزی که پایش باز شد به خانه تنها یک چمدان پر از قاب با خودش آورده و همین صندلی قدیمی.

صندلی قدیمی که حالا من هم آن را در دلم کاشته بودم. دلی که همیشه چشمش به راه آمدن بارانش بود. بارانی که حالا معلوم نیست برای چه اسیر بیمارستان شده است؟! باید هرچه سریع‌تر حالم را بهتر کنم، دلم دارد پر می‌کشد برای دختر ندیده‌ام!

پرستاری! اولین باری که به آن فکر کردم موقعی بود که یک‌سالی از جدایی‌ام با پدرام می‌گذشت. ۲۱ سال بیشتر نداشتیم. عزیزجان و مریم دورم را گرفتند و با اصرار اسمم را نوشتند برای آزمون سراسری. نمی‌دانم چه فکری کردند پیش خودشان که می‌خواستند ذهن خسته از خاطرات بد من را پر کنند از زیست و ریاضی و عربی. مریم آن روزها دانشجوی سال دوم پرستاری بود. آن قدر از رشته‌اش گفت و گفت که بالاخره موفق شد من را وسوسه کند به امید داشتن برای حرکت رو به جلو. عزیزجان و مریم دو نفری، زیرزمین‌نمور را برایم کتابخانه‌ای کردند تمیز. خیلی وقت بود پایم به آنجا کشیده نشده بود. درست از وقتی که قرار شد پدرام و خانواده‌اش برای خواستگاری زنگ در خانه‌مان را بزنند. از همان زمان رشته آرزوی پا گذاشتن به خانه پدرام را در ذهنم بافتم. آن روزها دیگر خیال، مجالی برای فکر در تنهایی برایم نگذاشته بود!

آنجا بهترین مکان بود برای برگشت به خود عاطفه‌ام. مریم اولین کسی بود که نامم را در روزنامه دید: پرستاری دانشگاه پیام‌نور. دانشگاهش برایم مهم نبود. همین که حس مفید بودن می‌کردم برایم بس بود. به قول عزیزجان مگر سن و سال من چقدر بود که باختن، نفسم را در زندگی تنگ کرده بود؟! اصلاً اگر این حرف‌های عزیزجانم نبود پایم به دانشگاه که هیچ، به خانه سالمندان هم نمی‌رسید! بعد از دو سال تحصیل، مریم دستم را از طریق یکی از استادانش بند کرد به کار. حقوقش برایم مطرح نبود تنها می‌خواستم بیشتر از پيله تنهایی‌ام بیرون بیایم. البته بعداً مطمئن شدم مریم قصد دیگری هم از این کارش داشته!

بی‌بی را همانجا بود که شناختم. خط و خطوط پیچ در پیچ پیشانی و موهای حنا زده از وسط باز کرده و روسری سفید گیر افتاده با سنجاق زیر چانه، من را بیشتر مشتاق حرف زدن با خودش می‌کرد. به خصوص که کار هر روزش شده بود نشستن روی تک صندلی چوبی کنار پنجره و فرو رفتن به مسیری نامعلوم پیش‌رویش.

روزها به بهانه دادن قرص و دوایش پایم را می‌گذاشتم به اتاق و دیگر برگشتنم کار خدا بود. مدیرهای بالادستی هم دیگر کاری به کارم نداشتند وقتی احساس می‌کردند من بی‌تجربه در کار کمتر در دست و پایشان وول می‌خورم. بی‌بی دفترچه خاطراتی

لطیفه سادات
مرتضوی
چاردیواری