كوني أفضل صديقة لنفسك

أن تكوني صديقة لنفسك ليس ضرباً من الأنانية، بل على العكس ربما يتيح ذلك الفرصة لاستكشاف مناطق مجهولة في أعماقك، الأخصائية النفسية إيما باسكرفيل تدعوك لتكوني صديقة نفسك في مجلةday s`Woman، عبر النصائح الأربع التالية:

1- ثقي بنفسك:

غالباً ما نضع ثقتنا في أشخاص آخرين، بعد انعدام الثقة بآرائنا وأحكامنا الخاصة، ولكن في بعض الأحيان من الجيد أن تتساءلي بينك وبين نفسك؛ لأنّه يحقق الأمان كإجراء وقائي، عن هذا تقول الأخصائية النفسية إيما باسكرفيل. "يجب أن يكون الشك الذاتي نوعاً من التدقيق، وليس الإفراط في الشك؛ لذا كوني واثقة من قراراتك".

2- كوني متسامحة:

في بعض الأحيان أصعب شخص يغفر لك هو نفسك. إذ يمكن لمشروع فاشل، أو علاقة انتهت أن تثقل عليك لسنوات. "نحن نعلق أخطاءنا، لأي شعور سلبي نشعر به، تقول باسكرفيل: "أنت ترتكبين الأخطاء، ثم تبدئين بلوم نفسك، وتقولين لابد أنني شخص سيئ". ولكن ليس هناك مكسب لمعاقبة نفسك مراراً وتكراراً؛ لذلك دعي ذنوبك القديمة تذهب، وتوقفي عن التفكير بها.

3- اختاري نفسك:

إذا كنت تمضين وقتاً لوحدك فقط في حالة عدم توافر أشخاص من حولك، وإذا كنت تسعين فقط لشركتك الخاصة بدلاً من اختيار العمل الذي ترغبين، فأنت تفيدين أشخاصاً آخرين بلطفك،

وطاقتك، وحس النكتة لديك، ولاتتركي شيئاً بالنسبة لك؛ لذا جربي أن تخططي ليوم تمضيه وحدك، وحاولي التركيز على نفسك، بدلاً من افتقاد الغائبين.

4 - احترمي ذاتك:

نحن نحترم أصدقاءنا لأسباب كثيرة، ليس فقط لما حققوه من إنجازات بارزة، بل نفتخر بهم للبقاء إيجابيين في الأوقات الصعبة، وتمالك أنفسهم لدى الغضب من الآخرين، ولكون أحدهم والداً أو أخاً مخلصاً. أليس لديك أنت أيضاً إنجازاتك الخاصة؟

تقول باسكرفيل. "على الأقل احترمي ذاتك للأسباب نفسها".