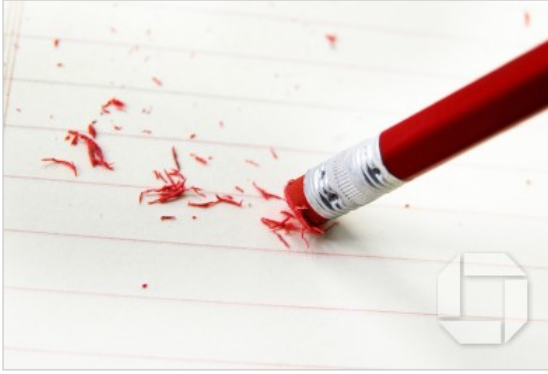


Lærðu af mistökum þínum

20.03.2015 | Ritstjórn | annabirgis@heilsutorg.is



Flest okkar gegna mörgum, ólíkum hlutverkum á sama tíma. Við erum börn, makar, foreldrar, starfsmenn og vinir og höfum skyldum að gegna á heimilinu, í vinnunni, í skólanum, félagslífinu og víðar úti í samfélaginu.

Því er ekkert skrítið að lífið virðist stundum vera óendanlega flókið og verkefni yfirþyrmandi. Við getum þó ekki kvartað yfir því að enginn sýni vanda okkar áhuga. Úr öllum áttum dynja skilaboð um hvernig

við eigum að lifa lífinu til að ná „hámarks“ árangri og til hvaða lausna hægt sé að grípa til að leysa vandann strax.

Skyndibítakeðjur bjóða skyndibíta á kostakjörum til að seðja sárasta hungrið. Heilsgúrúar bjóða bætiefni og megrunarkúra til að bæta heilsuna fyrir jólin. Kunningjarnir bjóða í glas og jafnvel í nös til að léttu lundina og gleyma „baslinu“ þó ekki sé nema um stundarsakir.

Öll þessi tilboð eru skyndilausnir. Sumar valda meira að segja meiri skaða en ágóða. Vímuefni ylja um hjartarætur í augnablik áður en þau kalla á meiri neyslu og svipaða sögu eru að segja um hin tilboðin. Vítahringur verður til og getur snúist upp í örvilnan.

Hvað er þá til ráða? Svarið er í rauninni ofur einfalt. Besta leiðin til að stuðla að jafnvægi og bættri líðan á sál og líkama er að leggja áherslu á þrennt í lífi sínu: hollt mataræði, hreyfingu og jákvætt hugarfar.

Nú kann einhver að segja: Er ekki hollt mataræði bara klisja? „Já, kannski en verða ekki klisjur einmitt vegna þess að margir sjá ástæðu til að hamra á gildi þeirra?“ Reglulegt, fjölbreytt og hollt mataræði með áherslu á afurðir nærri rótunum í náttúru- og dýraríkið stuðla sannarlega að betri líðan.

Hreyfing hefur ótvírætt gildi fyrir líkamlega og andlega heilsu. Óþarfi er að kaupa aðgangskort í dýrar líkamsræktarstöðvar til að stunda hreyfingu. Hlaup, hjóleiðar og göngur úti í náttúrunni eða innan borgarmarkanna gera sama gagn og ekki er verra að hafa maka, góðan vin, kunningja eða fjölskylduhundinn sér við hlíð.

Jákvætt hugarfar hefur rík áhrif á líðan okkar sjálfra og þar af leiðandi okkar nánustu. Einn af lyknum að jákvæðu hugarfari er að horfa með uppbyggilegum hætti á eigin mistök. Fyrst þurfum við að gera okkur grein fyrir því að við gerum öll mistök. Ef við gerum ekki mistök – erum við einfaldlega ekki að gera neitt heldur sitjum með hendur í skauti.

Næsta skrefið felst í því að við veltum því fyrir okkur hvort við getum lært af mistökum okkar. Ef við svörum spurningunni játandi, ættum við að líta til baka og draga lærdóm af mistökunum eins og segir í fjórða geðorðinu „Lærðu af mistökum sínum“. Með því snúum við mistökunum upp í dýrmætt innlegg til aukins þroska og traustari taki á tilverunni.

Ef við komumst að því að við getum ekki lært af mistökum okkar ættum við að huga að því hvort þau hafi valdið öðrum sárindum. Ef svo er ættum við að biðja viðkomandi afsökunar áður en lengra er haldið. Þegar því er lokið þurfum við að tryggja að mistökin verði okkur dragbitur. Þeim þarf einfaldlega að kasta útbyrðis.

Ef mistökin hafa tilhneigingu til að skjóta upp kollinum aftur og aftur getur verið árangursríkt að nota svokallað vinar/vinkonu nálgun. Sú leið felst í því að hugsa með sér hvað maður myndi sjálfur segja við vin/vinkonu ef viðkomandi hefði gert sömu mistök og maður gerði sjálfur og snúa svarið í framhaldi af því upp á mann sjálfan. Þannig snýr maður væntumþykju gagnvart vinum/vinkonum sínum upp í – „sjálfs-væntum-þykju“.

Hvað getur líka verið betri grundvöllur að lifshamingju en væntumþykja gagnvart manni sjálfum?

Eftir Önnu G. Ólafsdóttur fyrir hönd Geðhjálpar. Greinin er önnur greinin af tíu í greinarröð jafn margra úrræða og/eda félaga á geðheilbrigðisviðinu á höfuðborgarsvæðinu um Geðorðin 10.

<http://www.heilsutorg.com/is/frettir/laerdu-af-mistokum-thinum>