

# 10 個指標你沒有好好照顧自己

吳姵瑩 諮商心理師/Ray Tseng 社工師 翻譯撰文

親愛的，一直以來我們都在關注個人的身心健康，而如何提升身心健康，不外乎在你能否適時看見自己的狀態，照顧好自己，你能否在需要幫助的時候，尋求幫助或自我幫助，以下我們整理、翻譯與編輯了 Power of Possibility 的好文章，分享給你們。

“Each one has to find his peace from within. And peace to be real must be unaffected by outside circumstances.”

– Mahatma Gandhi

「每個人都需要從內部尋找他的寧靜。真正的和平不會受到外部環境的影響。」

～聖雄甘地

正如一位來自也許是歷史上最偉大的和平衛士，這句話反映甘地的聲明，後半部分映入我們眼簾談及：“真正的和平是不會受到外部環境的影響。”我們不被那些我們每天會碰到的壓力而影響。不被那些試圖將我們的生活拉出心靈平靜的力量而受到影響。這對於我們大多數人來說是一個挑戰，因為它對甘地也是一個挑戰。當人遇到不公，即使最堅決的人也會顫抖。然而，他能夠透過和平與愛的方式來克服這些情況。

或許甘地之所以戰勝，最大原因是他出色的奉獻精神，培育自己的內在力量。他曾經說：「力量不是來自身體上。它來自不屈的意志。」他用他的意志戰勝了試圖擊敗他內部和外部的壓迫。我們也可以辨別這些內在壓迫並打敗他們。我們可以透過一些方式讓內在的動盪與壓迫呈現出來，一旦它被看見就有辦法被克服。

**這裡有 10 個指標你可能沒有照顧好自己：**

## 1. NOT EMBRACING SELF-ACCEPTANCE 不擁抱接納自己

這是一個我們許多人的掙扎——簡單地擁抱我們是誰的能力。無論出於何種原因，我們反而讓徒勞的思考、行動，表現出不真實的我們。佔優勢的原因是，我們試圖塑造自己及應該如何生活來符合社會的期望。（擁抱「玻璃心」，自我肯定的日常練習）

自我接納是難以捉摸的，但它絕對是可行的。這不僅是一個健康、和平的生活方式，它應該是生活的唯一途徑。自我接納是簡單地擁抱我們的內在自我，毫無保留或評斷。我們都應該尋求與我們的情緒，心理，身體和精神的自我連結。

## **2. NOT LIVING WITH SELF-COMPASSION 不疼惜自己的活著**

當我們不斷痛斥自己，自我疼惜變得不可能。不斷地懲罰我們的自我形象，並拒絕接受錯誤，將是通往不幸的道路。

解決的辦法是用同理與疼惜來對待自己。我們藉由承認我們的不足，來抵抗不必要的自我懲罰的衝動。沒有人是沒有缺點和缺陷，接受這一普遍真理的意願，將決定我們給出自我疼惜的能力。

## **3. NOT CONNECTING WITH YOUR NEEDS 沒有連結自我的需求**

無私(selfless)的人是值得一提的社會命脈，話雖如此，自我否定卻被視為極不健康的也極不必要的。身而為人最重要的，是我們能滿足我們的需要。我們都需要愛、接納和生命目標。自我剝奪不是利他特徵，也不是必要的。(心理師的自白：原來說出真實需求，讓人感覺羞愧。)

相反，我們都應該認識到的事實——我們的需求是極為重要的。再往前走一步，我們的需求應該是生活基礎的意義。讓我們與我們的情緒，身體，心理和精神需求的連接。

## **4. NOT CONNECTING WITH YOUR THOUGHTS 沒有與自己的思想連結**

如果我們允許的話，我們的思想將預設為自動導航模式。人的思想是偉大的禮物，但只有當我們培育它。我們心智運作的其中一個面向，往往是下意識忽略培育與訓練思想的重要性，進而成為一個習慣。換句話說，它經常會重複意識表層的思想——無論是正面和負面的。

與我們的思想的連接需要深切地注意他們的存在。具體而言，我們承認並調整不健康的思維模式，同時也擁抱和總是正向思考的傾向。我們都需要透過「認可」，只有通過認可才能有意識地介入和控制我們的思想。(為什麼要與內在小孩對話？只有你可以讓自己變好！)

譯註：不管我們的思想如何，都需要透過覺察到他們的存在、框架，以及清楚思想的起源，慢慢地調整它連結它，我們才能成為自己思想的主人，而非在自動導航的情況下，成為別人思想的傀儡，活出他人的人生。

## 5. NOT CONNECTING WITH YOUR BELIEFS 沒有和你的信念連結

甘地有可能在缺乏與自己信念連結的能力下，留下了不起的傳奇嗎？不，當然不可能，因為甘地的信念是他的指導原則。以同樣的方式，我們不能指望創造一個有意義的存在，卻忽略我們的信念。

這就是說，我們應該捫心自問，如果我們真正與我們的信念連結，我們是否擁抱信仰或用其他東西替代他們？儘管任何內部或外部影響，我們真正的信仰和信念依然存在。這些簡單的要求我們承認他們的存在，並活出我們的信念。

## 6. NOT CONNECTING WITH YOUR INTENTIONS 沒有連結你的意念

我們都擁有尋求和創造自己的命運的能力，是舉世皆有的特質。不幸的是，我們的生活很少按計劃展開——這是我們應該重新審視我們的意念。當我們縱貫整個人生，會發現我們對生命的期望不斷轉換，這是在自然不過的事，我們生命前進，我們的願望也會跟著改變。

重要的是，我們持續再審視我們的意圖，為他們提供一個「True North（指南針的正北方）」。我們的生活是否指向我們的意圖，還是我們忽略了他們？實現一個夢想(或大或小)，要求我們重新檢驗我們的生命目的。

## 7. NOT CONNECTING WITH YOUR EXPECTATIONS 沒有連結你的期待

這是個在此清單上較複雜較難解釋的項目。有期待對我們自己是重要的，但它可以延伸至極端。有限的期待使我們擺脫失望，但最小化期待可以帶來滿足感。

對此高深莫測的現況解決的方法，是寬容。目標是重要的沒錯，但這是擺脫不必要的壓力的能力。最重要的是，我們擁有可以達成的期待，而沒有增加自我脆弱感的負擔。(別再鑽牛角尖了！因為你值得被自己被他人重視。)

譯註：我期待自己是個好媽媽，有限的期待是：我是夠好的媽媽，最小化的期待：我是還不錯的媽媽。當我們有連結到自己的期待，是一種對自己的負責，也是對自己生命而活，但有時我們期待過高：我要成為完美媽媽，就會為自己帶來很多損害，帶來自責與失望，成為讓自我更脆弱的負擔，因此更無法完成自己的期待。

## 8. NEGLECTING SELF-KINDNESS 忽略對自己善良

當我們還是孩子時，多被教導要善待每一個人。表現善良是一種愛的行為與要求，如果我們希望生活在有意義的世界。對自己善良也很重要，比我們散發出的仁愛更為重要。

所以，善待自己、原諒你自己、愛自己。對自己慈悲。另外一個好處：你給出善良將能遠大於多數人。

## 9. ABANDONING WANTS AND DESIRES 拋棄自己的想要與慾望

隱瞞一些想要和慾望是必要的，因為某些情況下是需要自我約束的。除卻任何自私或適得其反的事情之外，將願望銘記於心是健康。我們很多人希望組成家庭、接受教育、或尋找適合的職業等。

當生活變得失控時，很容易拋棄我們的想要和慾望。我們的希望是，你尋求並實現你的願望，這對生活的意義有十足的貢獻。只要保持我們的願望放在心上，有時重溫他們就很足夠。

## 10. NOT LIVING WITH SELF-AWARENESS 沒有活在自我覺察中

覺察我們的思想和行動是一個專屬人類的能力。這也是普遍理所當然的。我們理解我們的行為如何影響自己、他人和世界的這個能力是至關重要的。(停下思考，遇見更覺知的自己)

因此，將自我反省作為首要工作吧！你的思想和行動是有益還是有害於自己、他人和你的世界呢？對自己誠實。身而為人最美好的其中一件事是，我們擁有可以改變生命基調與過新生活的能力！

### 參考資料

吳佩瑩（民 107）。10 個指標你沒有好好照顧自己。民 107 年 1 月 10 日：

<http://www.iiiispace.com/2016/05/08/000050/>