



چگونه با خود و دیگران مهربان باشیم؟

در این مقاله با مفاهیم زیر آشنا می شوید:

۱- ۱۰ نکته طلایی برای ارتباط با خود

۲- مهربانی با دیگران

۳- چرا باید مهربان باشیم، قضاوت نکنیم و بدخواه کسی نباشیم؟

اساس مدیریت مهربانی، مهربانی با خود است، به محض اینکه با خود مهربان می شوید، اتفاقات بزرگی در زندگیتان رخ می دهد. مهربانی با خود، رابطه مستقیم با عزت نفس و وضعیت روحی و روانی انسان دارد، خودمهربانی و عزت نفس دو بال بهم متصل پرواز یک انسان است. خودمهربانی، تقدیم عشق بدون قید و شرط به خود است.

۱۰ نکته طلایی برای ارتباط با خود

۱- با خود وقت صرف کنید ما عادت کرده ایم که غالباً با دیگران وقت صرف کنیم، نه با خود. با خودتان قرار ملاقات بگذارید و دیالوگ و گفتگو کنید. از خودتان بپرسید چطوری عزیز دلم؟ در خلوت خود راه بروید، فکر کنید، موسیقی گوش کنید، بازی کنید و به خودتان بسیار اهمیت دهید. (با خود مثل یک کودکی رفتار کنید که به مهربانی و توجه تو نیاز دارد)

۲- موفقیت های خود را جشن بگیرید، استعداد ها و توانمندی های خود را شناسایی کنید و شکر گزار خوبی های خود باشید. شما انسان منحصر به فردی هستید، شکوه و عظمت شما به عنوان یک انسان و قائم مقام خداوند، بسیار ارزشمند و قابل احترام است. حضور و بودن خود را در جهان هستی جشن بگیرید، همان کسی را جشن بگیرید که هستید؛ نه آن کسی را که باید بشوید.

ما عادت کرده ایم که مرتب از خود انتقاد کنیم و با دیگران مقایسه کنیم و خود را نسبت به دیگران کمتر ببینیم. دیگر وقت آن رسیده است که خاموش باشیم و اینقدر خود را ملامت نکنیم و طرفدار خود شویم. خود را یک انسان گرانقدر و ارزشمند ببینیم، انسانی باوقار، ارزشمند و قابل اعتماد. اینقدر به ندای منفی درونی خود گوش نکنید و خود را محکوم نکنید، به ندای مثبت درونی خود که از شما طرفداری می کند، گوش کنید.

۳- خود را ببخشید و در دادگاه وجدان خود، خود را تبرئه کنید. اینقدر خود را گناهکار نبینید و به هرکسی که رسیدید نگویند که من بنده گناهکار خدا هستم، زیرا در این صورت مجبورید با خود خشن برخورد کنید و مرتب خود را تنبیه کنید، زندگی سفری است که ما در این سفر، عشق، لذت، رفاه و یا رنج و صدمه را تجربه می کنیم و بخاطر آن ممکن است گاهی خود را گناهکار بدانیم و خود را ملامت کنیم.

لذا بخشش خود امری است که می تواند ما را رها کند که تسلیم باشیم و برآنچه را که اتفاق می افتد راضی باشیم تا بین رنج و لذت خود تعادل برقرار کنیم. ما باید با زندگی مذاکره کنیم و همه چیز را به خوبی بفهمیم و توجیه کنیم و اگر خود و دیگران را نبخشیم، همواره بار سنگینی از غم و شماتت را با خود حمل می کنیم. بخشش، کلید مهربانی با خود است و این اساس مهربانی با دیگران است، دریچه قلب خود را به روی دیگران باز کنیم و با هم مهربان باشیم.

۴- با تجربیات تلخ دیگران و با دردهای آنان همدردی کنید و خود را شریک غم آنها بدانید و موفقیت های آنان را جشن بگیرید.

حس همدردی توسط دیگران، یکی از مهمترین نیازهای بشر است، به این نیاز با مهربانی خود پاسخ بگویید و در دل انسان ها جای بگیرید. برای وقار و عظمت خود ارزش قائل باشید، خود را باور کنید و بدانید که شما در این جهان رسالت مهمی را به عهده دارید.

۵- برای روح و روان خود ارزش قائل باشید و آن را تغذیه کنید. ما بخشی از طبیعت خدا هستیم، به زیبایی های طبیعت خدا دقت کنید. با خالق جهان مرتبط شوید، ما معنویتی در سفر مادی خود هستیم و بدانید که ما بخشی از وجود و روح خدا هستیم پس با پاره تن خدا مهربان باشیم.

۶- خود را بپذیرید و با خود بگویید من هرگونه که هستم و هرآنچه را که دارم، عالی و کافی است. من دستاوردهای خود را جشن می گیرم و نیازی به احترام و توجه دیگران ندارم. من خودم برای خودم کافی هستم و تمام نقاط ضعف و قوت خود را می پذیرم و راضی هستم.

شما نباید در زندان تنفر از خود بمانید. باید این زنجیر های اسارت خود را پاره کنید، خود را ببخشید، خود را بپذیرید و عاشق خود باشید. ظاهر بدن شما هرگونه که هست، مورد احترام شماست.

خودپذیری، درهای آرامش و لذت را به روی ما می گشاید و شما با خود مهربان می شوید، شخصیت خود را در آغوش بگیرید و آن را ستایش کنید.

۷- انتظار کمال از خود نداشته باشید وقتی که انتظار بیجایی از خود دارید، نمی توانید با خود مهربان باشید، همانگونه که هستید، عالی هستید.

۸- برآنچه که دارید خوشحال باشید و شکرگزاری کنید، احساس خوبی و خوشبختی کنید. برای کوچکترین نعمت های خداوند، سپاسگزار باشید. برای همین لحظه که زنده اید، برای خورشید و ماه برای انسان های خوب و مهربانی که در کنار شما هستند.

۹- به تمام نقاط مثبت خود و زندگی خود توجه و تمرکز کنید. آدم ها خیلی راحت سراغ نقاط ضعف خود و زندگی خود می روند و این یک دام است که نمی گذارد آنها با خود مهربان باشند. به بدگویی های مردم و رسانه ها توجهی نکنید، اینها شما را از مهربانی به خود باز می دارد.

۱۰- رسالت خود را زندگی کنید، مهمترین رسالت شما در زندگی این است که رسالت خود را پیدا کنید و آن را زندگی کنید. به زندگی دیگران کاری نداشته باشید، رسالت خود را زندگی کنید. آمده اید که در این دنیا چه کنید و چه اثری را خلق کنید، چه برندی برای خود بسازید و چگونه در خاطره ها بمانید؟

مهربانی با دیگران

مهربانی با دیگران، صرفا ابراز یک احساس نیست، بلکه یک اقدام است. باری از دوش عزیزی بردارید، امید بدهید و انگیزه ایجاد کنید. بعضی از اینکه با دیگران مهربان باشند نگرانند که مبادا دیگران از مهربانی آنان سوء استفاده کنند و یا اینکه دیگران آنان را ضعیف و ناتوان بپندارند.

گاهی هم آنقدر از دیگران مهربانی ندیده ایم که اگر از کسی مهربانی ببینیم، تردید می کنیم که ماجرا چیست. بهرحال برای متصل شدن به انسان ها باید مهربان بود و با آنها مهربانی کرد، بدون عشق و مهربانی، بشریت نمی تواند زنده بماند. برای مهربانی با انسان ها خود را جای آنها بگذارید و با آنها مهربانی کنید.

چرا باید مهربان باشیم، قضاوت نکنیم و بدخواه کسی نباشیم؟

زیرا مهربانی با دیگران اولین منافع را برای خود انسان دارد که آدمی احساس خوبی از خودش دارد و خود را گرمی می‌دارد و بر عزت نفسش می‌افزاید. بهترین راه برای ایجاد تغییر در دیگران، ایجاد تغییر در دنیای درون خود ماست. نسبت به دیگران مهربانی بیشتر، همدری بیشتر، فهم و درک بیشتر داشته باشیم، قلب خود را بگشاییم و بیشتر عشق بورزیم.

شما همیشه می‌توانید از انسان‌های خوب یا بد چیز یاد بگیرید. هرچه مهربانتر باشید، برای جذب انسان‌ها مغناطیس بیشتری دارید. پیش‌فرض‌های خود را کنار بگذارید، خوب باشید و آرام و عاشق بمانید. برای مهربانی با خود و دیگران ابتدا خود را عاشقانه دوست داشته باشید.

شما هر روز با چه احساسی زندگی را شروع می‌کنید؟ چقدر با خود در صلح و صفا و آرامش هستید؟ چقدر از خودتان و زندگیتان احساس رضایت می‌کنید؟

تمام موفقیت‌ها و شکست‌ها در کار و زندگی به روابط انسان‌ها بستگی دارد. موفقیتی که هر انسانی به دست می‌آورد، مدیون انسان‌های دیگری است که در این راه به او کمک کرده‌اند. حتی شکست‌ها هم معمولاً همین‌طور است. در آمریکا از هر ۱۰ نفری که کارشان را از دست می‌دهند ۷ نفر آنها به خاطر شخصیت بد، اخلاق و رفتار ناشایست و نامهربانی آنها با دیگران است. بسیاری از مردم که به مشکلات بر می‌خورند، بزرگترین عامل آن به خاطر ضعف در روابط و شخصیت آنهاست.

تحقیقات مرکز دیل کارنگی می‌گوید: ۱۵ درصد از موفقیت انسان‌ها در محیط کارشان به خاطر علم و دانش، مهارت و تخصص آنهاست و ۸۵ درصد به خاطر شخصیت و توانایی آنها در ایجاد ارتباطات مهربانانه و زیبایی انسانی است. کاری کنید که انسان‌ها را بهتر بفهمید تا بتوانید بیشتر با آنها مهربان باشید و بهتر با آنها ارتباط برقرار کنید.

شما نمی‌توانید برخورد انسان‌ها را با خودتان کنترل کنید اما اگر شما انسان‌ها را خوب بفهمید، می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید و با آنها مهربانی کنید و شما هم احساس خوبی نسبت به آنها داشته باشید. اینکه شما با من چگونه رفتار کنید این انتخاب شماست اینک من با شما چگونه رفتار کنم این انتخاب من است. اگر شما مرا دوست نداشته باشید، این انتخاب شماست. ولی من همچنان سعی می‌کنم که با شما مهربانی کنم و شما را دوست داشته باشم و این انتخاب من است. یادتان باشد که چگونه انتخاب‌ها، زندگی را می‌سازند.

خلاصه مقاله

اساس مدیریت مهربانی، مهربانی با خود است، به محض اینکه با خود مهربان می‌شوید، اتفاقات بزرگی در زندگیتان رخ می‌دهد. اگر شما شخصیت، منش، رفتار زیبا و درستی داشته باشید و مهارت‌های ارتباطی را بدانید و انسان‌ها را به درستی بفهمید، آنگاه شما با آنها مهربان خواهید بود و در جلب انسان‌ها برنده هستید. ۱۵ درصد از موفقیت انسان‌ها در محیط کارشان به خاطر علم و دانش، مهارت و تخصص آنهاست و ۸۵ درصد به خاطر شخصیت و توانایی آنها در ایجاد ارتباطات مهربانانه و زیبایی انسانی است.