

عشق به خود چیست و چگونه به خودمان عشق بورزیم؟

می‌دانی ریشه استرس‌ها و اضطراب‌ها چیست؟ این که انسان نمی‌تواند با خودش رابطه‌ای عاشقانه برقرار کند. در این مقاله می‌خواهم در مورد عشق صحبت کنم، اما نه عشق به پدر و مادر، نه عشق به همسر، نه عشق به فرزند و نه عشق به دیگران. عشقی که به آن خواهم پرداخت، عشق به خود (self love) نام دارد.

البته وقتی عشق به خود وجود داشته باشد، همه انواع دیگر عشق‌هایی که نام بردم هم وجود خواهد داشت. عشق به خود در ادبیاتی که من مطرح می‌کنم با عشق‌های معمولی که در ادبیات انسانی مطرح می‌شود کمی متفاوت است. این عشق ریشه در آفرینش جهان هستی دارد که منشا آن عشق الهی و آسمانی است و تجلی این عشق زیبا در وجود انسان به عشق به خود ختم می‌شود. لذا عشق به خود یک مقوله‌ی کاملاً الهی و انسانی است و مفهوم بسیار زیبا و دلنشینی دارد. تمام تلاش‌ها و دستاوردهای بشر به طور خودآگاه و ناخودآگاه حول محور عشق به خود اتفاق می‌افتد که می‌تواند از خودخواهی بشر شروع شود و به خودشیفتگی بینجامد.

بشر هرکاری که می‌کند می‌خواهد نیازهای خود را برآورده سازد. حتی اگر در حرکتی نیازهای انسان دیگری را برآورده می‌کند آن هم از سر خودخواهی و خودشیفتگی خودش است که برطرف کردن نیاز انسانی او را از رنج دور می‌کند و به او لذت می‌بخشد.



اما در طیف گسترده‌ی میان خودخواهی و خودشیفتگی، کجا می‌توان عشق به خود که واژه‌ی بسیار مقدسی است را پیدا کرد و اگر خودخواهی و خودشیفتگی هر دو در ادبیات ما مذموم است، چگونه ناگهان در این طیف، عشق به خود که تجلی عشق به خداست، بروز پیدا می‌کند و به انسان احساس الوهیت و خداگونگی می‌دهد.

آری، عشق به خود، عامل تمام تحولات و پیشرفت‌های بشر در طول تاریخ بوده است. اگر عامل عشق به خود نبود، بشر هیچ انگیزه‌ای برای رشد و تعالی خود نداشت و معلوم نبود که سرنوشت بشر در طول تاریخ تا به امروز چگونه رقم می‌خورد. اگر تمام پیشرفت‌های علمی و تکنولوژیکی بشر ناشی از عنصر عشق به خود بوده است، پس این عامل بسیار مهم و میانبری بسیار قوی است که ما از رهگذر عشق به خود، بتوانیم تمام مجهولات و خواسته‌های خود را پیدا کنیم. و اینکه تمام دستاوردهای علمی و تکنولوژیکی بشر را به کار بگیریم تا راز عشق به خود را کشف کنیم و آنرا انگیزه‌ای برای بهتر کردن زندگی خود در دنیای امروز قرار بدهیم. به راستی آیا عشق به خود می‌تواند برای ما در دنیای امروز کشف جدید و میانبری جدیدی باشد تا بتوانیم با استفاده از

همه‌ی منابع علمی و از جمله تکنولوژی فکر، فصل جدیدی در تاریخ زندگی خود بگشاییم و کتاب زندگی خودمان را به گونه‌ای دیگر بنویسیم.

شاید بتوانیم با این کشف جدید به تمام آلام و دردهای روانی بشر مثل افسردگی و اضطراب و خستگی‌های روحی روانی او مرهمی بگذاریم و به او آرامش بدهیم. بشر به خاطر غفلت‌هایش در بسیاری از زمان‌ها به خودآزاری خویش مشغول است و شاید بتوان با الهام از مفاهیم عشق به خود به بشر کمک کنیم تا این شلاق خودآزاری را زمین بگذارد و به خودش عشق بورزد و زندگی آرام و عاشقانه‌ای را تجربه کند. آری، عشق به خود از الگوریتم‌های سحرآمیز بشری در ریاضیات زندگی است.

عشق به خود راز موفقیت انسان‌های بزرگ در جهان است. عشق به خود، میانبری ارزشمند برای رسیدن به آرامش، سلامتی، ثروت‌ها و دستاوردهای بشر است. عشق به خود، اکسیری برای ارتباط با تمام کائنات خدا و جذب همه‌ی ثروت‌ها و دستاوردهاست.

آری، خود را دوست داشته باش. وقتی که خودت را دوست نداری به این معناست که فکر می‌کنی انسانی که باید باشی نیستی و یا آن شرایطی که باید داشته باشی را نداری! به عنوان مثال، گاهی ظاهرت برای دیگران اصلاً مهم نیست و آن‌ها توجهی به ظاهر تو ندارند ولی این تو هستی که مرتب خودت را قضاوت می‌کنی و خیال می‌کنی که ظاهرت برای دیگران مطلوب نیست.



ممکن است که شخصیت خود را دوست نداشته باشی! شاید هم مرتب خودت را با دیگران مقایسه می‌کنی.

اگر نارسایی‌های خودت را دوست نداری، آن‌ها را تغییر بده و درست کن و اگر نمی‌توانی، آن‌ها را بپذیر و هرگز هم دیگر به آن‌ها توجهی نکن.

باید خودت را بدون قید و شرط دوست داشته باشی و عاشق خودت باشی، این امر بسیار مهم است.

اگر خودت را دوست نداشته باشی نمی‌توانی زندگی‌ات را مدیریت کنی. عشق به خود یعنی این‌که خودت را بدون هیچ قید و شرطی، قبول کنی، خودت را ببخشی و برای کسی که هستی، احترام قائل شوی.

وقتی که خودت را دوست نداری، دیگران را هم نمی‌توانی دوست داشته باشی ضمن این‌که این حس منفی تو به دیگران هم سرایت می‌کند و حس آن‌ها هم نسبت به تو را هم خراب می‌کند.

وقتی که خودت را دوست نداری، نمی‌توانی یک زندگی زیبا و پرحاصل داشته باشی. برداشتهای اشتباهی وجود دارد که عشق به خود را نوعی خودخواهی و خودپرستی عنوان می‌کنند. و این نگاه باعث شده است که ما کمتر به صدای درون خود توجه کنیم و این مسئله در بیشتر مواقع به قیمت قربانی شدن ما تمام شده است. به طور کلی ادعای دوست داشتن دیگران، بدون دوست داشتن خود، یک ادعای پوچ و واهی خواهد بود. قدم اول در دوست داشتن خود، پذیرش خود بدون قید و شرط است. وقتی این قدم را برداشتی، آن وقت است که نقاط ضعف خود را می‌توانی بهبود ببخشی.

خوددوستی و عشق به خود، به معنای غرور و خودپرستی نیست. عشق به خود، به این معنا است که خود را بپذیری و خودت را قبول داشته باشی. تو باید خودت را بدون قید و شرط دوست داشته باشی. کسی که خودش را دوست داشته باشد، نیازی به

تایید دیگران ندارد. ارزش انسان از طریق دیگران مشخص نمی‌شود. تو ارزش داری و به واسطه‌ی ارزشی که داری شایسته‌ی عشق ورزیدن هستی. اگر برای تایید ارزش خود، صرفاً به دیگران متکی باشی این ارزش مال دیگران است نه مال تو!

به عبارتی، ارزش انسان از طریق دیگران مشخص نمی‌شود. تو ارزش داری و به واسطه‌ی ارزشی که داری شایسته‌ی عشق ورزیدن

هستی. اگر برای تایید ارزش خود، صرفا به دیگران متکی باشی این ارزش مال دیگران است نه مال تو!

در عشق به خود، تحقیر دیگران در کار نیست بلکه فقط تفاوت داشتن خود را با دیگران می‌پذیری.

در صورتی که خودخواهی در واقع نوعی تظاهر به عشق به خود است و دیگران را تحقیر و کوچک می‌کند. تو باید ابتدا عاشق خودت باشی و به خودت افتخار کنی، تا دیگران هم بتوانند به تو افتخار کنند. بنابراین به جای سرزنش هر لحظه‌ای خود، باید با احساسی زیبا و حالی خوش، در جهت رشد و تعالی، قدم برداری.



اگر عاشق خودت باشی

- تحمل بیشتری در برابر شکست و نقاط ضعف خود خواهی داشت.
- اعتماد به نفس بالاتری پیدا خواهی کرد.
- راحت‌تر خودت را خواهی بخشید.
- از شر افکار خودتخریبگر خلاص خواهی شد و طرز فکر سالم‌تری خواهی داشت.
- در تعیین هدف برای زندگی و دستیابی به آن، عملکرد بهتری خواهی داشت.
- بهتر از بقیه خواهی توانست به خودت دلداری بدهی.
- روابط فردی بهتری را تجربه خواهی کرد.
- دوستانی را به سمت خودت جذب خواهی کرد که ارزش دوستی با تو را داشته باشند.
- بازدهی درخشان‌تری در محیط کار خواهی داشت.
- در برقراری ارتباط با دیگران، حساب‌شده‌تر عمل خواهی کرد.
- شادی و لذت بیشتری را در زندگی تجربه خواهی کرد.
- به فردی خلاق و سرزنده تبدیل خواهی شد.
- دست به انتخاب‌هایی خواهی زد که سالم‌تر و عاقلانه‌تر هستند.
- به فرصت‌های بیشتری دسترسی خواهی داشت.
- از افسردگی و اضطراب به دور خواهی بود و سلامت ذهنی بالاتری را تجربه خواهی کرد.

عشق به خود، چیزی نیست که به صورت ذاتی در تو وجود داشته باشد و یا به تو الهام شده باشد، بلکه باید برای یادگیری آن تمرین و تلاش کنی. باید در مسیر یادگیری مهارت عشق به خود قرار بگیری.

چگونه خودمان را دوست داشته باشیم؟

برای شروع اگر توصیه‌های زیر را جدی بگیری حتما به نتایج خوبی دست پیدا خواهی کرد:

۱) آگاهانه نه بگو!

نه گفتن را تمرین کن. در برابر نظرات منفی دیگران، نه بگو و یک گزاره‌ی مثبت و سرشار از عشق‌ورزی به خود را جای‌گزین آن نظرات قرار بده.

(۲) بهترین دوست، یار و همراه خودت باش!

تو هم‌هی ثانیه‌های شبانه‌روز را با خودت همراه هستی! بنابراین نباید با سرزنش کردن خودت، این ثانیه‌ها را سپری کنی. این خیلی عذاب‌آور خواهد بود. پیشنهاد می‌کنم همان‌طور که با بهترین دوستت رفتار می‌کنی، با خودت هم رفتار کن. به عبارتی، با خودت دوست و مهربان باش.

(۳) با نگاهی متفاوت به شکست‌ها بیندیش!

شکست‌ها اهرم‌هایی هستند برای موفقیت‌های تو. نباید احساس گناه داشته باشی. نباید بعد از شکست، عصبانی باشی. به جای آن که احساس گناه و عصبانیت کنی، باید شکست‌ها را به چشم فرصتی برای رشد و توسعه‌ی فردی نگاه کنی. وقتی با شکستی روبرو شدی، فکر کن که چه عاملی باعث شد چنین شکستی اتفاق بیفتد؟ تو کجای مسیر را اشتباه رفته‌ای که چنین اتفاقی افتاده است؟

در پس هر شکست، درسی نهفته است که با کشف آن، می‌توانی مسیر رسیدن به رشد و موفقیت را حتی سریع‌تر از قبل، پشت سر بگذاری.

(۴) مراقب سلامت جسمی خودت باش!

جسم تو در تمام عمر همراهت خواهد بود، پس از آن مراقبت کن. وقتی ورزش می‌کنی، وقتی خواب خوب و مناسبی داری، وقتی تغذیه‌ی سالم و درستی داری، پیام مستقیم و قدرتمندی به ضمیرناخودآگاهت ارسال می‌شود با این مضمون که تو مهم هستی و شایستگی دوست داشته شدن را داری.

دوره آنلاین Online

موفقیت
در 150 روز

پروفسور علیرضا آزمندیان

www.azmandian.com

[جهت ثبت نام در دوره آموزشی آنلاین موفقیت در ۱۵۰ روز کلیک کنید](https://azmandian.com/article/۶۲)