

بسمه تعالی

خودمان را دوست داشته باشیم!

همه ما خواهان آن هستیم که بتوانیم در ارتباطات اجتماعی خود موفق باشیم و بتوانیم دوستان خوبی داشته باشیم. ولی آیا تا به حال دقت کرده اید که مهم ترین عامل برای رسیدن به چنین خواسته ای چیست و ما چگونه می توانیم دیگران را دوست داشته باشیم و ارتباطات خوبی با دیگران برقرار کنیم؟

شاید برای خیلی ها عجیب باشد که مهم ترین عامل این است که ابتدا بتوانید خودتان را دوست بدارید و برای خود احترام قائل شوید. ولی باید بدانید که ما اگر نتوانیم به خودمان عشق بورزیم، نمی توانیم دیگران را هم دوست داشته باشیم، لازم نیست که 100 درصد کامل و بی عیب باشیم. ما باید بدون توجه به شرایط بیرونی خود را دوست بداریم. این عشق بی قید و شرط است. تا به احساس بهتری برسیم. خود را دوست داشتن به مفهوم کبر و خود بینی نیست. در خود بینی، فخر فروشی و غرور نهفته است؛ اما برای اینکه خود را دوست بداریم، غرور یکی از چیزهایی است که باید از آن رها شویم.

دوست داشتن خود مستلزم اهمیت دادن و توجه به خویشتن بوده و معنایش این است که هرگز کاری را که برای جسم، ذهن یا روان مان مضر است انجام ندهیم. به علاوه دلیل دیگر اینکه به دوست داشتن خود نیاز داریم این است که تا خود را دوست نداشته باشیم نمی توانیم دیگران را دوست بداریم. اگر از کسی کینه به دل گرفته اید، سعی کنید احساسات را درباره او به خوبی شناسایی کنید، بعد ببینید که این احساس از کجا نشأت گرفته. آیا آن شخص باعث شده که شما نسبت به خود احساس بدی داشته باشید؟ اگر شما واقعاً خود را دوست بدارید، آیا کسی می تواند باعث شود که احساس بدی نسبت به خود پیدا کنید؟ شاید کسی که شما را ناراحت کرده و گستاخ بوده و مخصوصاً این کار را کرده، وقتی می آموزید که درباره خود قضاوت بدی نکنید و خطاهای خود را درک کنید، بهتر می توانید متوجه علت بعضی رفتارهای دیگران بشوید. هنگامی که یاد می گیرید خطاهای خود را ببخشید، بخشودن خطاهای دیگران را هم می آموزید. بنابراین کلید حل معما این است که خود را دوست بدارید. بدین ترتیب، اشخاص نمی توانند باعث شوند که نسبت به خود احساس بدی داشته باشید و در نتیجه از کسی متنفر نمی شوید. به وسیله دوست داشتن خود می فهمید که دیگران چرا اینگونه رفتار می کنند و همین سبب می شود که نسبت به آنها مهر بورزید و آنها را دوست بدارید.

یافتن عشق مورد نیاز

اگر تا به حال کسی به شما نگفته که شخص خاص و منحصر به فردی هستید شما چطور می توانید به خودتان عشق بورزید؟! تنها یک راه وجود دارد و آن این است که شما نباید از دیگران انتظار داشته باشید شما را مجاب کنند که انسانی دوست داشتنی هستید. برای عشقی که به آن نیاز

دارید، به درون وجود خودتان مراجعه کنید زیرا شما می توانید بهترین دوست خود باشید و به خودتان عشق بورزید. دوست داشتن خود به معنای پذیرفتن بی چون و چرای خویشتن است. شما می توانید سعی کنید بهترین باشید اما هیچ فایده ای ندارد برای چیزهایی که توان تغییر دادنشان را ندارید، خودتان را ناراحت کنید. مثلاً شما نمی توانید شکل ظاهری خود یا خانواده تان را تغییر دهید؛ بنابراین سعی کنید آنها را همان گونه که هستند بپذیرید. هنگامی که خود را می پذیرید و نواقص خود را هم قبول می کنید، می توانید به آگاهی بالاتری در زمینه شناخت اطرافیان تان دست یابید.

پذیرای احساسات خود باشید

هنگامی که خود را دوست بدارید و به خود عشق بورزید، بخش مهمی از این پذیرفتن بی چون و چرای خود پذیرفتن احساسات نیز هست.

هیچ گاه سعی نکنید در برابر هیچ احساسی مقاومت کنید مهم نیست که احساس اندوه باشد یا خشم یا هر چیز دیگر. بکوشید آن را احساس کنید و قبولش داشته باشید فقط با پذیرفتن احساس و درک اینکه این احساس از کجا نشأت گرفته است می توانیم از واکنش های منفی مانند ترس و خشم دست بکشیم و بار دیگر به آزادی و رهایی برسیم.

هنگامی که در صدد انکار و حذف این احساسات بر نیایید و خود را به خاطر داشتن این احساسات سرزنش نکنید بلکه آنها را درک کنید، در این صورت امکان دوست داشتن خودتان را فراهم می آورید.

فرو نشاندن و انکار احساسات ممکن است ما را بیمار کند. در شرایط فشار عصبی، نظام ایمنی ما به خوبی وظایف خود را انجام نمی دهد و در این شرایط سرکوب کردن ممکن است تنش زا باشد. آیا تاکنون اتفاق ناخوشایندی برایتان روی داده که خواسته باشید آن را فراموش کنید؟ هر چه بیشتر برای فراموش کردن چنین اتفاقی تلاش کنید، بیشتر ذهنتان را اشغال می کند. مثلاً وقتی دوست تان با شما قطع رابطه کند و شما بخواهید به عمد به او فکر نکنید، ذهن شما به این سادگی نمی تواند خاطره او را فراموش کند و شما می بینید که جز او به کسی فکر نمی کنید. هر چقدر تلاش کنید، کمتر می توانید او را از ذهن خود دور کنید. این چرخه تلاش برای فراموش کردن و به یاد آوردن، کاری بسیار دشوار است. وقتی تمام نیروی تان را صرف این فعالیت می کنید، نمی توانید در زمینه های دیگر - مانند کار، تحصیل و سلامتی - موفق باشید.

شما نمی توانید از احساسات خود فرار کنید بلکه باید با آن رو به رو شوید و درک اش کنید. اگر خشمگین هستید از خود بپرسید: «این خشم من از کجا آمده است و چرا چنین احساسی دارم؟» از کنار عمل یا سخنی که شما را خشمگین کرده بگذرید و به علت زیر بنایی آن پی ببرید. علت ظاهری ناراحتی، به ندرت علت ریشه ای آن است. ریشه ناراحتی در خود شما پنهان است و درک آن مستلزم تلاش و بررسی است. نیاز اشخاص به رنجاندن دیگران نیز اغلب ناشی از این حقیقت است که خود آنها به قدری رنجیده اند که تنها با رنج دادن دیگران می توانند احساس

خوبی داشته باشند. وقتی کسی نسبت به ما خشم می ورزد، ممکن است خشم او ناشی از احساسات سرکوب شده و در بسیاری از موارد ناشی از هراس او باشد.

اما ما باید سعی کنیم با خشم دیگران به شیوه متفاوتی برخورد کنیم. اگر بفهمیم و مسائل را آنگونه که هست درک کنیم، می توانیم با میل به جنگیدن متقابل، برخورد کنیم. این میل به فهمیدن به جای میل به جنگیدن، نشانه رشد بیشتر ماست.

پذیرش واقعیات

باید آنچه را داریم بپذیریم. مقاومت کردن نیروی ما را هدر می دهد. وقتی آنچه را وجود دارد می پذیریم، کم کم به درک بیشتری می رسیم و بهتر می توانیم با شرایط موجود کنار بیاییم. تمایل به تجربه کردن آنچه در واقعیت اتفاق می افتد - خواه مطابق میل ما باشد یا نه - شما را از توهم بیرون می آورد.

تجربه کردن حقیقت، مستلزم شجاعت و عزم راسخ است. در واقع تمایل به دیدن هر چیز همان گونه که هست، احتیاج به شجاعت دارد. بنابراین سعی کنید آنچه را در زندگی تان وجود دارد تصدیق کنید و آن را بپذیرید و احساس و درک کنید. اگر بتوانید در انجام این کار موفق شوید روحیه خواهید داشت و احتمال موفقیت تان بیشتر خواهد بود.

عمق بخشیدن به روابط

معمولاً آغاز هر دوستی با مهربانی کردن شروع می شود. دوستی جزو مهم رابطه - البته بدون توجه به مدت آشنایی - است. ابراز محبت و مهربانی به دیگران نشان می دهد که برای آنها ارج و قربی قائل هستیم. می توانیم در صورت بروز مشکل از آنها سؤال کنیم که چه کمکی از ما برمی آید. ممکن است گاهی هم دوستانمان کارهایی انجام دهند که مطابق میل و سلیقه ما نباشد. اما ما نباید زود ناراحت شویم و رفتار خشمگینانه ای داشته باشیم.

یکی از دلایل سخت گرفتن ما این است که اجازه دهیم رفتار یا سخنان دوستانمان، ما را بیازارد. تا زمانی که شما از خود مطمئن نباشید و دائم از گفته های دیگران برنجید، خشمگین می شوید. در واقع هر چه از خود نا مطمئن تر باشیم، خشم بیشتری احساس می کنیم. باید خودمان را به اندازه ای بشناسیم که با حرف دوستانمان زود ناراحت نشویم، به جای اینکه احساس اهانت کنیم و خشمگین شویم می توانیم به رفتار خود نگاه کنیم به جای اینکه دوست خود را بی فکر و نادان قلمداد کنیم، می توانیم رفتار خودمان را بیشتر بررسی کنیم و تصمیم صحیحی بگیریم.

هنگام بروز هر گونه مشکلی در ارتباط با دیگران می توانیم از خود بپرسیم: «آیا من رفتار اشتباهی مرتکب شده ام؟»، «آیا واقعاً صداقت داشته ام و به اندازه کافی مهربان بوده ام؟» و «آیا واقعاً مستحق چنین برخوردی هستیم؟»

اگر به جای محکوم کردن دوستانمان، نگاهی هم به خودمان بیندازیم، می توانیم از این تجربه درسی بیاموزیم.

اعتراف به خطاها و اشتباهات خود، نخستین گام در جهت شناخت خویش است. اگر به این نتیجه برسیم که مستحق چنین برخوردی از طرف دیگران نبوده ایم، می توانیم تلاش کنیم تا بفهمیم چرا دوست ما با ما چنین رفتاری می کند.

هنگامی که ببینیم طرز برخورد اشتباه دوستان ناشی از مشکلات، هراس ها و تعصبات در وجود خود اوست، دیگر از او نمی رنجیم و انتظار زیادی از او نخواهیم داشت. ما باید بتوانیم با دوستانمان رو به رو شویم و به طرز دوستانه از آنها انتقاد کنیم تا به ارتباط با ارزشی برسیم. معمولاً ترس رویارویی با اشخاص، به نتایج بدی که پیش بینی می کنیم نمی انجامد اغلب اوقات به این نتیجه می رسیم که ارتباط صادقانه، خشم و رنجش را دور می کند و بر تداوم دوستی ها و ارتباطات می افزاید.

به خودتان سخت نگیرید

بسیاری از ما دوست داریم در هر کاری که می کنیم کامل باشیم و هیچ عیب و نقصی نداشته باشیم؛ در واقع از جمله اشتباهات ما یکی همین است که از خود انتظار کامل بودن داشته باشیم. این طرز تلقی بسیار خودخواهانه است. باید به خود اجازه بدهیم که اشتباه کنیم. وقتی خیلی به خودمان سخت می گیریم، لذت بردن از لحظات را از خودمان دریغ می کنیم. البته این بدان معنا نیست که نباید حداکثر تلاش خودمان را بکنیم. اما اگر بدانیم که با وجود به کار بردن تمام تلاش خود، شکست خورده ایم، باید نتیجه کار خود را بپذیریم و باز هم خودمان را دوست بداریم.

اما چرا وقتی با ناکامی روبه رو می شویم تا این اندازه به خود سخت می گیریم؟ چرا بعضی از ما نمی توانیم شکست در هیچ زمینه ای را بپذیریم؟

در واقع نیاز به موفقیت و پیروز شدن، رابطه مستقیمی با این دارد که درباره پس رفت و رکودهای خود چه احساسی داشته باشیم. اگر احساس ما درباره خودمان به کامل بودن، همیشه برنده بودن یا هرگز اشتباه نکردن وابسته باشد، هیچ گاه نمی توانیم به شادی واقعی دست یابیم زیرا هیچ کس نمی تواند همیشه در تمام زمینه ها برنده باشد. پس سعی کنیم کمی با خودمان مهربان تر باشیم و بیشتر خودمان را دوست بداریم.

این مقاله از مجله معتبر علمی اجتماعی (Friday) که در زمینه ارتباطات فردی و روانشناسی انسانها فعالیت میکند استخراج شده است، این مقاله مربوط به سال 2010 و توسط دانشجوی بنام فراهانی ترجمه شده است