



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



پیام مشاور شماره ۶۸ - زمستان ۹۶

خواننده گرامی سلام.

آیا می‌دانستید مهمترین تصمیم زندگی‌تان، تصمیمی است که بر بقیه تصمیم‌های زندگی‌تان اثر می‌گذارد، تعهد به دوست داشتن و پذیرفتن خودتان است؟ این تصمیم به طور مستقیم بر کیفیت روابط شما، کارت‌تان، وقت آزادتان، ایمانتان و آینده‌تان اثر می‌گذارد. کمتر کسی معتقد است که دوست داشتن خود ایده درستی است. اما حقیقت آن است که، شما اگر خود را دوست داشته و برای خود شخصیت و احترام قائل باشید با مقوله خودپسندی و غرور کاذب متفاوت است. در این پیام به همین موضوع می‌پردازیم.



معنی این عبارت که "خودمان را دوست بداریم" چیست؟

این جمله به معنی پذیرفتن خود، آنگونه که هستیم و سازگاری با جنبه‌هایی از خود است که نمی‌توانیم تغییرشان بدهیم. دوست داشتن خود به معنی داشتن اتکا به نفس، احترام به ذات و تصویر مثبت از خود است.

تا کنون برای شما اتفاق افتاده که چند بار در روز، آرام یا با صدای بلند، به خود بگویید "از خودم متنفرم یا آرزو دارم که بمیرم"؟ چقدر احساس می‌کنید که از سوی دیگران طرد شده‌اید، تنها هستید و کسی به شما علاقه‌ای ندارد؟ زمانی که احساس علاقه به خود از بین می‌رود، احساس خودارزشمندی و پذیرش خویشتن نیز در پس آن محو می‌شود و احساسات و افکار منفی شما ممکن است به مشکلات جسمانی نیز تبدیل شود. یادگیری علاقه به خویشتن بر بسیاری از مشکلات رفتاری و نگرشهای منفی شما اثر می‌گذارد و بر آن غلبه می‌کند و احساس کمبود محبت را در شما از بین می‌برد.

اگر می‌خواهید احساس علاقه و عشق دیگران را به سمت خود جذب کنید، سعی کنید به افکار مثبت روی بیاورید. اگر می‌خواهید دیگران نیز شما را دوست بدارند اول خودتان باید خود را دوست داشته باشید. اولین قدم این است که حتماً باید بخواهید که خود را از خودبیزاری نجات داده و علاقه به خویشتن را در خود پرورش دهید. این تصمیم قاطع مرحله بسیار مهمی است.



زمانی که هدف خود را تعیین کردید، ذهن شما بر روی این موضوع تمرکز می‌کند. اگر در این مرحله قاطع نباشید نمی‌توانید مسیر درست را طی کنید.



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی

مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۸ - زمستان ۹۶

بخشش خویشتن یکی دیگر از اولین قدم‌هایی است که در مسیر علاقه به خویشتن باید بردارید. گاهی ممکن است کاری انجام دهید که خودتان را فریب دهید. تا زمانی که خودتان را نبخشید نمی‌توانید بدون احساس گناه به زندگی خود ادامه دهید، همیشه احساس کم‌ارزشی می‌کنید، همواره از خود متنفر می‌مانید و همچنان به کارهای اشتباه خود برای جبران اشتباه اول ادامه می‌دهید.

پذیرش خود یکی دیگر از راه‌های بخشش خود و علاقه به خود است. اول بپذیرید که اشتباه کرده‌اید و از دست خود ناراحت و عصبانی هستید. به خودتان یادآوری کنید که هر کسی امکان دارد در زندگی خود اشتباه کند و شما نیز مانند دیگران اشتباه می‌کنید. نزد خود اعتراف کنید که در آن لحظه رفتار نابالغ و بچه‌گانه‌ای از خود نشان داده و اکنون متوجه اشتباه خود شده‌اید و مطمئن هستید که در آینده، دیگر آن را تکرار نخواهید کرد.



احترام به خود

تلقینات منفی را از خودتان دور کنید. اظهارات و تفکرات مثبت را جایگزین احساس خشم، گناه و افکار منفی کنید. خودتان بگویید که از این پس خودتان را می‌بخشید، به خود احترام می‌گذارید و خودتان را قبول دارید. خلاق باشید و در مورد خود عبارات مثبت به کار ببرید و هر لحظه که احساس کردید افکار منفی در ذهن شما غوطه‌ور است آنها را بیرون بریزید. به این ترتیب که آنها را یادداشت کرده و افکار و عبارات مثبت را نیز در کنار آنها بنویسید. زمانی که مکالمات و گفتگوهای درونی خود را تغییر دادید، احساساتتان نیز تغییر می‌کند و بر عبارات مثبت تمرکز خواهید کرد. تصاویر ذهنی خود را تغییر دهید. اگر تصاویری که در ذهن شما درباره خودتان وجود دارد تصاویری منفی باشند، همیشه نوعی حس افسردگی همراه شما خواهد بود. پس سعی کنید خودآگاهانه تصاویر ذهنی مثبت خلق کنید و به چیزی فکر کنید که آرزوی دست‌یابی به آن را دارید.

قدم دیگری که در مسیر علاقه به خویشتن باید بردارید خودشناسی است. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، چیزهایی که شما را خوشحال می‌کند، چیزهایی که از به دست آوردن آنها حساس‌تر و افتخار می‌کنید، عبارات مثبت و تشویق‌کننده‌هایی را که دوستان و خانواده‌تان به شما گفته‌اند و به احساس خوب و فوق‌العاده‌ای در شما منجر شده است، یادداشت کنید، قواعد، ارزش‌ها و نگرش خود را بشناسید و بر روی آن کار کنید. نقاط قوت و شایستگی‌های



خود را بشناسید و از آن چه که دارید و به دست آورده‌اید احساس غرور کنید. این کار کمک می‌کند که برای به دست آوردن حس غرور و اعتماد به نفس به تأیید و نظر دیگران نیاز نداشته باشید و از آن پس خودتان می‌توانید خود را خوشحال کنید. از بودن با خود لذت ببرید، می‌توانید بهترین دوست خود نیز باشید. این امر به این معنا نیست که با دوستانتان بیگانه باشید بلکه به این معنا است که حتی بدون حضور آنها، زمانی که



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



مرکز مشاوره و سلامت دانشجویی مؤسسه آموزش عالی خاوران



پیام مشاور شماره ۶۸ - زمستان ۹۶

تنها هستید، باز هم از زندگی لذت ببرید. زیرا در این زمان می‌توانید به سراغ انجام دادن کارهایی بروید که دوست دارید.

افکارتان را یادداشت کنید:

نوشتن، یکی دیگر از فنون مفید است. وقتی افکارتان را می‌نویسید بیشتر به آنها توجه می‌کنید و الگوهای تکراری فکری و احساسی خود را تشخیص می‌دهید. این امر به شما کمک می‌کند، گره‌های احساسی خود را بشناسید و ببینید چگونه احساساتتان بروز می‌کند و چگونه به هر موقعیتی واکنش نشان می‌دهید.

اگر خود را دوست نداشته باشید دیگران را نیز دوست نخواهید داشت و با خودخوری و خشم زندگی خواهید کرد. دوست داشتن خویش پایه و اساس عزت نفس سالم و برقراری ارتباط موثر است. خود را دوست بدارید.

دائماً نگران بدست آوردن تأیید دیگران نباشید. اگر چه بدست آوردن



تأیید دیگران، مخصوصاً افراد مهم زندگی تجربه لذت‌بخشی است اما اگر فکر کنید شدیداً به تأیید آنها نیاز دارید و بدون آن نمی‌توانید زنده بمانید یا خوشبخت شوید، در بد مخمصه‌ای گیر کرده‌اید. شعار خوره تأیید این است: "اگر دیگران مرا تأیید نکنند پس حتماً کار بدی انجام داده‌ام و گاهی اوقات بدتر، "اگر نتوانم تأیید دیگران را به دست بیاورم پس حتماً اشکال در من است." برای آن که بتوانید خود را از شر مخمصه تأیید دیگران خلاص کنید، باید فلسفه مبتنی بر پذیرش خویشتن را درونی سازید.

یعنی هیچگاه شخصیت خود را درجه‌بندی نکنید بلکه اعمال و «صفات» خود را مورد توجه قرار دهید. مثلاً شاید رفتار من گاهی اوقات شما را کلافه کند ولی هیچگاه خودم را آدم بدی نمی‌شناسم بدین ترتیب به جای تمرکز بر «شخصیت خود بر رفتارتان متمرکز می‌شوید و رفتارتان را از شخصیتتان جدا می‌کنید و بر روی کاستی‌های رفتاری خود کار می‌کنید بدون آنکه بر روی شخصیت خود برچسب بزنید.



برگرفته از نشریه مشترک

مرکز مشاوره وزارت علوم و دانشگاه تهران شماره ۱۲۶