



به خودتان احترام بگذارید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد مهربان بودن با خود، راهی مطمئن برای بهبود سلامت ذهنی و نیل به اهداف در زندگی است.

جام جم آنلاین: پژوهش‌ها نشان می‌دهد مهربان بودن با خود، راهی مطمئن برای بهبود سلامت ذهنی و نیل به اهداف در زندگی است.

پژوهش‌هایی که بتازگی انجام شده، نشان داده است یکی از راه‌های افزایش این دوست‌داشتن خود، مهربانی کردن به دیگران است.

دوست داشتن خود با عزت نفس فرق می‌کند زیرا عزت نفس زیاد ممکن است به خودشیفتگی بینجامد. همچنین نباید آن را با ضعیف دانستن خود یا خودخواهی اشتباه گرفت.

دوست داشتن خود به این معناست که همان قدر که دوست خود را مورد توجه و محبت قرار می‌دهید، به خودتان نیز به همان اندازه توجه و محبت کنید.

افرادی که خود دلسوز هستند به ابراز انتقادات تند و تیز یا ارزیابی شتاب‌زده در مورد خود نمی‌پردازند و مشکلاتی که دارند را به خاطر وجود خود ندانسته و آن را یکی از مشکلات بسیاری دیگر از انسان‌ها به حساب می‌آورند.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد این رویکرد غیرقضاوت‌مندانه و ملایم به انسان‌ها کمک می‌کند تا حتی پس از بحران‌های شدید در زندگی بتوانند دوباره به روند عادی زندگی بازگردند.

به‌عنوان مثال مطالعه‌ای که بتازگی منتشر شده نشان می‌دهد افرادی که از همسر خود جدا شده‌اند و با خود با مهربانی رفتار می‌کنند، 10 ماه پس از طلاق، نسبت به آنانی که با خود رفتاری خشن‌تر داشتند، بهبود و حال روحی خوبی را در خود حس خواهند کرد.

به این صورت تاثیر دوست‌داشتن خود از عزت نفس یا حتی خوشبینی در تحمل مشکلات بیشتر است. برخلاف باور بسیاری از مردم، با مهربانی با خود رفتار کردن، تاثیر مثبتی بر روند نیل به اهداف در زندگی دارد.

خیلی‌ها بر این باورند که انتقاد از خود، سبب‌انگیزش آنها می‌شود. در واقع کسانی که خودشان را چندان دوست نمی‌دارند، فکر می‌کنند اگر با خود خشن‌تر باشند، بهتر به هدف خود می‌رسند.

اما پژوهشی که در این باره انجام شده نشانگر آن است که مهربان بودن با خود، سبب کاهش عملکرد ما نمی‌شود. در واقع با دوست داشتن خود، می‌توانید نتیجه‌ای همانند دیگران کسب کنید. با این تفاوت که اگر به هر دلیلی موفق نشدید هم اشکالی ندارد زیرا حس خود ارزشمندی‌تان وابسته به نتیجه کاری که انجام می‌دهید نیست.

بی‌شک این مطالب برای آنانی که به صورت طبیعی خود را دوست دارند، خوشحال‌کننده است. اما نیمی از مردم چنین نیستند و در برابر خود رفتاری خشن دارند. پس تکلیف این افراد چیست؟ خوشبختانه انبوهی از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد همه می‌توانند دوست داشتن خود را از طریق مراقبه یا برخی روش‌های ساده‌تر بهبود بخشند.

به عنوان مثال گذاشتن کف دست روی قلب و فشار دادن یا بغل کردن خود (گذاشتن دست‌ها در جهت عکس به دور بدن و فشار دادن) می‌تواند حس دوست داشتن خود را به شکلی کوتاه مدت تقویت کند.

اما مطالعه‌ای که بتازگی در دانشگاه کالیفرنیا صورت گرفته، راهی موثر و در عین حال عجیب را برای افزایش حس دوست داشتن خود نشان می‌دهد و این راه چیزی نیست جز مهربان بودن در برابر دیگران.

در این پژوهش از برخی شرکت‌کنندگان خواسته شد با روشی مثل نوشتن یک نامه محبت‌آمیز بکوشند دوستی که به علت سوءرفتاری نه چندان مهم پریشان خاطر شده را تسلی دهند. پس از این کار، شرکت‌کنندگان میزان محبتی که نسبت به خودشان دارند را ارزیابی کردند. این میزان بالاتر از مقدار محبت به خود شرکت‌کنندگانی بود که از آنها خواسته شد لحظاتی خوش با دوستشان را به خاطر آورند یا در مورد رنج‌های دیگران مطلبی بخوانند.

از این مطالعه می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که اهمیت حمایت از دیگران، فقط در درک مشکلات دیگران یا حس یکی بودن با آنها نیست.

در لحظات سخت زندگی، انسان‌ها معمولاً به خود می‌پردازند و پرداختن به دیگران برایشان دشوار است ولی همان‌طور که خیلی‌ها به‌صورت طبیعی آموخته‌اند، حمایت از دیگران و مهرورزی به آنان سبب می‌شود تا خودمان نیز احساس بهتری داشته باشیم. (جام جم - ضمیمه سیب)

صالح سپهری فر