

سبک‌نگرش

۷ راهکار ساده برای دوست داشتن خود

بدون قید و شرط عاشق خودت باش

نیره محمودی

دوست داشتن خود شاید عبارتی است که ابتدا مفهوم تکبر و غرور را در ذهن تداعی کند، اما دوست داشتن خود ثمرات زیادی برای سلامت روح و ذهن ما دارد. دوست داشتن بدون قید و شرط خود، دوازده موفقیت، خوشبختی و رضایت در زندگی است. رابطه سالم با خود بیانگر این است که خود را درک کرده و پذیرفته‌اید. از خود مراقبت می‌کنید، به توانایی‌های خود اعتماد دارید و به هر کاری که انجام می‌دهید، معتقدید. وقتی خودتان را دوست ندارید و به توانایی‌های خود اعتقاد ندارید، نمی‌توانید انتظار نتیجه مثبت داشته باشید. با عشق به خود، قادر خواهید بود از قید هر نوع وابستگی یا رفتار تأییدجویانه رها شوید، زیرا از درون احساس کامل بودن می‌کنید. این حس باعث خواهد شد تا به جای آنکه منتظر تأیید دیگران باشید و شخصیتی جعلی از خود بسازید، یک زندگی واقعی و اصیل را تجربه کنید. بنابراین عشق به خود برای یک زندگی سالم کاملاً حیاتی است. در زیر هفت راهکار ساده برای تقویت حس دوست داشتن خود را بر سرهمه‌ایم.

۱. باور کنید لایق عشق هستید

قبل از حرکت به سمت عشق به خود، باید به وضوح این واقعیت را بپذیرید که واقعاً شایسته دریافت عشق بی‌قید و شرط هستید. باید به نامنی‌های خود نگاه و روی پذیرش عشق خود تمرکز کنید. به یاد داشته باشید که شما از کسی کمتر نیستید و ظرفیت رسیدن به تمام رویاهای خود را دارید. ببینید تا چه حد در زندگی خود پیش رفته و تاکنون چگونه مشکلات خود را پشت سر گذاشته‌اید. به خود و مسیری که طی کرده‌اید، احترام بگذارید. شما به خودتان نیاز دارید تا عشق و محبتی را که از دیگران انتظار دارید به شخص خودتان بدهید، زیرا لایق عشق هستید.

۲. به خود اجازه اشتباه بدهید

همیشه وقتی چیزی جدید را امتحان می‌کنید، اشتباهاتی رخ می‌دهد و وقتی همه چیز آن طور که انتظار داشتید، پیش نمی‌رود و در نهایت مرتکب اشتباه می‌شوید، ممکن است فکر کنید به اندازه کافی خوب نیستید و لیاقت امتحان کردن چیزهای جدید را ندارید. بنابراین ممکن است به توانایی‌های خود شک کنید. این دقیقاً همانجایی است که باید به جای اینکه خود را به خاطر اشتباهاتان تنبیه کنید، با دوست داشتن از خودتان حمایت کنید. اشتباهات اتفاق می‌افتد، اما شما نیز از طریق اشتباهات خیلی چیزها را یاد می‌گیرید. فکر نکنید اگر یک فرصت خاص را از دست دادید، محکوم به فنا هستید. فرصت‌های زیادی وجود دارد. این فرصت باز هم پیش خواهد آمد، تنها در صورتی که به خودتان اعتماد داشته باشید.

پس برای اشتباهاتی که مرتکب می‌شوید سپاسگزار باشید، زیرا آنها به شما یاد می‌دهند یا فرصت‌های بیشتری در آینده کنار می‌آیند. آنها شما را برای چیزی حتی بهتر و بزرگ‌تر آماده می‌کنند.

۳. نقاط ضعف خود را بپذیرید

وقتی فقط روی نقاط ضعف و عیب‌های خود تمرکز کنید، از خود دور شده و بیش از حد از خودتان انتقاد خواهید کرد. این شما را از پذیرش دوست داشتن واقعی خودتان باز می‌دارد. بخش مهمی از فرآیند عشق به خود، پذیرش نقاط ضعف است. در این صورت است که می‌توانید آنها را به نقاط قوت خود تبدیل کنید. تلاش برای خلاصی از شر نقاط ضعف قابل درک است، اما وقتی در پوست خود احساس راحتی نمی‌کنید، هرگز نمی‌توانید به این هدف برسید. تضعیف مداوم منابع بزرگی برای دوست داشتن خود است.



۴. با انتقادات، مثبت برخورد کنید

موقعیت‌های زیادی در زندگی شما وجود دارد که از منظر شخصی یا حرفه‌ای مورد انتقاد دیگران قرار می‌گیرید. قضاوت شدن و تحت نظر قرار گرفتن احساس بدی در شما ایجاد می‌کند. با این حال، انتقاد از خود را منطقی بدانید و بر این تمرکز کنید که چگونه می‌توانید بر کاستی‌هایتان غلبه کنید. آنچه را که اشتباه انجام داده‌اید درک کنید و به جای اینکه خودتان را مورد انتقاد قرار دهید، آن را اصلاح کنید. انتقاد عبارت است از اظهار نظر در مورد چیزی‌هایی که در آنها خوب نیستید یا در زمینه‌هایی که در آنها کمبود دارید. بنابراین بیشتر روی چیزهایی که در آنها مهارت دارید تمرکز کنید و در عین حال به بهبود مواردی که در آنها مهارت ندارید، توجه داشته باشید.



۵. خود را باور داشته باشید

وقتی نتوانید خودتان را دوست داشته باشید، به دنبال عشق و قدردانی از بیرون خواهید بود و هنگامی که این کار را انجام دهید، احتمالاً به چیزی کمتر از آنچه لیاقتش را دارید، بسنده خواهید کرد. بنابراین بعد از مدتی خود را در روابطی خواهید یافت که در آن احساس بی‌لیاقتی و بی‌مهری می‌کنید. وقتی خودتان را دوست ندارید و به خودتان اطمینان ندارید، به دیگران اجازه می‌دهید تا شما بهره‌بردارند، زیرا نمی‌دانید چگونه از خودتان دفاع کنید.

۶. نگران نظر دیگران در مورد خود نباشید

تا زمانی که خود را بی‌قید و شرط دوست دارید و برای بهتر شدن تلاش می‌کنید، نگران نظر دیگران در مورد خود نباشید. به تصور دیگران در مورد خود اهمیت ندهید. هنگام بروز این افکار فقط از آنها آگاه باشید، ولی توجه خود را به سایر افکار قدرتمند معطوف کنید. با این ذهنیت که نیازی نیست انتظارات کسی را برآورده کنید و نیازی به اثبات چیزی به کسی ندارید، به خود اعتبار بخشید. این کار انرژی شما را آزاد می‌کند و سپس می‌توانید از آن برای خودآگاهی بیشتر استفاده کنید.

۷. از سرزنش کردن دست بردارید

قضاوت و سرزنش دیگران یا خودتان هیچ کمکی به شما نخواهد کرد. تا زمانی که به سرزنش خود یا دیگران ادامه دهید، در نقش قربانی باقی می‌مانید و قربانی بودن خود شکست است. مسئولیت کامل همه چیز در زندگی خود را بدون سرزنش بپذیرید. بدانید که اراده تغییر زندگی شما در دستان خودتان است، نه دیگری. پذیرش مسئولیت بخشی از عشق به خود است.

جستار

جستارهایی درباره «سادیسیم روزمره» و غفلت ما از آن

شاید من و شما هم سادیسیم داشته باشیم!



غالباً وقتی کلمه «سادیسیم» را می‌شنویم تصور مجرمی خطرناک را مجسم می‌کنیم که تفریحش شکنجه دیگران است. با وجود اینکه قطعاً این شکل افراطی سادیسیم هم وجود دارد، گرایش‌های سادیسیتی منحصر به افراد شرور یا فاسد نیستند. امروزه، روانشناسان می‌گویند در بسیاری از مانسوخه ملایم‌تری از سادیسیم وجود دارد که ممکن است عواقب ناگوار برای خود و اطرافیانمان به همراه داشته باشد. این نوع سادیسیم چیست؟ چگونه آن را تشخیص دهیم؟ و اصلاً چرا چنین گرایشی در وجود ما شکل گرفته است؟ لوسی فوکس، روانشناس، ویراستار و استادیار افتخاری کالج دانشگاهی لندن در مطلبی که در وب‌سایت سایکی (Psyche) منتشر کرده به این موضوع پرداخته است. مقاله او با ترجمه محدثه دنیانی در وب‌سایت ترجمان بازنشر شده است و ما اینجا گزیده‌ای از مطلب را آورده‌ایم.

گاهی اوقات درد دیگران را چنان عمیق حس می‌کنیم که انگار درد خودمان است. وقتی دیگران صدمه می‌بینند، چهره دردم می‌کشیم و زمانی که رنجشان را درک می‌کنیم، چه غریبه باشند چه آشنا، اشکمان جاری می‌شود. این احساس همدلی یک ابزار اجتماعی حیاتی است؛ زمانی که پریشانی کسی را درک یا احساس کنیم، خود را ملزم می‌دانیم که دست یاری به‌سوی او دراز کنیم. با این حال همدلی، با وجود اهمیت و عومومی که دارد، تنها واکنشی ممکن ما به درد دیگران نیست. گاهی آنچه در رفتارمان ظاهر می‌شود همتای تاریک همدلی یا همان سادیسیم است. این استعداد، همین لذت‌بردن از درد و رنج دیگران به‌جای احساس همدلی، آن قدرها هم که فکر می‌کنید نادر نیست.

در اکثر مواقع، با شنیدن کلمه «سادیسیم» تصویر مجرمی نفرت‌انگیز در ذهنمان ترسیم می‌شود که تفرحش شکنجه دیگران است. این همان سادیسیمی است که در داستان‌های عامه‌پسند، در فیلم‌هایی مثل «سکوت بره‌ها» (۱۹۹۷) یا «سریال «دکستر» (۲۰۰۶-۲۰۱۳) و در گزارش جنایت‌های واقعی دیده می‌شوند. قطعاً این نسخه افراطی سادیسیم هم وجود دارد؛ لذت سادیستیک ممکن است عامل انگیزشی اکثر جرائم خشن از قبیل قتل‌های زنجیره‌ای باشد، اما اینکه سادیسیم را منحصر به افراد شرور یا فاسد بدانیم و آن را از مرکز توجه‌مان خارج کنیم اشتباه است. درحال حاضر، روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که در بسیاری از نسخه ملایم‌تری از سادیسیم - که آن را «سادیسیم روزمره» نامیده‌اند - دیده می‌شود.

کسانی که علائم سادیسیم روزمره را نشان می‌دهند، در بطن زندگی هر روزه خود، از درد فیزیکی یا روانی دیگران لذت می‌برند. برای مثال، ممکن است تماشای یک نزاع خیابانی یا خراب شدن ارائه مهم دیگران در جلسه‌ای کاری برایشان لذت‌بخش باشد. اما موضوع به اینجا ختم نمی‌شود؛ انجام کارهایی که موجب رنجش دیگران می‌شود نیز برای این افراد مطبوع است.

شاید بپرسید سادیسیم روزمره با ویژگی‌های شخصیتی مثلت تاریک که خود را موزبانه در جمعیت پنهان می‌کنند، چه ارتباطی دارد. منظور از ویژگی‌های مثلت تاریک سایکوپاتی (فقدان احساس گناه و همدلی)، ماکیاولیسم (گرایش به دستکاری روانشناختی دیگران و سوءاستفاده از آنها) و نازسیسیسم (خودپسندی بیش‌از حد) است. پاسخ این است که این ویژگی‌ها در یکدیگر تأثیر مستقیم دارند. افرادی که نمره سادیسیم بالایی دارند احتمالاً در حداقل یکی از این سه ویژگی نمره بالایی می‌گیرند و بالعکس. با وجود این سادیسیم تا حدودی از این سه مؤلفه متمایز است - به این علت که در برخی رفتارهای ضداجتماعی مانند اوباشگری اینترنتی اطلاع از سطح سادیسیم افراد به ما این امکان را می‌دهد که احتمال رفتارهای مخربشان را اندازه‌گیری کنیم. آن هم بسیار دقیق‌تر از زمانی که نمره سه ویژگی تاریک آنها را در اختیار داریم. برخی از روانشناسان به همین دلیل باور دارند که «مثلت» تاریک سلیکوپاتی، ماکیاولیسم و خودشنیفتگی باید به «مرجع تاریک» ویژگی‌های شخصیتی مشکل‌آفرین تبدیل شود و سادیسیم روزمره را نیز در بر گیرد.

سادیسیم روزمره، مانند بسیاری از ابعاد شخصیت، قضیه‌ای صفرصدی نیست. چنین نیست که بگوییم یک نفر سادیسیم روزمره دارد یا ندارد، بلکه طیفی از این ویژگی در عموم مردم دیده می‌شود. حتی افرادی که نمره بالاتری در این ویژگی می‌گیرند به احتمال بیشتری دست به رفتارهای ضداجتماعی واضح مانند قلدری یا آسیب‌زدن به دیگران می‌زنند. احتمالاً آن دسته از افراد که نمره سادیسیم پایین‌تری دارند به‌صورت نامحسوس‌تری از رنج دیگران خشنود می‌شوند، مثلاً از فیلم‌ها و بازی‌های خشونت‌آمیز لذت می‌برند (اگرچه شایان ذکر است که ریشه لذت‌بردن از چنین محتواهایی احتمالاً با حس کنجکاوی یا تعلیق مرتبط است و صرف اینکه یک نفر چنین سلیقه‌ای دارد به این معنا نیست که ممکن است در دنیای واقعی به دیگران آسیب بزند). حتی افرادی که نمره سادیسیم کمی دارند ممکن است تماشای آسیب‌دیدن دیگران را هرچند با عذاب وجدان، سرگرم‌کننده بدانند البته زمانی که متوجه می‌شوند مسئله جدی است، احساس خوشایندشان محو می‌شود.

به‌طور کلی، پژوهش‌های انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهند که استعداد اینکه تا حدی از درد دیگران لذت ببریم، در کمال تعجب، رایج است. ابتدا این گزاره گیج‌کننده به نظر می‌آید بخش عظیمی از جامعه مدنی با همدلی اداره می‌شود و باتوجه به مهربانی‌های بی‌شماری که هر روزه اتفاق می‌افتد، می‌توان گفت که ما انسان‌ها ظرفیت عظیمی برای عشق و محبت به دیگران در خودمان رشد داده‌ایم. با این حال، انسان‌ها هزاران سال است که از درد و رنج دیگران لذت می‌برند.

سادیسیم باعث رنج‌های نادیده و ناشناخته می‌شود؛ برای مثال، سادیسیم با قلدری ارتباط دارد که ممکن است تا سالیان سال حتی بعد از قطع آزارها نیز بر سلامت روانی قربانیان تأثیرات جدی و ناخوشایندی بگذارد. در کمال تعجب، رایج است. ابتدا این گزاره عواقب آسیب‌زای آن مبارزه کنیم. اما قبل از هر چیز، باید این فکر را که سادیسیم تنها در بخش بسیار کوچکی از جمعیت شایع است زیر سؤال ببریم. درون بسیاری از ما، استعداد لذت‌بردن از پریشانی دیگران تا حدودی وجود دارد.

سادیسیم باعث رنج‌های نادیده و ناشناخته می‌شود؛ برای مثال، سادیسیم با قلدری ارتباط دارد که ممکن است تا سالیان سال حتی بعد از قطع آزارها نیز بر سلامت روانی قربانیان تأثیرات جدی و ناخوشایندی بگذارد. در کمال تعجب، رایج است. ابتدا این گزاره عواقب آسیب‌زای آن مبارزه کنیم. اما قبل از هر چیز، باید این فکر را که سادیسیم تنها در بخش بسیار کوچکی از جمعیت شایع است زیر سؤال ببریم. درون بسیاری از ما، استعداد لذت‌بردن از پریشانی دیگران تا حدودی وجود دارد.

با هم به بهشت آلاشت برویم

آشیانه عقاب در پس‌مه و برفراز سوادکوه



آلاشت هستند و از روستا که راه از تقاطعات را در پیش بگیرد ابرها مدام شما را دربر می‌گیرند.

مسیر رفتن به آلاشت برای تهرانی‌ها

از تهران و از طریق آزادراه تهران - پردیس وارد جاده فیروزکوه می‌شوید. پس از عبور از شهر فیروزکوه و زیرآب استان مازندران به شهر پل سفید خواهید رسید. بعد از عبور از این شهر وارد دوراهی آلاشت در سمت چپ جاده (روبه‌روی پلیس راه) شوید و حدود ۲۷ کیلومتر را در جاده فرعی و پیچ‌خیم‌هایش برانید تا پس از ۴۵ دقیقه به آلاشت برسید. برای پیدا کردن جاده آلاشت می‌توانید از تابلوی «آلاشت ۲۵ کیلومتر» در جاده کمک بگیرید تا مطمئن شوید که در مسیری درست هستید. قبل از ورود به شهر آلاشت محله‌ای به نام «کاربار» وجود دارد. بعد از کاربار و در نزدیکی شهر آلاشت به جایی به نام «کاربار تپه‌سار» می‌رسید که پاتوق شب‌های مردم آلاشت است. اهالی

آلاشت در شب‌های تابستانی در این مکان کنار یکدیگر جمع می‌شوند و به گپ و گفت می‌پردازند. پس از کاربار تپه‌سار ورودی شهر آلاشت مازندران، یک دوراهی وجود دارد که راه سمت راست آن باسرایلی به فروشگاه، مسجد، شهرداری، مخازرات، امامزاده حسن یا به‌قول محلی‌ها «سوکوه» و روستاهای زیچون و سوادکوه ختم می‌شود و راه سمت چپ هم که سرپایینی است به شهر آلاشت، موزه

کرانه

تابستان دارد از راه می‌رسد و با توجه به تعطیلی مدارس و دانشگاه‌ها، سفرهای تابستانی هم آغاز می‌شود. در فصل گرما، مسافران و گردشگران سفر به مناطق خنک و سردسیر را بیشتر ترجیح می‌دهند. شهر آلاشت، یکی از جاهای دیدنی شهرستان سوادکوه در استان مازندران است که به‌دلیل فاصله کم با تهران، طبیعت بکر و زیبای آب و هوای مطبوع و دلپذیر و وجود جاذبه‌های طبیعی و تاریخی، کوه‌های باریک و سنگ‌شرف و خانه‌های خشتی با سقف شیروانی چوبی، در سال‌های اخیر مورد توجه گردشگران قرار گرفته است. آلاشت، بهشت تاریخی مازندران و منطقه‌ای رؤیایی و خیال‌انگیز با چشم‌اندازی از کوه‌های مه‌گرفته و باغ‌های میوه است که بر فراز آن تقاطعات به شما امکان قدم‌زدن روی اقیانوس از ابرها را می‌دهد؛ پدیده‌های اعجاب‌انگیز که امکان ندادن تجربه آن را فراموش کنید.

آشیانه عقاب در ارتفاع ۱۹۰۰ متری

۳۹ کیلومتر مانده به سوادکوه مازندران، آلاشت قرار گرفته است. یکی از بیلاقی‌های مه‌گرفته شمال کشور که در بهار و تابستان به دلیل هوای خنک‌کننده خلیلی‌ها آن را برای سفر انتخاب می‌کنند. هم‌هواش خوب است و هم دیگر کجا می‌شود این همه زیبایی را یکجا دید؟ کل مسیر رسیدن به آلاشت دیدنی و سرسبز است به خصوص وقتی نزدیک پل ورسک و سوادکوه می‌شوید. این منطقه در ۳۲۷ کیلومتری تهران و در ارتفاع هزار و ۹۰۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است. این منطقه که محلی‌ها به آن آلاشت هم می‌گویند در زبان مازندرانی به معنی آشیانه عقاب است. وجه تسمیه این اسم به خاطر عقاب‌های زیاد اینجاست که در کوه‌های بلندش آشیانه دارند. این منطقه جزء رؤیایی‌ترین جاهای ایران است که تا چشم کار می‌کند، سرسبزی و مه است. روستای آلاشت یکجور قشنگ است و از تقاطعات جور دیگر. شما در روستا، در کوه‌های تنگ باریک و سنگ‌شرف که خانه‌های خشتی و شیروانی‌های چوبی دارند، قدم می‌زنید و از آن همه شگفتی و چیزهای جدید و بکر لذت می‌برید. درختان سفید، آلو و گیلاس جزء جدایی‌ناپذیر طبیعت