



کسی که هستی را دوست داشته باش

یاد بگیر که خودت را دوست داشته باشی! این کمک می‌کند که بر چالش‌ها غلبه کنی.

قرار است بشوی یا می‌توانی بشوی. وقتی خودت را دوست داشته باشی، عزت نفست هم افزایش پیدا می‌کند یعنی خودت را بیشتر قبول و باور می‌کنی. این باعث می‌شود به خودت ایمان داشته باشی و احساس کنی که لایق چیزهای خوب هستی؛ مانند دوستان مهربان و تجربه‌های سرگرم‌کننده. دوست داشتن خود باعث نمی‌شود که همیشه خوشحال باشی و مشکلات خود به خود حل شوند، اما وقتی با چالشی روبرو شوی، پیروزی در آن موقعیت آسان‌تر خواهد بود.

مطالعات نشان می‌دهد که عشق به خود می‌تواند به تقویت دوستی‌ها، انجام تکالیف مدرسه و حتی سلامتی کمک کند. اگر خودت را دوست داشته باشی، همیشه کسی هست که مراقبت باشد، زیرا خودت همیشه هستی. خودت را بیشتر و بهتر دوست داشته باش، به خصوص اگر اشتباهی انجام دادی، به جای سرزنش خودت، با مهربانی شروع کن. به جای عصبانی شدن، به خودت بگو همه گاهی اوقات اشتباه می‌کنند. سپس فکر کن دفعه بعد در این موقعیت چه کارهای متفاوتی می‌توانی انجام دهی که نتیجه بهتری بگیری. سعی کن خود را با دیگران مقایسه نکنی و به یاد داشته باش که هیچ کس کامل نیست. در عوض روی خودت تمرکز کن. نقاط قوت خودت را یادداشت کن و از خانواده و دوستان هم نقاط قوتشان را بپرس. ببین آنها در مورد چه چیزی به خودشان افتخار می‌کنند و احترام می‌گذارند. فهرست نقاط قوت خودت را همیشه در جای امن و مخصوص خودت نگه دار و زیاد به آن نگاه کن تا به خود یادآوری کنی که چقدر شگفت‌انگیز هستی.

امسال چند دوست جدید پیدا کرده‌ای؟ می‌خواهم پیشنهاد کنم مهمترین دوست زندگی‌ات را بشناسی و یک دوستی بلندمدت با او بسازی! رفتار با مهربانی، احترام و عشق چیزهایی است که از یک دوست خوب انتظار داری و برای یافتن آنها نباید راه دوری بروی. از خودت شروع کن و با خودت دوست باش!

عشق به خود یعنی چه؟

دوست داشتن خود، به معنای مهربانی با خود است، درست همان‌طور که با دیگران مهربان هستی. تصور کن بهترین دوست شما نگران یا ناراحت است، چه کاری انجام می‌دهی؟ حتماً فکر می‌کنی که باید از او حمایت کنم و کاری کنم که احساس بهتری در او ایجاد شود.

عشق به خود یعنی محبت، مراقبت و احترامی که ممکن است برای دوستان و خانواده قائل شوی را حتماً برای خودت هم داشته باشی و آن را به خودت هم نشان بدهی. این به معنای ارزش دادن به خود در همه حال است. وقتی درون ذهنت به خودت فکر می‌کنی؛ مهربان باشی؛ خودت را تشویق کنی و با خودت محترمانه حرف بزنی! تو باید از بدن و ذهن خودت هم مراقبت کنی؛ درست مانند همان وقتی که از دیگرانی که به تو نیاز دارند مراقبت می‌کنی!

چرا مهم است؟

چه احساسی به خودت داری؟ تمرین دوست داشتن خود، یعنی دوست داشتن همین کسی که الان هستی، نه کسی که