

حس خوب، زندگی خوب

عشق به خویشتن، کلید قفل عظمت درون شما

وکس کینگ

رضا اسکندری آذر



سرشناسه: کینگ، وکس

King, Vex

عنوان و نام پدیدآور: حس خوب، زندگی خوب: عشق به خویشتن، کلید قفل

عظمت درون شما/وکس کینگ؛ رضا اسکندری آذر.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۷۱ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳۵۹-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Good Vibes, Good life, 2015.

عنوان دیگر: عشق به خویشتن، کلید قفل عظمت درون شما.

موضوع: خودسازی

موضوع: (Self-actualization) Psychology

موضوع: خودپذیری

موضوع: Self-acceptance

شناسه افزوده: اسکندری آذر، رضا، ۱۳۵۸ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۳۲۰۱۷



حس خوب، زندگی خوب

عشق به خویشتن، کلید قفل عظمت درون شما

وکس کینگ

رضا اسکندری آذر



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



حس خوب، زندگی خوب

عشق به خویشتن، کلید قفل عظمت درون شما

وکس کینگ

ترجمه‌ی رضا اسکندری آذر

ویراستار: محمد قبا

حروف‌چین و صفحه‌آرا: رهگستران

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ: ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۵۹-۳

نشانی انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nas.com

فهرست

- مقدمه ۱۳
- عشق به خویشتن چیست؟ ۱۸

بخش اول

- موضوع حس ۲۳
- مقدمه ۲۵
- قانون ارتعاش ۳۵
- خب، اصلاً قانون ارتعاش چیست؟ ۳۷
- فقط حس‌های خوب ۴۱

بخش دوم

- عادات مختص به سبک زندگی مثبت ۴۵
- مقدمه ۴۷
- خودتان را با افراد مثبت محصور کنید ۴۹
- زبان بدنتان را تغییر دهید ۵۱
- کمی به خودتان استراحت دهید ۵۵
- کمی الهام بگیرید ۵۹

- از غیبت کردن و وارد شدن در جنجال‌های زندگی دیگران پرهیز کنید ۶۳
- به مواد غذایی‌ای که می‌خورید و آبی که می‌نوشید اهمیت دهید ۶۹
- شکرگزار باشید ۷۳
- حالات احساسی‌تان را رصد کنید ۷۹
- چگونه احساسات منفی را به مثبت تبدیل کنیم؟ ۸۱
- خودآگاهی از لحظه‌ی حال ۸۵
- مدیتیشن ۸۹
- راهنمای گام‌به‌گام مدیتیشن ۹۱

بخش سوم

- خودتان را در اولویت قرار دهید ۹۵
- مقدمه ۹۷
- رفتار خودتان را هم رصد کنید ۱۰۱
- قدرت داشتن همدم خوب ۱۰۵
- دوستی‌های واقعی را انتخاب کنید ۱۱۳
- رویارویی با خانواده ۱۱۹
- کمک به دیگران ۱۲۵
- مدیریت کردن افراد منفی ۱۳۱
- بدبختی به دنبال همراه می‌گردد ۱۳۴
- مردم با پیشرفت مخالف‌اند ۱۳۵
- افرادی که به دیگران زخم می‌زنند خودشان زخم‌خورده‌اند ۱۳۶
- بیزاری از تفاوت ۱۳۷
- هر چه کنی کشت، همان بدروی ۱۳۷

- آن‌ها تنها و تشنه‌ی توجه‌اند ۱۳۹
- تلاش برای راضی نگه داشتن همه ۱۴۱
- اجازه دهید ارتعاش خوبتان از شما محافظت کند ۱۴۵
- شهادت ترک کردن یک شغل مسموم ۱۴۷

بخش چهارم

- پذیرش خویشتن ۱۵۱
- مقدمه ۱۵۳
- زیبایی‌های ظاهری‌تان را قدر بدانید و به رسمیت بشناسید ۱۵۷
- خودتان را فقط با خودتان مقایسه کنید ۱۶۳
- برای زیبایی درونی‌تان ارزش قائل باشید ۱۷۱
- موفقیت‌هایتان را جشن بگیرید ۱۷۳
- بی‌همتا بودن خودتان را محترم بشناسید ۱۷۵
- آیا جواب دادید: «شیر؟» ۱۷۹
- مهربان باشید و خودتان را ببخشید ۱۸۳

بخش پنجم

- محقق کردن اهداف: تلاش ذهنی ۱۸۷
- مقدمه ۱۸۹
- اهمیت تفکر مثبت ۱۹۱
- ذهنیت شما همان واقعیت شماست ۱۹۵
- درک ذهن ناخودآگاه ۱۹۹
- رفتن ورای افکار ۲۰۱
- تنها چیزی که نیاز دارید یک فکر است ۲۰۵

۲۰۷	تغییر دادن باورها
۲۱۳	عبارات تأکیدی
۲۱۷	قدرت کلام
۲۱۹	خواسته‌تان را مشخص کنید
۲۲۳	اهدافتان را بنویسید
۲۲۴	اهدافتان را با خودکار یا مداد بنویسید
۲۲۴	صادق باشید
۲۲۵	آن‌ها را با افعال مضارع بنویسید
۲۲۵	اهدافتان را مثبت بنویسید
۲۲۵	آن‌ها را با لحن خودتان بنویسید
۲۲۵	اهدافتان را واضح بنویسید
۲۲۷	اهدافتان را تجسم و آن‌ها را زندگی کنید
۲۲۸	حس‌هایتان را در فرایند درگیر کنید
۲۳۳	جهان هستی شما را حمایت می‌کند

بخش ششم

۲۳۷	محقق کردن اهداف: اقدام
۲۳۹	مقدمه
۲۴۳	تغییر نیازمند اقدام است
۲۴۵	مسیر آسان
۲۴۹	استمرار منجر به خلق نتایج می‌شود
۲۵۳	عادی یا خارق‌العاده؟
۲۵۵	پشت‌گوش‌اندازی رؤیاهایتان را

۲۵۵	 به تعویق می‌اندازد
۲۶۳	 جامعه‌ی عجول
۲۶۷	 لذت‌های کوتاه‌مدت را با دستاوردهای
۲۶۷	 درازمدت عوض کنید
۲۷۱	 ایمان در برابر ترس
۲۷۵	 هماهنگی با جریان کائنات

بخش هفتم

۲۷۷	 رنج و هدف
۲۷۹	 مقدمه
۲۸۳	 رنج افراد را تغییر می‌دهد
۲۸۷	 جهان هستی درس‌هایش را تکرار می‌کند
۲۸۹	 به علائم هشدار توجه کنید
۲۹۱	 رسالت والای شما
۲۹۹	 پول و طمع
۳۰۳	 دستیابی به شادی حقیقی
۳۰۷	 سخن آخر

مادر، این کتاب را به تو تقدیم می‌کنم. زندگی ما سخت بود، اما تو با استقامت، ایمان و پایداری چیزهای خارق‌العاده‌ای را برای ما رقم زدی.



با تمام آنچه سر راهت قرار گرفت و تمام دفعاتی که ناامیدت کردم، تو هیچ چیز نثارم نکردی غیر از عشق بی‌قید و شرط. همان عشق بود که به فداکاری‌هایت منجر شد و همان عشق بود که لبخند را روی لب‌هایم نگه داشت. تو می‌بخشیدی، در آغوش می‌گرفتی، می‌خندیدی، الهام می‌بخشیدی، تشویق می‌کردی، التیام می‌بخشیدی و هر آنچه در توان بود انجام می‌دادی تا نشانمان دهی که با عشق، همه چیز ممکن است. برای همین است که من امروز در این پله ایستاده‌ام و عشق را از طریق کلماتم به دیگران انتقال می‌دهم.

و پدر... البته که وجود من بدون تو ممکن نبود. اگرچه هیچ وقت نتوانستم آن‌طور که باید بشناسمت، همیشه حس کردم که انرژی‌ات

هدایت می‌کند - آن هم وقت‌هایی که بیش از هر زمان به راهنمایی‌ات نیاز داشتم. می‌دانم که به دنیا آمدنم چقدر برایت ارزش داشت. امیدوارم امروز به وجود من افتخار کنی.

در نهایت، مایلم این کتاب را به تمام کسانی تقدیم کنم که رؤیایی دارند، چه رؤیای بقاء، چه رؤیای پشت‌سر گذاشتن روزهای تیره و تار. همیشه رؤیایم بود کتابی بنویسم که بتواند تأثیر مثبتی روی زندگی مردمان سرتاسر دنیا داشته باشد. اگر من توانستم رؤیایم را محقق کنم، شما هم می‌توانید. شما را باور دارم - امیدوارم خودتان هم خودتان را باور داشته باشید.

وکس کینگ

مقدمه

طی سه سال از دوران کودکی، هیچ خانه و کاشانه‌ی ثابتی نداشتم. خودم و خانواده‌ام نزد بستگانمان زندگی می‌کردیم و در بازه‌های کوتاه، در پناهگاه افراد بی‌سرپناه اقامت داشتیم. همیشه به‌خاطر وجود سقف بالای سرمان شاکر بودم، اما خوب به یاد دارم که تجربه‌ی زندگی در آن خانه‌ها چقدر ترسناک بود.

همیشه افراد ناخوشایندی حوالی ورودی ساختمان پرسه می‌زدند و هنگام ورودمان به آنجا نگاه‌های تند و تیز حواله‌مان می‌کردند. من یک بچه‌ی چهارساله بودم و حسابی از آن‌ها می‌ترسیدم. اما مادرم همیشه بهم قوت قلب می‌داد که اوضاع درست خواهد شد. می‌گفت فقط باید سرمان را بیندازیم پایین و صاف برویم به اتاق خودمان.

یک شب، از آن خانه بیرون رفتیم و وقتی برگشتیم، خون تمام راه‌پله و دیوارهای راهرو را گرفته بود. خرده‌شیشه همه جای زمین به چشم می‌خورد. من و خواهرم تا به آن روز چنان صحنه‌ی وحشتناکی را تجربه نکرده بودیم. هر دو به مادرم نگاه کردیم. وحشت را در وجودش احساس می‌کردم. اما این بار هم در کمال شهامت، بهمان گفت با احتیاط از روی خرده‌شیشه‌ها رد شویم و به اتاقمان برویم.

من و خواهرم در حالی که هنوز از دیدن صحنه، ترس در دلمان بود، سعی می‌کردیم تصور کنیم در نبودمان چه اتفاقی در راهرو افتاده بود. بعد، صدای جیغ و فریاد و هرج و مرج شنیدیم. خیلی وحشتناک بود. بار دیگر به قصد دریافت آرامش، به مادرم نگاه کردیم. او هر دویمان را در آغوش کشید و گفت جایی برای نگرانی نیست. اما صدای تند ضربان قلبش را می‌شنیدم. او هم درست به اندازه‌ی ما ترسیده بود.

آن شب، خواب درست به چشمان نیامد. جیغ و فریاد ادامه یافت. برایم عجیب بود که نه سر و کله‌ی پلیس پیدا شد و نه کسی تلاش کرد جنجال را بخواباند. انگار امنیت مردم ساکن پناهگاه برای هیچ کس اهمیتی نداشت. حس می‌کردم هیچ کس به وجود ما اهمیتی نمی‌دهد. ما فقط یکدیگر را داشتیم، در دنیایی که سرد و فاسد به نظر می‌آمد.

وقتی درباره‌ی خاطرات این‌چنینی دوران کودکی‌ام با دوستان و خانواده‌ام حرف می‌زنم، از اینکه چه جزئیاتی را به یاد دارم شوکه می‌شوند. اغلب اوقات، ازم می‌پرسند: «چطور این‌همه چیز یادت مونده؟ تو که اون موقع خیلی کوچیک بودی.» البته همه چیز را به یاد نمی‌آورم و خاطراتم کاملاً واضح نیستند. اما خوب به یاد دارم که طی تمام آن خاطرات خوب و بد، چه احساسی داشتم. عواطف و احساسات شدیدی به اتفاقات آن دوره متصل بودند و این خاطرات تا مدت‌ها دست از سرم برنمی‌داشتند.

اواخر دوران نوجوانی‌ام، آرزو می‌کردم کاش آن خاطرات محو شوند. می‌خواستم آن خاطرات را پاک کنم تا سختی‌های دوران کودکی را به یادم نیاورند. حتی از مرور برخی از خاطراتم احساس شرمساری می‌کردم.

با شخصیت آن دوره‌ام احساس راحتی نمی‌کردم. گاهی حرف‌هایی می‌زدم یا کارهایی می‌کردم که با شخصیت واقعی‌ام همخوانی نداشتند. اغلب حس می‌کردم دنیا به من بد کرده است. و دلم می‌خواست من هم به تلافی، به دنیا بد کنم.

امروزه، اوضاع فرق کرده است. حالا، به خاطراتم نگاه می‌کنم و تمامش را با آغوش باز می‌پذیرم؛ هر رخدادی درسی در خود نهفته دارد که می‌توان آموخت.

متوجه شدم تمام رخدادهای خوب، بد و زشتی که از سر گذراندم، شخصیت امروزی‌ام را شکل داده‌اند.

اگرچه برخی از تجربیاتم دردناک بودند، از نظرم، همگی رحمت‌اند، چون چیزهای زیادی به من آموختند. تجربیاتم میل شدیدی به یافتن راهی برای خلاصی از بدبختی و مسیری به سوی زندگی بهتری را در وجودم ایجاد کردند.

این کتاب را نوشتم تا درس‌های آموخته‌ام را با شما به اشتراک بگذارم، به این امید که به دیدتان وضوح ببخشم و به سمت یک زندگی بهتر راهنمایی‌تان کنم. اینکه چه برداشتی از داستانم بکنید به خودتان بستگی دارد. درک می‌کنم که شاید برخی ایده‌هایم در ذهنتان طنین‌انداز شوند و با برخی دیگر احساس راحتی نکنید. با این حال، بر این باورم که اگر مفاهیم ذکرشده در این کتاب را به کار ببندید، تغییرات مثبت شگفت‌انگیزی در زندگی‌تان تجربه خواهید کرد.

من نه فیلسوفم، نه دانشمند، نه روان‌شناس و نه پیشوای مذهبی. فقط

کسی هستم که دلش می‌خواهد یاد بگیرد و یافته‌هایش را با دیگران به اشتراک بگذارد، به این امید که آن‌ها هم از حس‌های ناخوشایند رها شوند و حس لذت در زندگی‌شان افزایش یابد.

بر این باورم که تک‌تک انسان‌ها روی این سیاره پا گذاشته‌اند تا تغییری ایجاد کنند. این تعهد را برای خودم قرار داده‌ام که به شما کمک کنم تا هدف غایی زندگی‌تان را بیابید و به این دنیای آشفته ارزشی اضافه کنید. اگر همه‌ی ما به ساکنین «خودآگاه» این سیاره تبدیل شویم، از باری که روی دوش سیاره می‌گذاریم کم خواهیم کرد. اگر با تمام قابلیت‌هایتان زندگی کنید، نه تنها دنیای خودتان، بلکه دنیای پیرامونتان را هم تغییر خواهید داد.

برخی افراد مشکلی با ماندن در حد متوسط ندارند. آن‌ها از یک زندگی عالی و فرای هنجارهای موجود پرهیز می‌کنند. یک زندگی عالی نیازمند یافتن عظمت درونتان است. به عبارت ساده‌تر، عظمت نیازمند این است که به عالی‌ترین نسخه‌ی خودتان تبدیل شوید. این یعنی درهم شکستن محدودیت‌های خیالی‌ای که شما را در زندگی‌ای حبس کرده‌اند که فکر می‌کنید باید با آن کنار بیایید و هرگز فکر دست یافتن به قلمرو رؤیایی را در ذهنتان نپروید. «ذهنیت عظمت» یعنی زیستن یک زندگی عاری از محدودیت که ممکناتش بی‌نهایت‌اند. به همین دلیل، نمی‌توانیم نقطه‌ی آغاز و پایانی برای عظمت تعریف کنیم. فقط می‌توانیم برای بهتر شدن تلاش کنیم.

دست از تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن مردم بردارید.

خودتان را تحت تأثیر قرار دهید.

خودتان را به چالش بکشید.

خودتان را محک بزنید.

همیشه، بهترین نسخه‌ی ممکن خودتان باشید.

این کتاب شما را ملزم می‌کند همین حالا به خودتان تعهد دهید که به نسخه‌ی بهتر خودتان تبدیل شوید. هدفم این است که به شما کمک کنم تا برای باقی عمر، هر روز، از هر لحاظ، به فردی بهتر از خود دیروزتان تبدیل شوید. اگر هر روز با این خواسته در ذهنتان بیدار شوید و آگاهانه دنباله‌اش را بگیرید، از اینکه چه الهاماتی را دریافت می‌کنید، حیرت خواهید کرد. زندگی‌تان بازتابی خواهد شد از تعهدتان برای پیشرفت.

عظمت یک اصطلاح تک‌بعدی نیست. عظمت یک مفهوم ذهنی است، اما اغلب افراد آن را به داشتن استعدادهای خاص، پول و مادیات، قدرت و جایگاه و موفقیت‌های بزرگ در پرونده‌شان نسبت می‌دهند. اما عظمت حقیقی ژرف‌تر از این‌هاست؛ نمی‌تواند بدون هدف، عشق، ازخودگذشتگی، فروتنی، شاکر بودن، مهربانی و البته، مهم‌ترین اولویت انسان، یعنی شادی وجود داشته باشد. وقتی به عظمت فکر می‌کنم، در واقع، به رسیدن به سطحی از تعالی در تمام جنبه‌های زندگی و اثرگذاری مثبت روی دنیا می‌اندیشم. افراد دارای عظمت فقط آن‌هایی نیستند که به پول فراوان رسیده‌اند، بلکه کسانی‌اند که ما به‌عنوان ساکنین متعالی این سیاره برایشان ارزش قائلیم.

شما مستحق یک زندگی عالی هستید و این کتاب برای رسیدن به آن،

کمکتان می‌کند.

عشق به خویشتن چیست؟

ما برای رسیدن به آرامش درون، به تعادل نیاز داریم: تعادل بین کار و بازی، اقدام و شکیبایی، خرج و پس‌انداز، خنده و جدیت و ماندن و رفتن. اگر نتوانید در تمام جنبه‌های زندگی تعادل برقرار کنید، در کنار سایر حس‌های ناخوشایند مثل عذاب‌وجدان، احساس خستگی هم خواهید داشت.

اجازه دهید از ایجاد تعادل بین اقدام و شکیبایی مثالی بزنم. اگر شما سرگروه پروژه‌ای برای تکلیف دانشگاه هستید و دست بر قضا، میچ یکی از اعضای تیم را حین پرسه زدن در فضای مجازی (به جای کمک کردن به کار تیم) می‌گیرید، شاید آن یک بار را گذشت کنید. اگر فرد مذکور چندین مرتبه این کار را انجام دهد و شما ببینید که بهره‌وری‌اش افت کرده است، شاید به او تذکر دهید که چنانچه به این کار ادامه دهد، موضوع را به سرپرست تیم گزارش خواهید کرد. اگر فرد مذکور تذکرتان را نادیده بگیرد و به کار خودش ادامه دهد، آیا شما به خاطر گزارش کردن موضوع، عذاب‌وجدان می‌گیرید؟

اگر شما فردی مهربان و دلسوز باشید، شاید از شکستن دل دیگران و به دردسر انداختنشان بترسید. اگر مورد را به سرپرست تیم گزارش کنید، شاید پیامدهایی برای فرد مذکور داشته باشد، روی نمره‌ی پایان ترمش تأثیر منفی بگذارد و همین موضوع روی آینده‌اش اثر بگذارد. اما از طرفی، آن فرد به شما بی‌احترامی کرده و تذکرتان را نشنیده گرفته است.

شاید فکر کنید دارد از مهربانی تان سوءاستفاده می‌کند. و شاید نگران شوید که چنانچه باقی اعضای تیم ببینند که به یک فرد بخصوص آسان می‌گیرید، انگیزه‌شان را از دست بدهند.

در این مثال، اگر شما فرد مهربان و درستکاری باشید و از فرایند منصفانه‌ای پیروی کنید، نیازی نیست بابت اقدام جدی دچار عذاب وجدان شوید.

بسیار مهم است که بدانید رها کردن کسانی که ارزشی برای شما قائل نیستند هیچ غیرمنصفانه نیست.

شما به عنوان سرگروه به یاد می‌آورید که تمام تلاشتان را در طبق اخلاص قرار داده‌اید و متأسفانه، دوستان پاسخ مناسبی به تلاش‌هایتان نداده است. اگر اقدام نکنید، احتمالش هست که آرامش درونتان، احترام اعضای تیمتان و نمره‌ی پایان ترم خودتان را از دست بدهید.

شما با در پیش گرفتن رویکردی متعادل، احساس آرامش بیشتری خواهید داشت و از حس‌های بد نظیر عذاب وجدان پرهیز خواهید کرد. در این حالت، هم شکیبایی به خرج داده و هم اقدام کرده‌اید. می‌توانید به فرد مقابل نشان دهید که اهل درک و بخششید و در عین حال، محکم و مقتدر. احتمالاً، حتی اگر این دانشجو از تصمیمتان دلخور شود، به این خاطر که فرصت دوباره‌ای به او داده‌اید برایتان احترام قائل می‌شود.

عشق به خویشتن یعنی ایجاد تعادل بین پذیرش خودتان به همان

گونه که هستید، در عین حال، دانستن اینکه لیاقتتان بیشتر از این‌هاست و تلاش در همان راستا.

خب، این‌ها چه ربطی به عشق به خویشتن دارد؟ حقیقتش، ترکیب «عشق به خویشتن» در غالب موارد، به‌درستی درک نمی‌شود. عشق به خویشتن انسان را به پذیرش چالش تشویق می‌کند، اما بسیاری افراد آن را بهانه‌ای برای پرهیز از چالش قرار می‌دهند. در واقع، عشق به خویشتن شامل دو عنصر ضروری است که اگر می‌خواهید زندگی‌ای هماهنگ داشته باشید، باید میان آن‌ها تعادل برقرار کنید.

عنصر اول شما را به عشق بی‌قیدوشرط به خودتان ترغیب می‌کند. اینجا تمرکز روی ذهنیت قرار دارد. حقیقت این است که عشق به خویشتن با مثلاً افزایش یا کاهش وزن یا انجام جراحی زیبایی حاصل نمی‌شود. البته، به‌واسطه‌ی داشتن اندام متناسب یا چهره‌ی زیبا اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهید داشت. اما عشق حقیقی به خویشتن یعنی شما خودتان و جایگاهتان را صرف‌نظر از هر نوع تغییری که خواهانش هستید، قبول داشته باشید.

عنصر دوم شما را به رشد تشویق می‌کند و در این حالت تمرکز روی اقدام قرار دارد. بهبود بخشیدن به خودتان و زندگی‌تان هم نوعی عشق به خویشتن است، چون بدین معناست که می‌دانید لیاقتتان بیشتر از رضایت دادن به‌حد متوسط است.

وقتی صحبت به عشق به خویشتن می‌رسد، به این موضوع فکر کنید که دوست داشتن بی‌قیدوشرط دیگران چه معنایی دارد. به‌طور مثال،

شریک زندگی شما شاید عادات اعصاب‌خردکنی داشته باشد، اما این بدان معنا نیست که چیزی از عشق شما به او کم شود.

شما شریک زندگی‌تان را همان‌طور که هست می‌پذیرید و حتی گاهی از ایراداتش چیزهایی می‌آموزید. همچنین، بهترین‌ها را برای او می‌خواهید. بنابراین، اگر مثلاً یک عادتِ بخصوص سلامتی‌اش را به خطر بیندازد، در ایجاد تغییرات مثبت، حمایتش خواهید کرد. این نشانگر عشق بی‌قید و شرط شما به آن فرد است. شما شریک زندگی‌تان را بی‌رحمانه قضاوت نمی‌کنید، اما دلتان می‌خواهد او به بهترین نسخه‌ی خودش تبدیل شود - به خاطر خودش. عشق به خویشتن یعنی همین روند را برای خودتان هم اعمال کنید: از صمیم قلب صلاح خودتان را بخواهید.

عشق به خویشتن می‌تواند در هر چیزی که به زندگی‌تان ارزش می‌دهد، حاضر باشد، از رژیم غذایی‌تان گرفته تا تشریفات معنوی یا شیوه‌ی تعاملتان در روابط شخصی. و البته، جنبه‌ی مهمی از عشق به خویشتن همان پذیرش است: راحت بودن با آنچه هستید و پذیرفتن خودتان به همان شکلی که هستید. در نتیجه، عشق به خویشتن برای شما قدرت و رهایی به ارمغان می‌آورد.

درک عشق به خویشتن به شما کمک می‌کند بین ذهنیت و اقدام تعادل برقرار کنید. بدون وجود تعادل، پایمان می‌لغزد، می‌افتیم و گم می‌شویم. وقتی خودتان را دوست داشته باشید، زندگی هم شما را دوست خواهد داشت.

تعادل بین ذهنیت و اقدام شما را قادر می‌سازد تا ارتعاشتان را تعالی

۲۲ حس خوب، زندگی خوب

ببخشید. در فصل‌های بعدی، بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.