

خود-خواهی

وقتی حمام کف، دمنوش و
جملات انگیزشی مؤثر نیستند!

تألیف
سونیتا آزیورن

ترجمه
مارال مهمدی
پارمیس هزاری

ویراستار
میترا علیزاده



در تحسین کتاب خود-خواهی



«خواندن کتاب خودخواهی برای همه ما، به‌ویژه زنان، بسیار مهم است. در زمانه‌ای که عوامل تنش‌زای اجتماعی هرگز به این اندازه بالا نبوده است و به راحتی می‌توان در مسیرهای سنگلاخی لغزش کرد، این کتاب می‌تواند نجات‌دهنده باشد. دکتر سونیتا آزورن با مثال‌های واقعی، صحبت‌های صریح و بی‌پرده و تمرین‌های مؤثر به شما نشان می‌دهد که چگونه پایه محکمی که برای آسیب‌پذیری و در عین حال مشارکت کردن در دنیای امروز نیاز دارید را پیدا کنید.»

– کارا هوپ، مشاور ازدواج و خانواده (MFT)، نویسنده همکار در کتاب بمب بچه

«کتاب خودخواهی دکتر آزورن درست همان چیزی است که برای بررسی و نقد روایت‌های بی‌فایده و اشتباه درباره خودمراقبتی‌مان به آن نیاز داریم. خواندن این کتاب به‌ویژه برای زنانی که می‌خواهند به خود اولویت دهند و برای دستیابی به زندگی معنادار و یکپارچه راهکارهایی دائمی می‌جویند، ضروری به نظر می‌رسد.»

– دکتر تریسی دالگلیش، روان‌شناس بالینی، متخصص ارتباط، نویسنده و میزبان پادکست من روان‌شناس نیستم!

«اولویت‌دادن به خود، شاید خودخواهانه به نظر برسد و برای خیلی‌ها سخت باشد. خواندن این کتاب، به‌خصوص در دنیای پرهیاهوی امروز، درست به همین علت بسیار مهم است. این کتاب بسیار همدلانه، آمیخته به شوخ‌طبعی و سرشار از راهنمایی‌های بخردانه درباره این است که چگونه، بدون احساس گناه، خودمراقبتی‌مان را آغاز کنیم. سونیتا مفاهیمی مانند عشق به خود، عزت نفس و احترام به خود را با استفاده از داستان‌ها و تحقیقات و تمریناتی که خواننده می‌تواند در حین خواندن برای تأمل درباره خود و ادامه مسیر رشد شخصی خود استفاده کند، توضیح می‌دهد!»

– اسرا نصیر، مربی سلامت روان، روان‌درمانگر و بنیان‌گذار برند دیجیتال سلامت روان «ول‌گاید»

" این ترجمه نه از من، که از خانواده‌ی کوچک ماست که با هم لحظه لحظه‌اش را زندگی کردیم.

سپاس بی‌کران از :

- همسفرِ زندگی‌ام، محسن عزیزم که با حمایت‌ها و همراهی‌های همیشگی‌اش فقط یار نیست بلکه بالی است برای پرواز و همواره مشوق‌ام برای تجربه‌های جدید است.
- محمد سپهرم که با صبوری، نبودن‌هایم را تحمل کرد و میان خط به خط کتاب رشد کرد.
- نگار خلاق‌ام که با حوصله و دقت کلمه به کلمه کتاب را بازخوانی کرد و به روان شدن ترجمه کمک کرد.
- پارمیس مهربانم که با پیشنهاد ترجمه این کتاب و دلگرمی‌های همیشگی‌اش این تلاش مشترک را امکان‌پذیر کرد.
- ماریا، خواهر دلسوزم که با پشتیبانی‌اش، مسیر را برایم روشن‌تر می‌کند.
- و مراجعینم که انگیزه اصلی این ترجمه بودند و به تغییر باور دارند."

مارال مهدی

" اگر امروز هستم و باور دارم که می‌توانم در خودم و در این دنیا تحولی ایجاد کنم، به یمن حضور عزیزانی است که بی‌قید و شرط در کنارم بوده اند؛

- همسرم، سعید عزیزم، که در لحظات ناامیدی و خستگی، حضورش دلگرمی و مصاحبتش شفاف‌بخش بود.
- مادر نازنینم، که بودنم و چگونه بودنم از اوست؛ او که شعله عشق در وجودم از او گرما می‌گیرد.
- پدر عزیزم، کسی که همواره به هر زبانی به من آموخت که "تو می‌توانی" ؛ کسی که قدرت اراده‌ام از اوست.
- مارال، دوست و همکار عزیز من، که لذت ترجمه و کار در حوزه روان را برایم دوچندان می‌کند.
- و مراجعینم، آنها که اعتمادشان و اراده‌شان برای تغییر، مرا به ترجمه این کتاب ترغیب کرد؛ امید که بتواند در قسمتی از این مسیر همراهی‌شان کند."

پارمیس هزاری

فهرست

مقدمه.....	۹
فصل ۱: خود عشق ورزی.....	۱۵
فصل ۲: خود مراقبتی.....	۲۹
فصل ۳: اعتماد به خود.....	۴۱
فصل ۴: خود کنترلی.....	۵۱
فصل ۵: خود گویی.....	۶۵
فصل ۶: خود خواهی.....	۷۵
فصل ۷: خود ارزشمندی (عزت نفس).....	۸۵
فصل ۸: احترام به خود.....	۹۵
فصل ۹: خود انضباطی.....	۱۰۷
فصل ۱۰: خود هدایتگری.....	۱۱۷
منابع.....	۱۲۹
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۳۱
واژه نامه اسامی.....	۱۳۳
درباره نویسنده.....	۱۳۶

مقدمه

من عبارت «خودعشق‌ورزی» را در توئیتر تایپ می‌کنم و بلافاصله نوار جست‌وجو اعلام می‌کند «۸۰۰» توئیت در ساعت گذشته». به یاد داشته باشید که ساعت ۱۱:۰۰ روز سه‌شنبه است و این یعنی آدم‌های زیادی این وقت صبح آن هم وسط هفته دارند در مورد خودعشق‌ورزی فکر می‌کنند. در جایگاه یک روان‌شناس، لحظه‌ای از این موضوع خوشحال می‌شوم.

با خودم فکر می‌کنم، خوش به حال‌تان دوستان مجازی من! آن بیرون در فکر مفهوم خودعشق‌ورزی هستید و راه‌هایی برای آن پیدا می‌کنید و در توئیتر به اشتراک می‌گذارید. بیایید ببینیم چه چیزی پیدا کرده‌اید.

وقتی رشته توئیت‌هایی با هشتک خودعشق‌ورزی را مرور می‌کنم، چند مورد توجهم را جلب می‌کند:

- «سنگ قیمتی برای خودعشق‌ورزی!»

- «عشق تو به خودت باید بیشتر از تمایل به دوست داشته شدن باشد!»

- «خودعشق‌ورزی انقلابی است.»

- «گردنبند خودعشق‌ورزی.»

- «خودعشق‌ورزی ارجح بر هر نوع عشقی.»

بی‌درنگ چند فکر از ذهنم می‌گذرد؛ اول از اینکه مردم از جمله «باید بیشتر به خودت عشق بورزی» چه برداشتی دارند، شگفت‌زده می‌شوم (بعداً با چند دیدگاه به این موضوع باز خواهیم گشت)، سپس از خودم می‌پرسم که گردنبند خودعشق‌ورزی دیگر چیست؟

اشتباه نکنید، من هم سنگ‌های قیمتی قشنگ را دوست دارم، اما از دیدن برخی محصولات که با برچسب خودعشق‌ورزی به فروش می‌رسد کمی سردرگم می‌شوم و هرچه پیش‌تر می‌روم و به خواندن ادامه می‌دهم، توئیت‌ها به نگرانی‌ام دامن می‌زنند.

شاید از خودتان بپرسید که چرا یک روان‌شناس باید برای یافتن این مفهوم در توئیتر کنکاش کند؟ مطمئن باشید رسانه‌های اجتماعی منبع اصلی من برای تعریف این مفهوم نیستند؛ فقط می‌خواهم بفهمم که مردم از رابطه با خود چه درکی دارند؛ مفهوم بنیادینی که همیشه در فضای درمانی به آن اهمیت می‌دهم. من دریافته‌ام که کاوش و برقرارکردن رابطه با خود از عوامل بسیار مهم در تغییرات شخصی است. مراجعانم برای بررسی کیفیت درک و شیوه ابرازگری‌شان در زمینه خودارزشمندی، اعتماد به خود، خودمراقبتی و دیگر ابعاد رابطه،

سؤال‌های زیادی می‌پرسند مانند اینکه «چرا همیشه درگیر رابطه‌هایی می‌شوم که در نهایت به شکست می‌انجامند؟» یا «چرا همیشه این همه به خودم سخت می‌گیرم؟» یا «چرا وقتی همه چیزهایی را که می‌خواستم به دست آورده‌ام، احساس پوچی می‌کنم؟» و با این پرسش‌ها است که ما پاسخ‌ها، بینش‌ها و در نهایت مسیری به سمت معنای مورد نظرمان را می‌یابیم.

خوشبختانه، کسانی را می‌بینم که از میان این گفت‌وگوها بخش‌هایی از خودشان را که همیشه وجود داشته‌اند، اما به‌خاطر فشارها و مقتضیات نادیده گرفته یا به حاشیه رانده شده بودند، از نو به هم پیوند می‌زنند. اندوهشان را دیده‌ام، وقتی که درمی‌یابند چطور به شیوه‌های گوناگون نادیده گرفته شده یا دوست داشته نشده‌اند و چگونه به دلیل الگوبرداری و شرطی شدن به‌ظاهر بی‌ضرر اما عمیقاً تأثیرگذار، شروع به نادیده گرفتن و دوست‌نداشتن خودشان کردند. همین‌طور شاهد شادی و تسکینی بوده‌ام که از یادگیری چگونگی ایجاد رابطه‌ای از عشق بی‌قیدوشرط برای همه بخش‌های خودمان نه فقط بخش‌های زیبا به دست می‌آید، حس ماندگاری از اعتماد به خودمان برای پیش‌بردن کارهای سخت (اکنون و در آینده) و تجربه مداوم خودمراقبتی که فراتر از حمام کف و خرید کردن است که شامل انتخاب‌هایی سخت برای اولویت دادن به بهزیستی خودمان می‌شود.

تعریف رابطه با خود

رابطه با خود، موضوعی فراگیر در روان‌درمانی است و مانند هر رابطه‌ای در زندگی ما دارای لایه‌های پیچیده زیادی است که به نگرش و رفتار ما با خودمان ارتباط دارد؛ از پاسخ به هشدارهایی که از بدنمان دریافت می‌کنیم، تا شناخت از خودمان وقتی با ناملایمات یا کامیابی رویه‌رو می‌شویم. با در نظر گرفتن سال‌های زیادی که با خودمان سپری کرده‌ایم و از طریق تجربه‌های تأثیرگذار بی‌شماری نظرات، احساسات، امنیت، اعتماد، عشق یا مراقبت از خودمان را توسعه داده‌ایم، روشن‌ترین نمونه از رابطه با خود، رابطه‌های بلندمدتی است که در زندگی داریم. این رابطه‌ها، چه عاشقانه باشند چه دوستانه، به تلاش مداوم، ارزیابی مجدد، مدیریت تعارض، اعتمادسازی و اولویت قائل شدن برای طرف مقابل نیاز دارند. حتی رابطه با خود وقتی موجب آسیب یا آزارمان می‌شود نیازمند اصلاح است؛ کاری که همه ما گاه‌گاهی انجام می‌دهیم. در این زمینه نیز همان اصولی صدق می‌کند که بر روابط دیگر حکم فرماست؛ شما اذعان می‌کنید که این رابطه چقدر برایتان مهم است، چگونه قصد دارید کارها را به شکل متفاوتی انجام دهید و وعده‌های زیبا را به عمل تبدیل می‌کنید.

با اینکه رابطه با خود اصلی‌ترین شکل رابطه در زندگی است، در بین مراجعانم سردرگمی‌های بسیاری در این مورد دیده‌ام؛ از ناآگاهی درباره وجود چنین رابطه‌ای («اعتماد به خود» معمولاً از آن مفاهیمی است که مردم با شنیدنش می‌گویند: اوه خدای من! چنین چیزی واقعاً وجود دارد؟) تا درک این نکته که آنها صرف‌نظر

از برداشت سرسری و بیش از حد سطحی که رسانه‌های جمعی از این مفاهیم عرضه کرده‌اند، حتی نمی‌دانستند چنین مفاهیمی به چه معناست. به همین علت، بیش از پیش نگران این موضوع شدم که اشتیاق ما کاربران برای به اشتراک گذاشتن پست‌های موردپسند دربارهٔ اصول مهم روان‌شناسی، به سردرگمی جمعی در مورد رابطه با خودمان دامن زده است.

خب! برگردیم به جست‌وجوی من در رسانه‌های اجتماعی.

به امید کم کردن از نگرانی‌هایی که تویتر به جانم انداخت، «خودعشق‌ورزی» را در نوار جست‌وجوی اینستاگرام تایپ می‌کنم و با بیش از ۷۶ میلیون بازخورد روبه‌رو می‌شوم. «بسیار خوب / اینستاگرام، تحت تأثیر قرار گرفتیم» ولی پست‌های رنگی‌رنگی، ریلز و میم‌ها که به سمتم هجوم می‌آورند فقط نگرانی‌ام را عمیق‌تر می‌کنند، پست‌هایی که مطالبی از این دست را جار می‌زنند:

- «باهاش مثل یه پادشاه رفتار کن، نه کمتر!»

- «مثبت باش، به خودت سخت نگیر.»

- «نشانه‌های سوءاستفادهٔ عاطفی» به همراه فهرست رفتارها و حرف‌هایی که باید دنبالشان باشیم.

- «امروز روز تازه‌ای است، پس زنگ باش و کمی خودعشق‌ورزی به خرج بده و فراموش نکن که کلی چغر بد بدن آن بیرون هست.»

باوجوداین که از آخرین نقل قول لذت بردم، به این فکر می‌کنم که این پست‌های مبهم چطور به مردم کمک می‌کنند تا به مفهوم واقعی خودعشق‌ورزی پی ببرند؟

حالا شاید به این فکر کنید که به‌طور کلی نباید از رسانه‌های اجتماعی چیزی در مورد خودعشق‌ورزی یاد بگیریم، بلکه باید آن را از والدین، الگوها یا شاید حتی از درمان‌گرمان بیاموزیم. از جنبهٔ نظری با این گفته موافقم، اما تجربیاتم در جایگاه روان‌درمانگر مرا به شک می‌اندازد؛ زیرا بسیاری از مراجعانم در توصیف والدین خود، آنها را به‌شدت حامی و مهربان توصیف می‌کنند، اما به نظر می‌رسد که با نیازهای خودشان آنقدرها مهربان نبودند. مثلاً وقتی از آنها می‌پرسم که والدینشان چگونه خودعشق‌ورزی را بروز می‌دادند، مراقب خودشان بودند یا خودارزشمندی‌شان را پرورش می‌دادند، بیشتر با نگاه‌های مبهوت و پرسشگرشان روبه‌رو می‌شوم و چه بسیار می‌شنوم که «خانواده‌ام هیچ مرزی نداشتند» اولویت دادن به نیازهای دیگران در برابر نیازهای خودمان را ستایش و تمرکز بر خود را خودخواهی تلقی می‌کردند!

خودخواه؛ صفت بسیار بدی که همهٔ تلاشمان را برای دوری از آن می‌کنیم. با در نظر گرفتن اینکه کلمه خودخواهی از اساس یعنی پذیرفتن این مسئله که خودی دارید که باید روی آن تمرکز کنید، عجیب است که این کلمه تا این حد نهی شده و ممنوعه است. در ادامه بیشتر به این موضوع می‌پردازم.

رسانه‌های اجتماعی راهی شگفت‌انگیز هم برای جست‌وجوی اطلاعات و هم برای برقراری روابط

بین فردی هستند. در دوران همه گیری کرونا، رسانه های جمعی درست زمانی که خیلی نیاز داشتیم به یاری ما آمدند تا روابطمان را حفظ کنیم و گسترش دهیم. همینطور زمانی که پلتفرم های مختلف به قطب هایی برای روایت های مهم و حساس بدل شدند، ما قدرت رسانه های جمعی برای حمایت از جنبش های تاریخ ساز را دیده ایم.

البته هر چیز خوبی، روی دیگری هم دارد؛ چنان که با گسترش کاربرد رسانه های جمعی در جایگاه منبع نهایی جست وجو، به اشتراک گذاری و انتشار اطلاعات، احتمال انتشار اطلاعات نادرست و اشتباه نیز افزایش می یابد؛ و هنگامی که به مفاهیم کلیدی روان شناسی با چنین تأثیرات مهمی در زندگی انسان ها فکر می کنیم، بیشتر به این موضوع پی می بریم. نکته مهم این است که هرچه این مفاهیم حیاتی فشرده تر می شوند تا در قالب پست های کوتاه قابل اشتراک بگنجد، خطر از دست رفتن معنای اصلی و بدتر از آن سوء برداشت از آنها افزایش می یابد. به عبارتی، آن را به چشم بازی «پیچ»^۱ خطرناکی بنگرید که با هر پست جدید، نه بر اساس تعریف درست، بلکه بر اساس پست های قبلی، از مفهوم اصلی دور و دورتر می شویم.

این مفاهیم اصلی به هر علتی، چه به سبب اشباع در رسانه های جمعی و چه در نتیجه باورهای درونی سازی شده از الگوهای بین نسلی، کژ فهمیده شود، از درک درست و تجربه حقیقی آنها دور و دورتر خواهیم شد. به این ترتیب، آنچه را که در دل این مفاهیم جا خوش کرده و ممکن است به کیفیت زندگی ما کمک کند و به ما حس هدف مندی و معنا ببخشد، از دست می دهیم.

چرا، چه و چه کسی؟

این کتاب با بهره گیری از نظریه های روان شناسی، تحقیقات دانشگاهی، پرونده های بالینی و البته کمی شوخ طبعی، درک بهتری از ابعاد حقیقی و بی پرده رابطه با خود را به شما نشان می دهد. ما در کنار هم تمامی ابعاد رابطه با خود را با ظرافت های مهم آن بررسی خواهیم کرد، منشأ و معنای آنها را خواهیم شناخت و برای گنجاندن هر یک از این وجوه در زندگی، راه هایی باثبات و عملی خواهیم یافت. بگذارید دوباره بگویم، این کار باید در روند زندگی پیاده شود.

بسیاری از منابع دیگر نکته های مختصر و مفیدی درباره خودارزشمندی، خودکنترلی و خودانضباطی به شما پیشنهاد می کنند که برخی از نکات حتی در این کتاب ارائه شده است، اما به سبب اختصار از عمق مطلب کاسته می شود؛ زیرا باور دارم تأثیر بلندمدتی که همه ما در پی آنیم به تمرین جدی در روند رشد و زندگی نیاز دارد.

از آنجاکه رابطه با خود فرایندی طولانی مدت است، دیدگاه ها و تمرین های این کتاب قرار نیست یک

۱. بازی تلفن (پیچ)، بازی بین المللی محبوبی است که در آن هر فرد پیامی را در گوش نفر بعدی زمزمه یا پیچ می کند، و این کار تا نفر آخر ادامه می یابد، و در نهایت، پیام اصلی با پیام نهایی مقایسه می شوند.

بار انجام شوند، بلکه باید همواره آنها را خواند، در نظر گرفت و اجرا کرد تا «ملکه ذهن» شوند؛ آن وقت می‌توانید کتاب را در قفسه کتاب‌ها بگذارید تا هنگامی که دوباره به یادآوری راهکارهای آن نیاز داشته باشید. امیدوارم خواندن این کتاب را هنگامی شروع کنید که به سمت تحول عظیمی در زندگی‌تان گام برمی‌دارید؛ خواه این تغییر پایان‌دادن به یک رابطه باشد، خواه شروع شغلی جدید، یافتن خودتان که سال‌ها نادیده‌اش گرفته‌اید و یا رسیدن به آگاهی عمیق‌تری از خویش. همچنین امیدوارم این کتابی باشد که وقتی آن را بردارید که احساس می‌کنید در زندگی‌تان به خواسته‌هایتان رسیده‌اید، مثل شغل دلخواه، خانه‌عالی، خانواده‌عالی و غیره، اما همچنان احساس رضایت ندارید آن را بردارید. اکنون برای رویارویی با خودتان آماده شوید.

فصل ۱

خودعشق ورزی



آن چه واژه‌نامه‌ها دربارهٔ خودعشق ورزی به ما می‌گویند

واژه‌نامهٔ **مِریام وبستر**:

درک ارزش یا خوبیِ خود

واژه‌نامهٔ **اربن**:

خودخواه بودن، فکرکردن به خود و انجام‌دادن کارهای بیشتر برای خود و قبل از دیگران و انجام‌دادن کارهای دلخواهتان برای خود. خودعشق ورزی تنها زمانی خوب و پسندیده است که پیش از آن هر کاری که می‌توانستید برای دیگران انجام داده باشید، برای خودتان وقت داشته باشید و بتوانید کارهایی را که دوست دارید انجام دهید.

واژه‌نامهٔ **روان‌شناسی APA**:

۱. توجه و علاقه به هویت یا خشنودی خود

۲. توجه بیش از اندازه به خود یا گرایش نارسبیبست‌گونه به بدن، توانایی‌ها یا شخصیت خود

(ممکن است تعاریف از منابع مذکور بازنویسی شده‌باشد)

چرا با خودعشق‌ورزی شروع می‌کنم؟

اینکه جست‌وجو در تویتر را با خودعشق‌ورزی شروع کردم علت خاصی داشت؛ نه فقط بدان سبب که به محض نوشتن کلمه «خود» ادامه‌واژه در نوار جست‌وجو تکمیل شد، بلکه به این علت که خودعشق‌ورزی شالوده‌کارهای معنوی عمیق، سخت و تحول‌برانگیزی است که در کنار هم شروع کرده‌ایم؛ همانند شالوده‌بنای خانه، وجود و ثبات عشق به خود، برای تحمل وزن و استرسی که رابطه با خود، که همان خانه است، بر آن تحمیل می‌کند، ضروری است و البته مثل هر شالوده و زیرساخت دیگری، نمی‌توان انتظار داشت که خودعشق‌ورزی بدون مراقبت مناسب، تا مدت‌ها سالم و بی‌عیب و نقص بماند.

متأسفانه در بیشتر موارد، مراقبت از خودعشق‌ورزی را بیشتر از نگهداری از پایه‌های خانه خود نادیده می‌گیریم و به رشد و شکوفایی یا حتی واریسی آن خیلی توجه نمی‌کنیم؛ اما داده‌های جست‌وجوی گوگل نشان می‌دهد که اغلب به این موضوع می‌اندیشیم. بیشترین جست‌وجوی جهانی در اینترنت نشان می‌دهد که توجه به موضوع خودعشق‌ورزی در طول سال افزایش بسیاری دارد و حدود ماه فوریه، به‌ویژه نزدیک روز ولنتاین، آشکارا به اوج خود می‌رسد؛ که البته می‌توان این روند را به عوامل مختلفی ربط داد: (۱) تعطیلات عاشقانه افراد را و می‌دارد که انتخاب‌های رابطه‌ای خود را بررسی کنند. (۲) پیام‌های رسانه افراد را و می‌دارد که از خود بپرسند خودعشق‌ورزی برای هر چیزی چه اهمیتی دارد؟ همیشه سنگ‌های قیمتی‌ای هستند که کمک می‌کنند این حس ارضا شود!

من انتظار ندارم که برای بررسی شالوده خودعشق‌ورزی‌تان همیشه یا به‌طور مداوم عمق فضای روح و روانتان را واکاوی کنید (قول می‌دهم تمثیل خانه را همین‌جا تمام کنم)، اما خیلی مهم است که به مراقبت و تقویت خودعشق‌ورزی‌تان اهمیت بدهید تا در گذر زمان رشد کند و تکامل یابد؛ و اهمیت آن به این سبب است که پیچیدگی مراحل رشد و چالش‌های زندگی نیز با گذر زمان رشد می‌کند و کامل می‌شود. فراموش نکنید که شالوده خودعشق‌ورزی به ما امکان می‌دهد که به بهترین شیوه با این چالش‌ها روبه‌رو شویم.

خودعشق‌ورزی چه هست و چه نیست؟

همان‌طور که قبلاً بحث شد، پست‌های بسیاری در شبکه‌های اجتماعی درباره خودعشق‌ورزی وجود دارد که سرگرم‌کننده، جذاب و ملموس هستند؛ باین‌حال، مثل بسیاری از مفاهیمی که در این کتاب مطرح خواهیم کرد، بسیاری از آنها نیز حاوی اطلاعاتی نادرست و تحریف‌شده هستند. به نظر می‌رسد که حتی انجمن روان‌شناسی آمریکا که برترین مرجع برای متخصصان سلامت روان است، در درک این مفهوم دچار اختلاف است؛ چون نخستین تعریف این انجمن از خودعشق‌ورزی «توجه و علاقه به موجودیت یا خرسندی خود» است، درحالی‌که دومین تعریف آن «توجه بیش از اندازه به خود یا گرایش خودشیفته‌وار به بدن، توانایی‌ها یا شخصیت خود» است. چه گیج‌کننده و متناقض!

یکی از چالش‌ها در تعریف خودعشق ورزی خلاصه کردن تعریف است؛ خودعشق ورزی واژه‌ای گسترده است که روش‌های بودن، اندیشیدن و عمل کردن در قبال خود را در برمی‌گیرد؛ این مفهوم پذیرش درونی افکار و احساسات ناخوشایند و نیز کنش‌هایی را در برمی‌گیرد که نشان‌دهنده ملایمت و توجه بی‌قید و شرط ما در ارتباط با خودمان است. برای نمونه، اینکه بعد از یک روز سخت، بدون هیچ سرزنشی به خودمان اجازه گریه کردن بدهیم.

یکی دیگر از مشکلات تعریف خودعشق ورزی این است که با بریز و پاش برای خود اشتباه گرفته می‌شود؛ مثل پست اینستاگرامی کسی که نوشته است: «این کیف دستی رو برای خودم خریدم، چون لایقش هستم. #خود - عشق ورزی». در این موارد، تنها چیزی که از فکرم می‌گذرد واژه زیاده‌خواهی است (چکمه‌های کابویی که به تازگی خریده‌ام نمونه‌ای از همین نگرش است). فراموش نکنید که خودعشق ورزی بدان معنا نیست که هر چیزی را همان موقع که می‌خواهید، برای خود فراهم کنید.

والد برای نشان دادن عشق به فرزندش به تمام خواسته‌های او تن نمی‌دهد، بلکه به نیازهای واقعی او پاسخ می‌دهد و بی‌قید و شرط از او مراقبت می‌کند، حتی وقتی کودک به نشانه اعتراض شیشه شیرش را چندین بار به زمین می‌اندازد یا جیغ می‌کشد؛ مثلاً برای اینکه مادرش اجازه نمی‌دهد با قوطی قرص بازی کند. هر بار که چنین اتفاقاتی می‌افتد، مادر آزرده می‌شود و واکنش متفاوتی دارد یا رفتارش تغییر می‌کند، اما عشق و توجه او همچنان هسته اصلی رابطه‌ای است که با کودکش دارد. او می‌داند که کودک به خاطر تفریح سر به سرش نمی‌گذارد، بلکه دارد یاد می‌گیرد که چگونه از پس احساسات «بزرگ» برآید و برای رسیدن به آنچه می‌خواهد، روش‌های متفاوتی را امتحان کند.

حالا به این نکته توجه کنید، کودک حتی وقتی بزرگ می‌شود، گاهی قشقرق به راه می‌اندازد، خرابکاری می‌کند و شاید مجموعه‌ای از اشتباهات شرم‌آور داشته باشد؛ اما در این برهه‌ها عشق او به خودش هدایتش می‌کند تا با نیک‌رفتاری و شکیبایی با خود رفتار کند.

حرف آخر اینکه خودعشق ورزی بدان معنا نیست که راه فراری برای رفتارهای بد خود بسازید یا به هر خواسته لذت‌جویانه‌ای که دارید تن بدهید، بلکه باید بتوانید در مقام انسان انتخاب کنید که می‌خواهید کاری پسندیده انجام دهید تا به خاطرش به خود ببالید یا فکری در سر داشته باشید و دست به کارهایی بزنید که یادآوری آنها برایتان وحشتناک و مایه شرمندگی باشد. به این ترتیب، خودعشق ورزی یعنی همیشه به خاطر کسی که هستید برای خود ارزش قائل باشید؛ این یعنی به نیازهایتان احترام بگذارید و بپذیرید که از یک سری از مسائل، در مسیری که پیش رو دارید، سر در می‌آورید و این ظرفیت را دارید که هر لحظه به رشد خود ادامه دهید و به آدم فوق‌العاده‌ای که واقعا هستید تبدیل شوید.