

תאהבו את עצמכם והיתר כבר יגיע !

Love Yourself, and the Rest Will Follow

BY Mike Robbins

קובץ מקור :

<http://www.mike-robbins.com/newsletter/february092010.html>

תורגם ע"י אנטיתזה גלגל.

מה דעתכם על אהבה עצמית ? יותר חשוב, כמה אתם אוהבים את עצמכם ? לרובנו, לאהוב את עצמנו הוא משהו שאנחנו יודעים שהוא חשוב, אך בד"כ יש לנו קושי מעשי בלהרגיש, בלהביע ובלהכיל את זה.

עבורי, אני בייליתי את רוב חיי כסטודנט, כאתלט, בעסקים, במערכות היחסים ובכלל בדרישה של להיות מושלם מעצמי, וכמובן לא עמדתי בזה והרגשתי לא מספק ולקוי על בסיס קבוע. רוב האנשים שאני מכיר ועובד איתם יש להם איזשהיא גירסה של "אני לא מספיק" שמנהלת את החיים שלהם, את העבודה שלהם ואת יחסיהם עם אחרים.

כשאנחנו מתקרבים לקראת חג האהבה בסוף השבוע הזה וחושבים על האנשים החשובים בחיינו שאנחנו אוהבים (או שחושבים שהיינו רוצים שתהיה לנו יותר אהבה בחיים), מרבית הפוקוס נוטה כלפי חוץ מאשר כלפי פנים.

אהבה עצמית היא מה שכולנו מחפשים בעבודה שלנו, במערכות היחסים שלנו ובחיים בכלל. לא לשמחתנו, אנחנו מבזבזים את רוב זמננו במחשבה שמישהו או משהו אחר יכול לתת לנו מה שרק אנחנו יכולים לתת לעצמנו. כדי להרגיש באמת מסופקים בחיים ובמערכות היחסים עם אחרים, אנחנו צריכים למצוא את האהבה שבתוכנו ולהעניק אותה לעצמנו. אף אדם אחר, נכס או הישג לא יכול לעשות את זה. זה תלוי רק בנו.

במיוחד כאשר זה נוגע למערכות יחסים, אהבה עצמית היא חיונית. אחת מהמתנות הכי טובות שאנחנו יכולים לתת לאנשים שסביבנו זה לאהוב את עצמנו בדרך כנה. כמו שאמי נהגה לומר כשהייתי ילד, אתה לא יכול לאהוב אף אחד אחר עד שאתה אוהב את עצמך.

הנה מעט דברים לחשוב עליהם ולתרגל כשאנחנו מעמיקים את היכולת לאהוב את עצמנו :

1. **שימו לב ליחסיכם לאהבה עצמית.** איך אתם מרגישים כלפי זה, כמה אתם נינוחים עם זה, ואיזו התנגדות יש לכם לגבי לאהוב את עצמכם ? להיות כנה בנוגע למערכת היחסים של עצמך עם אהבה עצמית זה הצעד הראשון כדי לשנות את זה. את רבים מאיתנו לא עודדו או לא לימדו לאהוב את עצמנו. עוד, לא ראינו הרבה מודלים של אהבה עצמית סביבנו. ואנחנו בד"כ הרבה יותר טובים בלהיות קשים עם עצמנו מאשר להיות נחמדים ואוהבים כלפי עצמנו. בהתבסס על זה ועל פקטורים אחרים, אהבה עצמית יכולה להיות מעט טריקית. כאשר אנחנו אומרים את

האמת לגבי איך אנחנו מתייחסים לאהבה עצמית, אנחנו יכולים להתחיל להרחיב את היכולת שלנו לאהוב את עצמנו בצורה יותר אמיתית.

2. וותרו על התנאים. כאשר זה נוגע בלאהוב את עצמנו, אם רק ניתן לזה קצת תשומת לב, נראה שאנחנו בד"כ עושים את זה עם הרבה תנאים. אנחנו אוהבים את עצמנו רק כאשר אנחנו עושים דברים טובים, מצליחים בדרכים ספציפיות, או דואגים לעצמנו בדרך שאנחנו חושבים שהיא חשובה. בעוד שאין דבר רע בלהרגיש טוב עם עצמנו בהקשרים של דברים חיוביים, באמת לאהוב את עצמך הוא תהליך בלי תנאים שמשמעותו לקבל, להעריך, ולחגוג את מי שאנחנו, גם באור וגם בחושך. בויתור על התנאים ובלאהוב את עצמנו ללא תנאי, בדיוק כמו שאנחנו בד"כ אוהבים תינוקות, בעלי חיים או אחרים שאין לנו אף ציפייה מהם, אנחנו יכולים להתחיל להעמיק באותנטיות של האהבה לעצמנו.

3. תתחילו להתאמן, בדיוק עכשיו. עשו כל דבר שאתם יכולים כדי להביע אהבה לעצמכם בדיוק עכשיו, לא אחרי שאתם חושבים שמגיע לכם. מכיוון שלרובנו יש התנגדות לאהוב את עצמנו, לקחת כל פעולת אהבה עצמית שאנחנו יכולים לחשוב עליה היא חשובה. יש הרבה דברים שאנחנו יכולים לעשות גם גדולים וגם קטנים כדי להתאמן בלאהוב את עצמנו. למשל לדבר בצורה נעימה על עצמנו, לקבל מחמאות באדיבות, לדאוג לעצמנו, לכבד את הרגשות שלנו, לפנק את עצמנו, לחגוג את ההצלחות שלנו (ואת הכישלונות שלנו), להעריך את הפגמים שלנו והרבה יותר מכל לעשות את הדברים הפשוטים (למרות שלא תמיד בקלות) כדי לתרגל אהבה עצמית. עוד, תהיו מוכנים לבקש עזרה ולפנות לאחרים שנראה שעושים עבודה טובה בזה, כדי שתוכלו לקבל תמיכה והדרכה שאתם צריכים. לאהוב את עצמנו זה תרגול לכל החיים שלא מסתיים.

אהבה עצמית זו נקודת ההתחלה, ולא הסוף של המשחק של הגדילה וההתפתחות המודעת שלנו. לרובנו, כולל אותי, זה הרבה יותר קל לדבר על לאהוב את עצמנו מאשר ממש לתרגל את זה. בכל אופן, כאשר אנחנו שמים את תשומת הלב שלנו על לאהוב את עצמנו בדרך אותנטית, כל דבר בחיינו שחשוב לנו – העבודה שלנו, מערכות היחסים שלנו, המטרות שלנו ועוד, זורמים משם בתחושה יותר קלה, מאושרת והכי חשוב, אוהבת.