

## فصل بیست و یکم

### کافی بودن

سده‌ی که بیشتر مردم در مسیر پذیرش خود به آن بر می‌خورند، تصور نادرستی است که باعث سستی و غرور کاذب می‌شود. آن‌ها فکر می‌کنند پذیرش خود، یعنی باور به اینکه همین چیزی که هستند، خوب و کافی است. این تفکر، انگیزه‌ی پیشرفت، کار، موفقیت، یا تغییر را از فرد می‌گیرد. در واقع بر اساس تحقیقات، کسانی که پذیرش خود را درونشان پرورش می‌دهند و شفقت‌ورزی با خود را تمرین می‌کنند، از شکست کمتر می‌ترسند، پشتکار دارند، در صورت شکست دوباره تلاش می‌کنند و عموماً از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند (نفا<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۵)

خودپذیری و مهرورزی با خود در این مسیر به این معنا نیست که در شرایط حاد به دنیای اطراف بی‌توجه باشیم و منفعلانه در برابر شکست تسلیم شویم و آن را بپذیریم.

عشق‌ورزی بی‌قید و شرط به خود، گاهی به معنای انجام برعکس این کار (بی‌توجهی به اطراف و تسلیم منفعلانه) و انتخاب راه دشوارتر است؛ زیرا این انتخاب بیشترین منفعت را برای شما دارد؛ یعنی وقتی که افسرده یا غرق انزجار از خویشتاناید، خود را سرزنش نکنید؛ بلکه از هر ذره‌ی انرژی‌تان استفاده کنید تا پس از شکست دوباره خود را بازیابید.

در این حالت به جای اینکه از روی ترس و تنگنا دست‌وپا بزنید، با عشق و رضایت تلاش می‌کنید. اگر روی رشد و شکوفایی خویشتان‌پذیری کار نکنیم، در زندگی همیشه دنبال تأیید و کسب اطمینان خواهیم بود و در نتیجه در دام مشاغلی که از آن‌ها بیزاریم یا روابط آسیب‌زا گرفتار می‌شویم یا اینکه همیشه دچار رنجش و خشم خواهیم بود. حال چگونه باید خویشتان‌پذیری را رشد دهیم؟

### شناخت خود

این کار به نظر ساده می‌رسد؛ اما بیشتر مردم زندگی‌شان را بدون بررسی کافی الگوهای رفتاری خود می‌گذرانند، الگوهایی که روی تجربه‌ی آن‌ها از زندگی تأثیر می‌گذارد. برای شروع خویشتن‌پذیری ابتدا باید بفهمیم چه کسی هستیم و می‌خواهیم چه کسی باشیم. این امر مهم، با تمرین خودآگاهی به دست می‌آید. ما از طریق خوداندیشی به آگاهی از خود می‌رسیم. یادداشت افکار و تجربیات روزانه، مراجعه به مشاور یا صحبت با دوستان به ما کمک می‌کند تا درباره‌ی خود و تجربیاتمان بیندیشیم و و به کیستی خود و چرایی کارهایی که انجام می‌دهیم، بیشتر پی ببریم. خویشتن‌پذیری مستلزم توجه به نیازهای خود و برآورده کردن آن‌هاست. اگر به این مسائل توجه نداشته باشیم، نمی‌توانیم همیشه نشانه‌ها را درک کنیم. در طی این فرایند، باید علاوه بر توجه به قسمت‌هایی از وجودمان که به آن‌ها افتخار می‌کنیم، باید به قسمت‌هایی که شاید ترجیح می‌دهیم در موردشان فکر نکنیم، چیزهایی که از آن‌ها بدمان می‌آید یا باعث اضطراب و احساس پشیمانی در ما می‌شوند، یا چیزهایی که می‌خواهیم تغییرشان دهیم نیز توجه کنیم. اما نکته‌ی بسیار مهم این است که اگر قصدمان یادگیری است، باید هنگام فکرکردن درباره‌ی جنبه‌های ناخوشایند خود، به آن‌ها همچون ناظری شفیق نگاه کنیم. اگر تفکر درباره‌ی موقعیت‌های دشوار باعث بروز احساسات شدیدی در شما می‌شود که شفاف‌اندیشیدن را دشوار می‌سازد، کمک‌گرفتن از مشاور، شما را در عبور از این مشکل یاری می‌رساند.

### ترسیم تصویر خویشتن‌پذیری

فرض کنیم به محض بستن این کتاب، زندگی خود را با خویشتن‌پذیری بی‌قید و شرط آغاز می‌کنید. چنین زیستی چطور خواهد بود؟ چه کاری را متفاوت از گذشته انجام خواهید داد؟ به چه چیزهایی آری خواهید گفت؟ به چه چیزهایی نه می‌گویید؟ روی چه چیزهایی بیشتر کار می‌کنید؟ چه چیزهایی را رها می‌کنید؟ چطور با خودتان صحبت می‌کنید؟ با دیگران چطور؟

سعی کنید پاسخ سؤال‌های بالا را با جزئیات بنویسید و تصویری بسازید که نشان دهد خویشتن‌پذیری چگونه رفتار شما را تغییر خواهد داد. مثل تمامی تغییرات دیگر، در این مورد هم احساسات بعد از عمل خود را نشان می‌دهند. بنابراین، زیستن زندگی‌ای که در آن احساس ارزشمندبودن داشته باشید، یعنی

تبدیل این کار به یکی از وظایف زندگی روزمره. این کار پایان و مقصدی ندارد. باید هر روز آن را انجام دهید تا در مسیر خویشتن‌پذیری بی‌قید و شرط زندگی کنید.

### پذیرش تمام و کمال خود

پس از شناخت و خودآگاهی، طیف وسیعی از حالات عاطفی را نیز تجربه می‌کنید که مدام در حال دگرگونی‌اند و هر لحظه تغییر می‌کنند. ما در جریان‌های مختلف، نقش‌ها و رفتارهای متفاوتی داریم و بسیاری از مردم ممکن است این‌ها را بخشی از خود بدانند. بسته به تجربیات کودکی و نوع واکنش جهان به حالات احساسی مختلف ما، شاید حس کنیم بعضی از بخش‌های وجودمان کمتر از بخش‌های دیگر پذیرفتنی هستند. چنانچه خشم در دوران رشد برای شما حسی ناپذیرفتنی بوده، ممکن است هنگام احساس خشم، شفقت‌ورزی و پذیرش به خود به مراتب سخت‌تر باشد. این رفتار، سبب شرطی‌سازی خویشتن‌پذیری بر اساس احساسات می‌شود.

امتحان کنید: با این تمرین که در درمان مبتنی بر شفقت‌ورزی استفاده می‌شود، می‌توانید به واکنش خود به احساسات مختلف آگاه شوید و با استفاده از آن سعی کنید از احساسات فاصله بگیرید و در عوض با شفقت با آن برخورد کنید (آیرونز<sup>۱</sup> و بومون،<sup>۲</sup> ۲۰۱۷).

چند لحظه به یکی از اتفاقات اخیر که ترکیبی از احساسات را در شما برانگیخته است، فکر کنید. بهتر است با چیزی شروع کنید که چندان ناراحت‌کننده نباشد و تمرین را راحت‌تر انجام دهید.

۱. پاره‌ای از افکارتان را درباره‌ی اتفاق موردنظر بنویسید.

۲. احساسات مختلفی که در شما برانگیخته است را بنویسید، مثلاً خشم، غم، اضطراب.

۳. با هریک از احساساتی که نوشتید، ارتباط برقرار کنید و ببینید چه پاسخ‌هایی برای پرسش‌های زیر دارید:

۱) در کدام نقطه‌ی بدنتان متوجه این احساس شدید؟ چگونه فهمیدید که چنین احساسی در آن نقطه وجود دارد؟

۲) کدام یک از افکارتان به آن احساس مرتبط بود؟ اگر آن احساس می‌توانست صحبت کند، چه می‌گفت؟

۳) چه تکانه‌هایی با آن احساس همراه بود؟ اگر آن احساس می‌توانست درباره‌ی نتیجه تصمیم بگیرد، شما را وادار به انجام چه کاری می‌کرد؟ (مثلاً اضطراب ممکن بود از شما بخواهد فرار کنید، خشم ممکن بود از شما بخواهد سر کسی فریاد بزند.)

۴) آن بخش از وجود شما به چه چیزی نیاز دارد؟ چه چیزی می‌تواند به آرام کردن آن احساس کمک کند؟

بعد از اینکه این کار را برای همه‌ی احساساتان انجام دادید، همین سؤال‌ها را از سوی خود مشفقانه پاسخ دهید؛ یعنی آن بخش از وجودتان که می‌خواهد عشق و پذیرشی بی‌قید و شرط به شما نشان دهد.

هنگام انجام این کار برای هر یک از احساساتان (اگر احساسات درهم زیادی به آن رخداد دارید)، تأمل کنید و قبل از رفتن سراغ احساس بعدی از احساس قبلی فاصله بگیرید (هر بار که این کار را انجام می‌دهید، توانایی خنثی کردن آن احساسات را تقویت می‌کنید و بدون اینکه احساسات شما را از پای درآورند، درک خوبی از آن‌ها به دست می‌آورید).

این تمرین برای بررسی احساسات درهم مفید است و از خلال آن درمی‌یابیم که حتی احساساتی که زمانی آن‌ها را ناپذیرفتنی می‌دانستیم هم طبیعی‌اند. هر یک از این احساسات، بازتاب روش متفاوتی از تفسیر موقعیت‌اند و ما را به نتایج متفاوتی درباره‌ی انتخاب مسیر بعدی خود می‌رسانند. اگر زمان بگذاریم و این دید کلی را درباره‌ی تجربیات احساسی خود به دست آوریم، بهتر می‌توانیم با خود مشفقمان ارتباط برقرار کنیم؛ حتی در موقعیت‌هایی که سبب می‌شوند بخواهیم با خود خشن و تند رفتار کنیم.

**سرزنش خود را کنار بگذارید**

چگونه خود را سرزنش می‌کنید؟ از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟

این سرزنش‌ها روی چه نکاتی تمرکز دارند؟

برای چه چیزهایی خود را سرزنش می‌کنید؟ ظاهر، عملکرد، ویژگی‌های

شخصیتی، هنگام مقایسه با دیگران؟

برخی از شکل‌های خودسرزنشگری می‌تواند مخرب‌تر از بقیه باشد. گاهی ممکن است خودسرزنشگری به این شکل باشد که بعد از شکست به خود بگویید تو بی‌لیاقتی. در شرایط بدتر که از خودتان احساس تنفر می‌کنید، خودسرزنشگری افزایش می‌یابد و سبب شرم بیشتری در وجود شما می‌شود.

**امتحان کنید:** این تمرین، روشی سریع برای فاصله گرفتن از منتقد درونمان و آگاهی به ماهیت حقیقی آن است.



وقتی درباره‌ی تمامی شیوه‌های خودسرزنشگری‌تان فکر کردید، لحظه‌ای درنگ کنید و منتقد درونی را مثل شخصی که بیرون از سر شماست، تجسم کنید. آن شخص چه شکلی است؟ موقع صحبت کردن با شما لحن صحبت و حالت چهره‌اش چگونه است؟ چه احساساتی از خود بروز می‌دهد؟ اگر روبه‌رویتان باشد، چه احساسی پیدا می‌کنید؟ فکر می‌کنید انگیزه‌اش چیست؟ آیا این کار تلاشی بیهوده است تا به نحوی از شما محافظت کند؟ می‌خواهید وقتتان را با چنین فردی بگذرانید؟ این فرد می‌تواند به شما کمک کند تا زندگی شادی داشته باشید؟ و در نهایت از خود پرسید: چه می‌شود اگر هر روز و هر ساعت را با این منتقد بگذرانم؟

#### وجه مشفق وجودتان را بیابید

اگر منتقد درونتان در بیشتر مواقع زندگی‌تان همراه نزدیک (اما ناخواسته‌ی) شما بوده، تقریباً محال است بتوانید ناگهان تصمیم بگیرید که او را حذف کنید. تکرار خودسرزنشگری باعث شده که مسیرهای عصبی مربوط به آن به راحتی در دسترس مغز شما باشد. بنابراین، آن صدا گاه‌وبی‌گاه با آوای بلند با شما حرف می‌زند. حال باید صدایی جدید، سالم‌تر و مفیدتر برای خود فراهم آوریم و بعد شروع به تمرین کنیم. همان طور که برای دیدن و شنیدن منتقد درونی‌تان وقت گذاشتید، بیابید وجه مشفقتان را هم به مهمانی دعوت کنید، وجهی که بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد و آسیب‌های ناشی از حمله به خود را می‌شناسد. این قسمت از وجود شما هم می‌خواهد که شما رشد کنید و به موفقیت برسید؛ اما این خواسته‌اش از محبت نشنت می‌گیرد، نه از شرم.

کمی وقت بگذارید و ببینید گفت‌وگوی مشفقانه با خود چه حسی دارد. به یاد داشته باشید که این کار با مثبت‌اندیشی فرق می‌کند. شخص مشفق صادق و مهربان است، مشوق و حمایتگر است، و بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد. وقتی به دیگران شفقت نشان می‌دهید، از چه کلماتی استفاده می‌کنید؟ دیگران با چه کلماتی شفقتشان را به شما ابراز می‌کنند؟ خاطره‌ای را به یاد آورید که در آن شخصی با شما رفتار مشفقانه داشته است. او چگونه به شما نگاه می‌کرد؟ به شما چه می‌گفت؟ رفتارش چه حسی را در شما برمی‌انگیخت؟ چه می‌شد اگر همیشه به آن صدا دسترسی داشتید؟

امتحان کنید: برای تقویت وجه مشفق خود فقط باید رویه‌ای را منظم تکرار و تمرین کنید. سعی کنید نامه‌ای مشفقانه برای خود بنویسید. نامه‌ای بداهه و بدون تمرین، گویی برای دوست نزدیکی می‌نویسید که در رنج است یا دوستی که سعی دارد تغییر کند. چگونه به او نشان می‌دهید که همیشه حمایتش می‌کنید و آرزو دارید رنجش به پایان برسد؟ نیازی نیست کسی این نامه را بخواند.



فرایند ارتباط برقرارکردن با خود مشفقان و فکرکردن به راه‌های مختلف ابراز شفقت به خود، ماهیچه‌های ذهنتان را برای استفاده در مواقع ضروری تقویت می‌کند. اگر شفقت‌ورزی با خود سخت است، روی کسی تمرکز کنید که بی‌قید و شرط دوستش دارید و تصور کنید برای او می‌نویسید، یا از کلماتی استفاده کنید که عزیزانتان در گذشته به شما گفته‌اند.

### خلاصه‌ی فصل

- این تصور که خویشتن‌پذیری موجب تبلی، خودپسندی و بی‌انگیزگی خواهد شد، برداشت اشتباهی است.
- تحقیقات نشان می‌دهد که احتمال ترس از شکست در کسانی که خویشتن‌پذیری و خودشفقت‌ورزی را در خود پرورش می‌دهند، کمتر و احتمال تلاش دوباره‌ی این افراد پس از شکست بیشتر است.
- خویشتن‌پذیری با پذیرش منفعلانه‌ی شکست یکی نیست.
- احساس شفقت به خود، اغلب شامل انتخاب مسیر دشوارتری است که به صلاح شماست.