

از مجموعه راهکارهای نوری

KAREN BLUTH

THE SELF-COMPASSIONATE TEEN

خودشفقتی برای نوجوانان

مهارت‌های ذهن آگاهی و کاهش رنج‌های درونی

کارن بلوث / ترجمه‌ی عباس عبداللّهی / آرزو سازنی



خودشفقتی برای نوجوانان

مهارت های ذهن آگاهی و کاهش رنج های درونی

مجموعه راهکارهای فوری

نویسنده: کارن بالاث

ترجمه ی آرزو ضاربی و عباس عبداللهی



پندارتابان

«با توجه به نرخ بی‌سابقه استرس و مسائل مربوط به سلامت روانِ بزرگسالان در عصر حاضر، این کتاب بسیار مفید برای افرادی است که در زمان مناسب‌ترین نیاز را به آن دارند.»

- کریستوفر ویلارد، دکترای روانشناسی، نویسنده کتاب «نفس کشیدن» و هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد.

«این روزها نوجوان بودن کار بسیار سختی است و شاید تنها کار دشوارتر (برای ما که نوجوان نیستیم) این است که چگونه به شیوه‌ای جالب، خوشایند و قابل‌فهم با نوجوانان صحبت کنیم. به‌نظر من، کارن بلاث با به اشتراک گذاشتن تجربه مهم خودشفقتی به‌صورت تئوری و از طریق ذکر نمونه‌های جالب، مرتبط و مفید، کار چشمگیری انجام داده است. این کتابی است که برای نوجوانان و والدین آنها عملی، مفید و مؤثر خواهد بود و شک ندارم که بسیاری از دردها و رنج‌ها را التیام می‌بخشد.»

- دکتر استیون دی. هیکمن، روانشناس بالینی و مدیر اجرایی مرکز خودشفقتی ذهن‌آگاهانه.

«در این دنیای پرتنش، افراد، به‌ویژه نوجوانان، ممکن است احساس سردرگمی، عدم ثبات و استرس کنند. با توجه به این شرایط، گرفتار شدن در امواج متلاطم خودانتقادی و مقایسه اجتماعی به‌سادگی اتفاق می‌افتد. این کتاب مانند یک ناجی به شما امکان می‌دهد کنترل زندگی خود را در دست بگیرید و همزمان، شادی، قدرت هیجانی و آسودگی بیشتری را در دنیای اجتماعی خود تجربه کنید.»

- مارک برتین، پزشک، متخصص اطفال و نویسنده کتاب‌های چگونه کودکان رشد می‌کنند و والدگری ذهن‌آگاهانه برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی.

«این کتاب پر از اطلاعات مفید، مطالعات موردی قوی و تمرین‌های عملی است. همچنین منبعی ارزشمند برای مدارس، والدین و هرکسی که علاقه‌مند به یادگیری این مطلب است که چگونه می‌توان با شفقت و مراقبت، زندگی سرشار از شادی را تجربه کرد. به‌خصوص مناسب افرادی است که هدفشان کمک به جوانان برای یادگیری مهارت‌هایی است تا آن‌ها بتوانند خودگویی‌های منفی و احساس‌های ناشی از مقایسه منفی خود، روابط دشوار، احساس متفاوت بودن، یا صرفاً نوجوان بودن را به سلامت پشت سر بگذارند.»

- دکتر جانیس ویتلاک، استاد بهداشت عمومی، پژوهشگر دانشگاه کرنل، بنیانگذار و مدیر پژوهشی

برنامه آسیب به خود و بازیابی منابع در دانشگاه کرنل و نویسنده کتاب شفای آسیب به خود.

«کارن بلاث یکی از برجسته‌ترین متخصصان جهان در زمینه خودشفقتی نوجوانان است. این کتاب به نوجوانان نشان می‌دهد که چگونه در میان چالش‌های روزمره مانند مدرسه، تصویر بدنی و رسانه‌های اجتماعی با خود مهربان باشند. پس از این که فقط برای یک لحظه از انتقاد خود به خودشفقتی روی آوردید، احتمالاً متقاعد خواهید شد و اینجاست که بزرگترین لطف زندگی را در حق خودتان می‌کنید.»

-دکتر کریستوفر گرمر، هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد و طراح مشترک برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه.

«اغلب نوجوانان، و البته اغلب انسان‌ها، بعضی مواقع با ترس، عدم امنیت، عدم اعتماد به نفس، اضطراب و افسردگی مواجه می‌شوند و بعضی از ما هر روز از این تجارب رنج می‌بریم. صرف‌نظر از این که این احساس‌ها را به‌ندرت تجربه می‌کنید یا بیشتر اوقات، این کتاب مهارت‌های ساده و عملی برای مهربان بودن با خود را پیشنهاد می‌دهد و مثل یک دوست خوب از شما حمایت می‌کند؛ آن‌طور که شایسته مهربانی و حمایت هستید. بنابراین، قبل از این که ذهن نامهربان شما با «بله، اما» شروع شود و شروع کند به گفتن دروغ‌های معمول خود درباره این که شما یک بازنده هستید، خواندن این کتاب را آغاز کنید. با خواندن این کتاب و انجام تمرین‌ها، به یاد خواهید آورد که دقیقاً همان‌طور که شایسته هستید، دوست داشتنی می‌باشید.»

-امی سالتزمن، پزشک، نویسنده کتاب یک مکان کاملاً آرام برای نوجوانان.

«خودشفقتی نوجوانان چیزی فراتر از یک کتاب است. این صدای بهترین دوست شماست، کسی که می‌بینید خود واقعی شماست: دوست داشتنی، دانا، قوی و شجاع. خیلی زود متوجه می‌شوید که این بهترین دوست، در تمام مدت بخشی از شما بوده است. خیلی زود می‌آموزید که چگونه بهترین دوست خودتان باشید، به‌خصوص در لحظه‌های سخت که به بهترین دوست بیشتر از همیشه نیاز دارید. می‌توانید آن را انجام دهید و این کتاب می‌تواند مسیر را به شما نشان دهد.»

-دکتر دی زانگ ایکس، وو، نویسنده کتاب نوجوانی ذهن آگاهانه.

این کتاب متعلق به

تمام نوجوانان در گوشه و کنار این جهان پهناور است.

باشد که این کتاب کوله بار سفر نوجوانی شما را سبک کند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

قدردانی

از تمام کسانی که به تحقق یافتن این کتاب کمک کردند، بسیار سپاسگزارم. اول، این کتاب و بسیاری از آثار من از کارهای کریس گرمر و کریستین نف منشأ گرفته است. برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه آن‌ها برای بزرگسالان پایه و اساس بسیاری از کارهای من در ایجاد برنامه آموزشی برای نوجوانان، از جمله این کتاب است. بسیاری از تمرین‌های این کتاب از برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه گرفته شده است. همچنین می‌خواهم از لوران هابز تشکر کنم، همکارم در طرح «دوستی با خود»: یک برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه برای نوجوانان، برخی از تمرین‌های این کتاب برگرفته از این برنامه است. استیو هیکن، مدیر مرکز خودشفقتی ذهن آگاهانه، سرپرستی و راهنمایی برنامه خودشفقتی نوجوانان را فراهم کرده است. من احترام فوق‌العاده‌ای برای خرد، صبر، همیشگی و توانایی‌اش در ارائه راه‌حل‌های خلاقانه قائلم.

لورا پروشنو فیلیپس -استاد فوق‌العاده من در خودشفقتی، کسی که در بیش از چهل کلاس خودشفقتی‌اش حضور داشته‌ام- چندین بار پیش‌نویس این کتاب را خواند. از آنجا که لورا تفاوت‌های ظریف تمرین و آموزش خودشفقتی را می‌داند و تجربه زیادی در زمینه آموزش نوجوانان دارد، نظرهایش بسیار ارزشمند بود. سید وست، یکی از نوجوانانی که در کلاس «دوستی با خود» شرکت کرده بود، پیش‌نویس‌های اولیه فصل‌ها را خواند و بازخورد لازم از دید یک نوجوان را ارائه داد. نوجوان دیگری به نام کوییکا نیز همین کار را انجام داد. همچنین سانجانا شاشیکانت رائو، دانشجویی که در پژوهش‌های خودشفقتی تبحر دارد، در مورد پیش‌نویس‌های اولیه نظر داد. مکنزی گیل، دختر بیست و هفت ساله من، فصل‌هایی از کتاب را خواند و اطلاعاتی را از دیدگاه یک دختر ارائه داد، مانند «مامان، اینطوری حرف نزن! شبیه یک آدم غرغرو به نظر می‌رسی!» و در نهایت، راسل تومی، متخصص پژوهش و برنامه‌های ال‌جی‌بی‌تی نوجوانان که تجاری در زمینه مداخله‌های شفقت دارد و درباره فصل نه نظر داد.

همچنین می‌خواهم از سردبیرم تسلیا هاناور در انتشارات نیوهاربینگر تشکر کنم. تسلیا برای من فراتر از یک سردبیر است. او به دوستی تبدیل شده است که به او اعتماد دارم، کسی که نظرش برایم مهم است و از گذراندن وقت با او لذت می‌برم. من آموخته‌ام که هنگام نوشتن کتاب، علاوه بر دانستن مهارت نوشتن، داشتن افرادی که تو را درک کنند و منظورت را بفهمند نیز بسیار مهم است. این افراد نه تنها می‌توانند به شما بگویند که در نوشتن چقدر پیشرفت کرده‌اید، بلکه مهمتر از

همه، به شما می‌گویند کجای کار ایراد دارد و همین به بهبود کار شما کمک می‌کند. تسلیا این کار را به خوبی انجام می‌دهد. همچنین از بازخورد ویراستارم، کالب بکویت، قدردانی می‌کنم. کالب همیشه به سرعت ایمیل‌های من را پاسخ می‌داد، پیشنهادهای خاصی دربارهٔ چگونگی پیش‌برد نوشتن ارائه می‌داد و به من کمک می‌کرد تا از چالش‌ها و سامان‌دهی‌های مربوط به تولید این نوع کتاب‌ها عبور کنم.

بیشتر از همه، موفقیت‌م را به همسر عزیزم، دیل، مدیونم، به خاطر حمایت همیشگی‌اش از من تا بتوانم دلبستگی و علاقه‌ام را که کمک به نوجوانان است دنبال کنم. دیل ساعت‌های طولانی را منتظر مانده تا من یک فصل را به پایان برسانم، «فقط یک ایمیل دیگر ارسال کنم» و از بالای رایانه به من نگاه می‌کرد تا از من بپرسد چه چیزی دوست دارم تا برای شام آماده کند.

از تمام کسانی که تلاش و ذوق آن‌ها در چاپ این کتاب نقش داشته است، کمال تشکر را دارم.

پیش‌گفتار

نوجوان بودن در دنیای امروز چندان آسان نیست. فشار و استرس بسیار زیادی وجود دارد: مدرسه، برنامه‌های پس از فارغ‌التحصیلی، گروه‌های همسالان، دوستان، والدین، دوست‌یابی و تعجب از این‌که چگونه خود را با این شرایط وفق می‌دهید. هنگامی که سعی می‌کنید راه خود را در جهان باز کنید، ممکن است کشمکش‌هایی را با والدین خود تجربه کنید. زندگی با این همه استرس اثرات زیان‌بار خود را می‌گذارد و بسیاری از نوجوانان نمی‌دانند چگونه با این درد و تنش کنار بیایند.

بنابراین در نهایت ممکن است نوجوانان با اضطراب و افسردگی دست‌وپنجه نرم کنند یا از روش‌های ناسالم برای کنار آمدن با اختلالات خوردن، سوءمصرف مواد یا آسیب به خود، استفاده کنند. اگرچه زندگی برای یک نوجوان همیشه با چالش همراه بوده است، اما سخت‌تر از این هم خواهد بود. تحریک مداوم شبکه‌های اجتماعی، نگرانی درباره تغییر شرایط و حتی وضعیت سیاسی کشور و جهان نیز تأثیر خواهد داشت. این عوامل خارجی در پس‌زمینه عوامل داخلی مانند رشد سریع مغز و بدن، تغییر در روابط با والدین و تبدیل شدن به یک موجود جنسی قرار دارند. در میان این همه هرج‌ومرج و آشفتگی، می‌توان احساس کرد که هیچ چیز ثابتی وجود ندارد که بتوان روی آن حساب کرد.

در حالی که نمی‌توانیم اتفاقاتی را که برای ما رخ می‌دهد کنترل کنیم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم که در میان تمام درگیری‌ها و کشمکش‌هایی که داریم چگونه به خود پاسخ دهیم. می‌توانیم انتخاب کنیم که به جای انتقاد و سرزنش، با خودمان گرم و مهربان باشیم. خودشفقتی منبع پشتیبانی‌ی پایداری را برای کمک به ما فراهم می‌کند تا با نقایص و مشکلات زندگی کنار آمده و کمبودها و نقایص انسانی خود را بپذیریم.

شفقت از کلمه لاتین pati به معنای رنج (تفکر عاشقانه) و com، به معنی با/ با هم گرفته شده است. هنگامی که در تلاش و تقلا هستیم، می‌توانیم با احساس مراقبت، ارتباط و دلبستگی دردمان را تغییر دهیم. به یاد داشته باشید که هرکسی به روش خود این کار را انجام می‌دهد. صرف‌نظر از آنچه اتفاق می‌افتد، خودشفقتی به شما این امکان را می‌دهد تا یک دوست قابل‌اعتماد و دوست‌داشتنی برای خودتان باشید. خودشفقتی می‌تواند از شما حمایت کند و به شما در هنگام مقابله با هر مشکلی دلگرمی دهد. حتی در روزهای ناخوشایندی که احساس می‌کنید تمام دنیای شما در حال از هم پاشیدن است و نمی‌توانید کاری را درست انجام دهید، با دانستن این‌که دوست

فداکار و عاشقی در درون خود دارید، می‌توانید به خودشفقتی اعتماد کنید. چه آرامش‌بخش است که بدانید همیشه شخصی را دارید که می‌توانید روی او حساب کنید.

من زندگی خود را وقف پژوهش در مورد فواید خودشفقتی کرده‌ام. با مطالعه بیش از ۲۵۰۰ مقاله دریافته‌ایم که خودشفقتی برای شما مفید است. افرادی که خودشفقتی بیشتری دارند، استرس، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند، شادترند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و در برابر چالش‌ها قوی‌تر و مقاوم‌تر هستند. همچنین در روابط با دیگران بیشتر از خود مایه می‌گذارند، انگیزه بیشتری دارند، مسئولیت‌پذیرتر هستند، از نظر جسمی سالم‌ترند و بیشتر از خود مراقبت می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که خودشفقتی برای نوجوانان به اندازه بزرگسالان سودمند است.

در این کتاب، دکتر کارن بلاث به شما ابزارهای خودشفقتی را ارائه می‌دهد تا آن را در زندگی روزمره خود بگنجانید. وقتی احساس تنهایی می‌کنید، در شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌شوید، هنگامی که با استرس تحصیلی یا فشار همسالان روبرو هستید یا در حال عبور از هویت جنسی یا جنسیتی خود هستید، می‌توانید از خودشفقتی استفاده کنید. دکتر بلاث یکی از طراحانی است که برنامه خودشفقتی ذهن‌آگاهانه بزرگسالان را با دکتر کریس گرمر برای دوره نوجوانی تدوین کرده است. برخی از تمرینات و تکالیف موجود در این کتاب را دکتر بلاث از برنامه بزرگسالان اقتباس کرده است و برخی دیگر از برنامه نوجوانان گرفته شده که «دوستی با خود» نام گرفته است. سایر تمرین‌ها کاملاً جدید و خلاقانه است. این تمرین‌ها جالب‌اند، انجام دادن آن‌ها آسان است و به دانش و تجربه پیشرفته‌ای نیاز ندارند.

نکته جالب در مورد بسیاری از تمرین‌های موجود در این کتاب این است که می‌توانید آن‌ها را هر کجا که هستید، در آرامش، در حال حرکت و در لحظه درگیری و کشمکش اجرا کنید. اگر می‌خواهید تمرین خودشفقتی را عمیق‌تر و قوی‌تر اجرا کنید، مراقبه‌های هدایت‌شده طولانی‌تر نیز گنجانده شده است. این مراقبه‌های هدایت‌شده رسمی و طولانی‌مدت را می‌توانید با اختصاص چند دقیقه در روز تمرین کنید. همچنین می‌توانید از طریق وب سایت Harbinger New مراقبه‌های ضبط‌شده را بارگیری کنید.

کاش از نوجوانی در مورد خودشفقتی می‌دانستم. اگر اکنون عادت کنید که دوست خوبی برای خودتان باشید، منابعی خواهید داشت که می‌توانید برای یک عمر از آن‌ها استفاده کنید. این چیزی

است که هرگاه از نظر روانی، هیجانی یا جسمی صدمه می‌بینید، می‌توانید به آن اتکا کنید. بنابراین، وقت آن است که شروع کنید... جعبه ابزار را در دستان خود دارید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که کتاب را ورق بزنید!

- کریستین نف

همکار برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه و نویسنده مشترک کتاب کار خودشفقتی ذهن آگاهانه

شماره کتاب (nbookcity.com)

پیش‌گفتار مترجمان

کتاب خوشفقتی ذهن آگاهانه برای نوجوانان، دانش و مهارتِ خودشفقتی، ذهن آگاهی و دوستی با خود را در قالب مثال‌های عینی و با استفاده از تمرین‌های عملی در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

دوره نوجوانی شامل تغییرات فیزیکی، روان‌شناختی، جسمانی، بلوغ و مسائل هویتی است که ممکن است سبب فشارها و مشکلاتی برای نوجوان شود. همگام با این مشکلات ماهیتی، مشکلات دیگری نیز گریبان نوجوان را می‌گیرد که اغلب، خاص هزاره سوم و دنیای مدرنیته امروز است. فشار ناشی از درک نشدن توسط والدین، همسالان، مدرسه و برنامه‌های پس از فارغ‌التحصیلی، دوستیابی، و مهم‌تر از همه، بار روانی شبکه‌های اجتماعی که دائماً حس تحقیر شدن را در افراد ایجاد می‌کنند. به این معنی که دیگران از تو بهتر، باهوش‌تر، زیباتر و دوست‌داشتنی‌تر هستند. زندگی با این همه استرس، اثرات زیان‌بار خود را می‌گذارد و بسیاری از نوجوانان نمی‌دانند چگونه با این همه درد، تنش و دغدغه کنار بیایند.

نوجوانی در این دنیای بی‌ثبات و پر از ابهام نه تنها برای نوجوان بلکه برای ما به عنوان درمانگر، معلم و مربی که با نوجوانان سروکار داریم، کار بسیار سختی است. پس در این دنیای غیرقابل کنترل و بی‌ثبات حداقل می‌توانیم انتخاب کنیم که به جای سرزنش و انتقاد، کمی با خودمان مهربان‌تر باشیم و شفقت بیشتری نثار خودمان کنیم. خودشفقتی به عنوان نیروی حمایتی می‌تواند به نوجوان کمک کند تا با نقایص و مشکلات زندگی کنار بیاید و کمبودها و نقایص خود را به عنوان یک انسان بپذیرد.

ما مترجم‌ها به عنوان مشاور و درمانگر که در بخشی از کارمان با نوجوانان سروکار داریم، شاید بهتر و بیشتر بتوانیم استرس و فشاری که آن‌ها تحمل می‌کنند را درک کنیم و همیشه دغدغه این مسئله را داشته‌ایم تا بتوانیم با استفاده از مجموعه‌ای از راهکارها و تمرین‌ها، کمی از بار روانی این فشار بکاهیم. با مبحث خودشفقتی ذهن آگاهانه آشنایی داشتیم و بارها در کتاب‌ها و مقالات مختلف، پیرامون آن مطالعه کرده بودیم. اما نکته جالب و مهمی که ما را ترغیب به ترجمه کتاب حاضر کرد، تخصصی بودن آن برای نوجوانان بود. به‌ویژه تمرین‌ها و تکالیف عملی و جالبی که در سراسر کتاب، خواننده را وادار می‌کند تا لحظاتی خواندن کتاب را متوقف و شروع به انجام دادن این تمرین‌ها کند.

دکتر بلاث یکی از مبدعان طراحی برنامه‌های خودشفقتی است که برنامه‌های خودشفقتی

ذهن آگاهانه خود را براساس برخی از تمرینات و تکالیف خودشفقتی ذهن آگاهانه دکتر کریس گرمر و دکتر کریستین نف، که ویژه بزرگسالان بوده است، را برای دوره نوجوانی تدوین کرده است. در این کتاب از تمرین های عملی زیادی استفاده شده که کاملاً جدید و خلاقانه هستند. لذا می توان با قاطعیت گفت که این کتاب به دلیل رویکرد عمل گرایانه و دارا بودن تمرین های مفید فراوانی که دارد، نه تنها برای نوجوانان، بلکه برای متخصصین سلامت روان در حوزه نوجوانان بسیار مفید و ارزش مند است.

دکتر عباس عبداللهی - آرزو ضاربی

مقدمه: کنار گذاشتن منتقد درونی؛ سلام، خودشفقتی!

بگذارید حدس بزنم. احساس می‌کنید کافی نیستید به این معنی که به اندازه کافی باهوش، قوی، زیبا و یک انسان ایده‌آل نیستید؟ احساس می‌کنید بقیه خیلی بهتر از شما هستند؟ مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنید، این احساس شماست. البته، ناراحت‌کننده و عذاب‌آور است و احساس می‌کنید همه می‌توانند نقایص شما را ببینند.

ممکن است گاهی اوقات از آن صدای بی‌وقفه یک نتیجه بگیرید؛ آن صدای انتقادگر شما را تنها نمی‌گذارد. همیشه نق می‌زند، در گوش شما فریاد می‌زند، به شما می‌گوید به اندازه کافی خوب نیستید، می‌توانید بهتر عمل کنید و هر نقصی که دارید مانند یک لامپ بزرگ همه چشم‌ها را متوجه خود می‌کند.

قدم بردارید، به دنیای انسان بودن خوش آمدید. اجازه دهید به شما اطمینان دهم، شما تنها نیستید. همه ما آن صدا را درون خودمان داریم، به خصوص نوجوانان. در سالهای نوجوانی است که آنچه ما «فراشناخت» می‌نامیم را توسعه می‌دهید، به این معنی که می‌توانید به فکر کردن بپردازید و به این معنی است که شما می‌توانید فکر کنید که دیگران، مثلاً دوستانتان، درباره شما چه فکری می‌کنند. نحوه تفکر دوستان شما واقعاً مهم است، زیرا از دیدگاه تکاملی نیاز دارید به گروهی از همسالان تعلق داشته باشید، جایی که در نهایت می‌توانید یک جفت پیدا کنید و گونه خود را ادامه دهید. این انگیزه اساسی به تعلق داشتن، ریشه در زیست ما دارد و بنابراین، هر چیزی که تعلق خاطر ما را تهدید کند می‌تواند به عنوان یک خطر بزرگ تجربه شود.

این اولین رازی است که من با شما در میان می‌گذارم: آن صدا صدای حقیقی نیست، حتی اگر وانمود می‌کند که هست. این صدای انتقادگر درونی شماست و به هر دلیلی آنجاست، حتی گاهی مواقع دلیل خوبی دارد اما دلیل اینجا بودنش بیان حقیقت نیست.

ساکت کردن صدای انتقادگر درونی

در این کتاب، قصد دارم به شما نشان دهم چگونه صدای انتقادگر درونی را ساکت کنید. چگونه این صدای آزاردهنده و غرغرو را کم کنید تا فقط صدای نجوایش شنیده شود و حتی کاملاً ناپدید شود. برخلاف آنچه فکر می‌کنید، فقط با ضربه پتک روی سرتان این اتفاق نمی‌افتد. این کار نیاز به تمرین دارد و شجاعت برای یادگیری مجموعه‌ای جدید از مهارت‌ها و اعتقاد به اینکه آن‌ها مؤثر خواهند بود و سپس تمرین، تمرین و تمرین کنید.

ما یاد می‌گیریم که صدای انتقادگر درونی را از طریق مجموعه‌ای از مهارت‌ها به نام خودشفقتی ساکت کنیم. خودشفقتی با صدای انتقادگر درونی کار می‌کند، طوری که کوچک‌تر و ضعیف می‌شود و حتی گاهی به‌نظر می‌رسد که ناپدید شده است.

به‌هرحال، خودشفقتی چیست؟

وقتی از خودشفقتی صحبت می‌کنیم درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنیم؟ خودشفقتی، مهربان بودن با خودمان در شرایط سخت و طاقت‌فرسا است. ما می‌دانیم خودشفقتی چیست و در تمام زندگی خود درباره‌ی خودشفقتی شنیده‌ایم. شفقت درباره‌ی مهربان بودن و مراقبت از دیگران است، به‌ویژه هنگامی که آن‌ها درگیری و مشکلی دارند. بنابراین، خودشفقتی، بازگردانی مهربانی و توجه به خودمان است. می‌دانم که ممکن است خودخواهی به‌نظر برسد. اما بر اساس پژوهش‌ها وقتی با خودمان مهربان‌تر هستیم، بهتر می‌توانیم با دیگران مهربان باشیم و بیشتر برای آنها مایه می‌گذاریم.

مردم اغلب فکر می‌کنند برای سخت کارکردن و رسیدن به اهداف باید به خود سختی دهیم اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این تفکر درست نیست. وقتی با خودمان مهربان‌تر هستیم، در واقع بیشتر کار می‌کنیم. با دانستن این‌که اگر شکست بخوریم حرف‌های ناخوشایند و مخرب به خودمان نخواهیم زد، احتمال خطر کردن، خلاقیت و آزمایش کارهای جدید بیشتر می‌شود. در واقع وقتی با خود مهربان هستیم انگیزه‌ی بیشتری داریم و محدودیتی برای شفقت وجود ندارد. زمانی که با خودمان مهربان هستیم به این معنا نیست که با دیگران کمتر مهربانیم، برعکس است؛ زمانی که نسبت به خودمان مهربان هستیم با دیگران نیز بیشتر مهربانی می‌کنیم.

خودشفقتی سه قسمت دارد: ذهن‌آگاهی، هیجان‌های مشترک انسانی و مهربانی با خود. ذهن‌آگاهی توجه به چیزی است که در لحظه اتفاق می‌افتد و شامل احساسات، حواس جسمی و افکار است. ذهن‌آگاهی یعنی داشتن یک دیدگاه متعادل و این‌که اگر شرایط خوب پیش نمی‌رود، نباید عصبانی شد و کنترل خود را از دست داد، چرا که می‌دانیم هر اتفاقی که می‌افتد برای همیشه ماندگار نیست. تجارب مشترک انسانی درک این است که آنچه ما درحال تجربه‌ی آن هستیم به سادگی بخشی از انسان بودن ماست و چیزی است که همه‌ی ما تجربه می‌کنیم و مهربانی با خود دقیقاً همان چیزی است که به‌نظرتان می‌رسد، مهربانی با خودمان به خصوص وقتی بیشتر به آن احتیاج داریم.

نگران نباشید، این بخش‌ها را با جزئیات بیشتری در چند فصل بعدی توضیح خواهم داد. مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت بر یک، دو یا هر سه مؤلفه متمرکز هستند و به شما کمک می‌کنند نه تنها با صدای انتقادگر درونی آزار دهنده، بلکه با موارد سخت روزمره‌ای که به عنوان یک نوجوان با آن روبرو هستید کنار بیایید.

درباره من

قبل از شروع به کار، فکر کردم شاید بخواهید کمی درباره من بدانید. من یک پژوهشگر و استاد دانشگاه هستم که در این باره که چگونه خودشفقتی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا بهتر با استرس کنار بیایند مطالعه می‌کنم. سوالاتی از این قبیل می‌پرسم: چه اتفاقی می‌افتد وقتی نوجوانان خودشفقتی بیشتری نشان می‌دهند؟ چگونه عدم خودشفقتی به آنها آسیب می‌رساند؟ چه چیزی می‌تواند به نوجوانان کمک کند تا خودشفقتی بیشتری داشته باشند؟ و سپس برای پاسخ به این سوال‌ها، مطالعات پژوهشی انجام می‌دهم.

من با همکارم لورین هابز، برنامه خودشفقتی بزرگسالان را، که قبلاً توسط دکتر کریستین نف و دکتر کریس گرمر طراحی شده بود، به صورت جذاب‌تر برای نوجوانان تنظیم کردیم با نام «دوستی با خود: یک برنامه خودشفقتی ذهن‌آگاهانه برای نوجوانان». ما چندین مقاله پژوهشی درباره این برنامه منتشر کرده‌ایم که نشان می‌دهد در کاهش استرس نوجوانان نقش دارد و در بعضی موارد، اضطراب و افسردگی را نیز کاهش می‌دهد. همچنین یک نسخه از برنامه می‌تواند در کلاس‌های درس استفاده شود.

بسیاری از پژوهشگران دیگر در سراسر جهان در حال مطالعه این برنامه هستند (که ما آن را به اختصار MFY می‌نامیم)، و احتمالاً پژوهش‌های بیشتری در آینده نزدیک منتشر خواهد شد. بسیاری از تمرین‌های این کتاب هم از برنامه خودشفقتی ذهن‌آگاهانه بزرگسالان و هم از برنامه دوستی کردن نوجوانان با خودشان اقتباس شده است. کتاب من که کتاب کار خودشفقتی برای نوجوانان است، مهارت‌های ذهن‌آگاهی و مهرورزی برای غلبه بر خودانتقادی و پذیرفتن کسی که هستید، و چند سال پیش منتشر شد، مهارت‌های ذهن‌آگاهی و خودشفقتی را برای نوجوانان فراهم می‌کند. این کتاب شما را یک قدم جلوتر می‌برد: به کارگیری این مهارت‌ها در عمل با نشان دادن این که چگونه می‌توان از آنها برای مقابله با عوامل استرس‌زایی که هر روز نوجوانان با آن روبرو هستند، مانند مدرسه، رسانه‌های اجتماعی، خودپنداره و مسائل مربوط به جنسیت و مسائل

درباره کتاب

با پیش رفتن در کتاب در بخش اول، می خوانید که خودشفقتی چیست و چگونه می تواند به شما کمک کند تا صدای انتقادگر درونی را ساکت و صدای حقیقی خود را تقویت کنید. این کار به شما این قدرت را می دهد تا با استرس کلی و احساس عدم کفایت که ماهیت دوره نوجوانی است، کنار بیایید. در بخش دوم، در مورد چگونگی پرداختن به عوامل استرس زای خاصی که اغلب نوجوانان در یک دوره زمانی با آن روبرو هستند و روش هایی برای عملی کردن خودشفقتی در زندگی روزمره مطالب مفیدی را می خوانید.

سپس تمرین های خودشفقتی به صورت رسمی و غیررسمی ارائه خواهد شد. با انجام تمرین های رسمی و اختصاص دقایقی به صورت روزانه (پنج یا ده دقیقه)، می نشینید و یک مراقبه یا تمرین هدایت شده را انجام می دهید. تمرین های غیررسمی «در لحظه» است. وقتی اتفاقی می افتد که شما را ناراحت می کند، می توانید همان موقع یکی از این تمرین ها را انجام دهید که فقط یک یا دو دقیقه طول می کشند. آن ها تجربه مستقیم مهربانی با خود را به شما نشان می دهند تا در صورت نیاز بعداً بدانید که چگونه این کار را انجام دهید.

با اشتیاق پیش بروید و درباره خودشفقتی بیاموزید و این که چگونه به شما کمک می کند نه تنها صدای انتقادگر درونی را کاهش دهید، بلکه در زندگی موثرتر و موفق تر باشید.

فصل اول: ذهن آگاهی یا چگونه شنیدن صدای حقیقی خود

احتمالاً درباره ذهن آگاهی چیزهایی شنیده باشید. این کلمه اخیراً در رسانه‌ها زیاد دیده و شنیده می‌شود. برنامه‌های بسیار متعدد ذهن آگاهی برای تلفن همراه شما طراحی شده که همه چیز را از راهنمای مراقبه^۱ گرفته تا موسیقی، برای کمک در تسهیل فرایند خواب، ارائه می‌دهند. به زبان ساده، ذهن آگاهی به معنای توجه به آن چیزی است که دقیقاً در لحظه اتفاق می‌افتد. توجه به احساسی است که در لحظه ادراک می‌کنید.

ذهن آگاهی جزئی اساسی از خودشناسی است، چراکه برای مهربان بودن با خود، باید بدانیم چه احساسی داریم. باید از تمام احساس‌هایمان آگاه باشیم: احساس خشم، احساس آسیب و احساس به اندازه کافی خوب نبودن. باید به هر احساسی که ظاهر می‌شود توجه کنیم، یعنی به تمام احساسات، افکار و حالت‌های فیزیکی که در هر لحظه بروز می‌کنند.

اساساً، این به معنای آگاهی از همه چیز است، مثل کاری که یک دانشمند انجام می‌دهد، مشاهده از بیرون. به عنوان مثال، شاید متوجه موجی از خشم شوید. ممکن است با خود بگویید، هوم، این خشم است. عجب احساس نیرومندی است! مثل این است که می‌خواهد من را غافلگیر کند و امور را به دست بگیرد. یا ممکن است به معنای توجه به یک فکر خودانتقادگر باشد، مانند: تو واقعاً در ارائه درس تاریخ خراب کردی. چرا بیشتر تمرین نکردی؟ جلوی کل کلاس مثل یک احمق به نظر رسیدی!

ممکن است فکر کنید وحشتناک است، من نسبت به برنامه‌های دانشکده و آزمون استعداد تحصیلی دلهره دارم. چه میزان هشدار و اضطراب به من کمک می‌کند؟

نسبت به حجم زیاد برنامه‌هایی که نوجوانان برای پذیرش در دانشگاه با آن مواجه‌اند، یا میزان فشار دیوانه‌وار محیط علمی که امروزه به آن‌ها وارد شده و باعث اضطراب و افسردگی‌شان می‌شود، کار زیادی از ما ساخته نیست. خب، جامعه و نظام آموزشی ما باید به این مشکل بزرگ رسیدگی کنند. زمانی که چیزی تغییر کند، ذهن آگاهی می‌تواند کمک کننده باشد.

داستان دومینیک^۲

دومینیک، دانش‌آموزی دبیرستانی در مدرسه دولتی در شهری بزرگ است که یک دوره ذهن آگاهی را که سال گذشته در دبیرستان آنها برگزار شد گذراند. اکنون حدود ده تا پانزده دقیقه

در روز تمرین ذهن‌آگاهی می‌کند و متوجه شده است که این تمرین‌ها در کنترل استرس به او کمک زیادی می‌کنند. به عنوان مثال، به جای از دست دادن کنترل یا اضطراب شدید، هربار یک تکلیف انجام می‌دهد: اول یکی از تکالیف مدرسه، سپس تکلیف بعدی و شاید هفته آینده تمرین آزمون پذیرش دانشگاه را انجام دهد. دومینیک بدون آشفتگی هیجانی وظایف زندگی خود را انجام می‌دهد. این بدان معنا نیست که او هرگز مضطرب نمی‌شود. همه ما برخی مواقع اضطراب را تجربه می‌کنیم اما دومینیک یاد گرفته است که استرس خود را به روشی سالم مدیریت کند.

او متوجه شده است که وقتی سروکله اضطراب پیدا می‌شود، ضربان قلبش افزایش می‌یابد، تنفسش تندتر شده و بدنش منقبض می‌شود. در این مواقع، دست از کار می‌کشد و فقط به این حالت‌ها توجه می‌کند. او متوجه افکار نگران‌کننده خود می‌شود: آیا می‌توانم این تکالیف را تمام کنم؟ اگر در دانشگاه پذیرفته نشوم چه اتفاقی می‌افتد؟ او هم مانند همه ما یک انتخاب دارد. او می‌تواند در دام این افکار منفی بیفتد و ذهنش درگیر آن‌ها شود، یا می‌تواند اجازه دهد این افکار عبور کنند. و این همان چیزی است که دومینیک آموخته است انجام دهد. هنگامی که این افکار به ذهنش هجوم می‌آورند، به سادگی متوجه آن‌ها می‌شود و اجازه می‌دهد برای خود بچرخند، درست مانند تماشای ابرهایی که در آسمان حرکت می‌کنند. او می‌داند که افکارش واقعیت ندارند. این که به آن‌ها فکر می‌کند به این معنی نیست که واقعی هستند. آن‌ها فقط بخشی از او (دومینیک) را بیان می‌کنند که ترسناک است.

هر بار که فکرهای اضطراب‌آور سروکله‌شان پیدا می‌شود، دومینیک به تمرین‌هایش رو می‌آورد و وجود پاهایش را روی زمین احساس می‌کند. با این روش، قدرت افکار اضطراب‌آور خود را خنثی می‌کند.

با توجه به این روش، دومینیک یاد گرفته است با بیشترین آرامش و کمترین میزان اضطراب و ترس زندگی کند. در نتیجه انرژی بسیار زیادی برای مقابله با کوهی از تکالیف پیش رو خواهد داشت.

وقتی توجه می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد

وقتی به افکار، احساس‌ها و حالت‌های جسمی خود توجه می‌کنیم، متوجه موارد جالبی می‌شویم. از جمله این که چگونه حواس ما دائماً پرت می‌شود. این اغلب یکی از اولین چیزهایی است که وقتی شروع به تمرین ذهن‌آگاهی می‌کنیم متوجه آن می‌شویم. ممکن است یک دقیقه به یک چیز فکر کنیم و دقیقه دیگر به چیزی دیگر، سپس آن فکر به تدریج فکری دیگر و بعد موضوعی دیگر را شکل

می‌دهد. ذهن ما تمایل دارد موقعیت‌های خاص زندگی را تکرار یا نشخوار کند، مثل فیلمی که بارها و بارها پخش می‌شود.

تمرین ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد به زمان‌هایی که حواسمان پرت می‌شود توجه کنیم، سپس به آرامی تمرکزمان را به اینجا و زمان حال هدایت کنیم. اگر بتوانیم توجه خود را در لحظه حال متمرکز کنیم، راحت‌تر می‌توانیم صدای حقیقی خود را بشنویم. در نتیجه ترس و اضطرابی که در ذهنمان وجود دارد کمتر حواسمان را پرت می‌کند.

باید ببینیم آیا می‌توانیم با یک تمرین ذهن‌آگاهانه، پریشانی ذهن خود را کمی بیشتر بررسی کنیم.

تمرین: تنفس ذهن‌آگاهانه... با کمی شفقت

این تمرین می‌تواند هم به صورت رسمی و هم غیررسمی انجام شود. دقیقاً در لحظه‌ای که متوجه می‌شوید اضطراب دارید، اختصاص دادن دقایقی برای این تمرین مؤثر خواهد بود.

ابتدا مکانی را برای نشستن پیدا کنید که راحت باشد و چیزی حواس شما را پرت نکند. اگر جایتان مناسب است، ادامه بدهید و چشمانتان را ببندید.

لحظه‌ای را بیابید که بتوانید به راحتی متوجه تنفس خود شوید. زمانی که هوا را از سوراخ‌های بینی خود فرو می‌دهید، یا زمانی که هوا را از لب‌ها یا بینی خارج می‌کنید، یا هنگام بالا و پایین رفتن قفسه سینه، یا در هنگام حرکت دیافراگم، درست زیر قفسه سینه، همان‌طور که با هر تنفس به داخل و خارج حرکت می‌کند.

اکنون، به نفس‌های خود دقت کنید: زمانی که نفستان را فرو می‌دهید و زمانی که آن را بیرون می‌دهید. به طول مدت تنفستان توجه کنید، از لحظه‌ای که نفستان را فرو می‌دهید تا زمانی که آن را بیرون می‌دهید. حتی به لحظه‌هایی که مکث می‌کنید نیز دقت کنید. لحظه‌ انتهایی دم، قبل از شروع بازدم دوباره و لحظه‌ انتهایی بازدم، قبل از شروع دم دوباره.

نفس بکشید. سپس نفس بعدی و بعدی. گاهی متوجه می‌شوید که حواستان پرت شده و دارید به چیز دیگری فکر می‌کنید. این فکر می‌تواند مربوط به موضوعی در مدرسه باشد یا اتفاقی که بین شما و دوستان در جریان است، یا فقط یک فکر تصادفی مانند کاری که می‌خواهید بعد از مدرسه انجام دهید.

مشکلی نیست! این بخشی از تمرین است. فقط به آرامی توجه خود را به تنفستان برگردانید. احساس کنید هوایی که فرو می‌دهید، عضلات شکمی‌تان را منبسط می‌کند، اکسیژن را به ریه‌ها و سپس قلب می‌برد و خون اکسیژن‌دار را به تمام سلول‌های بدن می‌رساند. هوایی که فرو می‌دهید از شما مراقبت می‌کند! تصور کنید چگونه هوا وارد بدن‌تان می‌شود، ریه‌هایتان را پر می‌کند، به سمت قلب‌تان می‌رود و سپس در سراسر بدن‌تان، حتی تا نوک انگشتان پا و انگشتان دست را حرکت می‌دهد.

همان‌طور که نفستان را بیرون می‌دهید، توجه کنید که چگونه بدن‌تان آرامش می‌یابد و اگر بازدم کمی طولانی‌تر از دم باشد، مؤثرتر است. شکمتان کشیده می‌شود، شانه‌ها پایین می‌افتد، سینه کمی پایین می‌رود و ممکن است متوجه شوید که بدن شما کمی عمیق‌تر در صندلی فرو می‌رود. هر بار که متوجه شدید فکرتان به موضوعی مشغول شده، فقط به آرامی، بدون این که خود را سرزنش کنید (نیازی به این کار نیست!)، توجه خود را به نفس خود برگردانید. زمانی که آماده هستید، اگر چشمان‌تان بسته هستند آن‌ها را باز کنید.

خودش است! به همین سادگی! این کار را می‌توانید با سه بار تنفس، به عنوان یک تمرین غیررسمی یا یک تمرین رسمی طولانی‌تر انجام دهید.

آیا متوجه شده‌اید زمانی که به تنفستان توجه می‌کنید، حواستان پرت می‌شود؟ حدس من این است که متوجه شده‌اید. حواسمان پرت می‌شود زیرا فکر ما هر چیزی که بتواند به ما آسیب برساند را پیدا می‌کند، بنابراین افکار از ما محافظت می‌کنند و در نتیجه، غافلگیر نمی‌شویم. به عنوان مثال، ممکن است متوجه شوید ذهنتان به همان موضوع بازگشته است، شاید تکلیفی است که نگرانید هرچه سریع‌تر انجامش دهید. ذهن شما دائماً تکلیف را به شما یادآوری می‌کند تا مطمئن شود آن را فراموش نمی‌کنید. افکار ما مانند محافظان امنیتی عمل می‌کنند، دائماً مناظر را بررسی می‌کنند تا از امنیت ما مطمئن شوند.

ذهن ما در عمل

این همان کاری است که ذهن ما تمایل به انجام آن دارد. افکار سعی می‌کنند با آماده کردن ما برای آنچه که باید انجام شود، از ما محافظت کنند. آن‌ها مراقب ما هستند و در صورت بروز دوباره شرایط، ما را آماده می‌کنند. دفعه بعد، خسارتی که به ما وارد آمده، جبران خواهد شد و دیگر با

احساس عدم امنیتی ناشناخته تنها نمی مانیم.

به این مثال توجه کنید: شما در حال عبور از راهروی مدرسه هستید. گروهی از بچه های معروف مدرسه به پله ها تکیه داده اند و هنگامی که از کنار آن ها رد می شوید به شما نگاه می کنند. سپس به یکدیگر نگاه کرده و شروع به خندیدن می کنند. نمی دانید چه بگویید، زیرا اصلاً نمی دانید چه خبر است، بنابراین فقط با عجله عبور می کنید.

در سر شما چه می گذرد؟ شاید فکر کنید باید از خود دفاع می کردید. شاید فکر کنید آنها ممکن است چه چیزی به یکدیگر گفته باشند. ممکن است احساس خجالت زدگی کنید، شاید کمی شرمند باشید و از خود بپرسید که آنها به چه چیزی می خندیدند. به لباسان؟ آیا شایعاتی درباره شما پخش شده؟ آیا ذراتی از ناهار روی صورتتان باقی مانده؟

ذهن شما در جستجوی پاسخ سرگردان است و فکر می کند چطور باید از پس آن برمی آمدید و این که دفعه بعد چگونه می توانید کار متفاوتی انجام دهید، سرتان را بالا بگیرید و از کنارشان عبور کنید. در نتیجه این طوری رنجیده خاطر نخواهید شد. ذهن در صحنه برگشتن به این سناریو باقی می ماند زیرا در تلاش است تا راه هایی برای محافظت از شما پیدا کند. این وظیفه ذهن است. ما انسان ها از نظر بیولوژیکی این گونه تنظیم شده ایم.

تصور کنید در صحرا چادر نشین هستید. به شکار می روید و محصول برداشت می کنید. اگر در مورد چیزهایی که می تواند به شما آسیب برساند گوش به زنگ نباشید - برای مثال خرسی که در جستجوی غذا است - ممکن است توسط آن خرس خورده شوید. ما، به عنوان یک گونه، با مراقبت از خودمان توسط چیزهایی که می توانستند به ما آسیب برسانند زنده مانده ایم. متأسفانه، در دنیای امروز، وقتی شرایط هیجانی بیشتر از شرایط فیزیکی می توانند به ما آسیب برسانند، این سیستم قدیمی دیگر کارایی نخواهد داشت. به همین دلیل در تله بچه های معروف مدرسه که در راهرو پیچ و پچ می کردند گیر می افتم.

مشکل با ذهن سرگردان

اگر ذهن ما پر از داستان درباره اتفاق هایی باشد که در گذشته رخ داده یا مواردی که نگرانیم در آینده اتفاق بیفتد، آگاهی اش را نسبت به آنچه در زمان حال اتفاق می افتد، از دست می دهد. اگر ذهن ما جای دیگری است، احتمالاً نشانه های خاصی را که در لحظه حال اتفاق می افتد از دست

خواهیم داد. مثلاً اگر امتحان جبر می‌دهیم، نمی‌توانیم بفهمیم چرا x یا y برابر است و اگر در حال نواختن پیانو هستیم، ممکن است آن تمرین پیچیده را از دست بدهیم، زیرا در واقع به دلیل مشغول بودن ذهن به گذشته و آینده، نمی‌توانیم به آنچه در انگشتانمان در جریان است، توجه کنیم.

مشکل دیگر ذهن ما در بازنگری این سناریوهای پیچیده این است که اگر آنچه را که اتفاق افتاده بارها در ذهنمان مرور کنیم، احتمالاً بیشتر دچار افسردگی می‌شویم و زمانی که نگران آینده هستیم، بیشتر مضطرب می‌شویم. بنابراین ذهن ما از نظر بیولوژیکی برای بقا و نه الزاماً برای شاد بودن طراحی شده است.

و بیشتر از آن، آن همه سر و صدا در سر ما - همه آن نشخوارهای ذهنی و نگرانی‌ها - مانع از شنیدن صدای حقیقی خودمان می‌شوند. آن صدا در اعماق وجود ماست که به‌خوبی ما را می‌شناسد و می‌داند چه چیزی برای ما بهتر است و ما را تمام و کمال و بی‌قید و شرط دوست دارد. این صدا بسیار خردمند است، اما در میان تمام صداهای دیگر، شنیدنش گاهی سخت است. آن صداهای دیگر - صدای نشخوار، صدای نگرانی، صدای انتقادگر درونی - می‌توانند واقعاً بلند باشند. به منظور شنیدن صدای حقیقی خود، باید صداهای دیگر را ساکت کنیم.

راه حل: شنیدن صدای حقیقی خودتان

خب چطور این کار را انجام دهیم؟ برای نمونه، می‌توانیم تمرین کنیم که در گذشته یا در آینده زندگی نکنیم. اینجاست که تمرین ذهن‌آگاهی به کار می‌آید.

ذهن‌آگاهی به ما می‌آموزد که چگونه با آن‌چه در لحظه حال و اکنون اتفاق می‌افتد در تماس باشیم. به جای این که ذهن ما در استخری از افکار گذشته و آینده شنا کند، روی آنچه در لحظه حال و اکنون احساس می‌کنیم متمرکز می‌شود. این همان کاری است که دومینیک در ابتدای فصل انجام داد. او اگرهای ترسناک را رها کرد و توجه خود را معطوف کرد به آنچه در حال و اکنون اتفاق می‌افتاد. مانند صداهای موجود در اتاق، تنفس یا حالت‌های فیزیکی. با این روش او توانست آن‌چه را که نیاز داشت به خودش بدهد. به عنوان مثال، اگر خودانتقادگر بود، توانست خودشفقتی و مهربانی را به خودش بدهد.

انجام این کار کاملاً ساده است. ما بر حالت‌های جسمی تمرکز می‌کنیم که همیشه در لحظه اکنون اتفاق می‌افتد. می‌توانیم پاهایمان را که روی زمین قرار دارد احساس کنیم. یا تنفسمان، هنگامی که

نفسمان را فرو می‌دهیم و سپس بیرون می‌دهیم، یا شینی که در دستان قرار دارد را احساس کنیم، یا زمانی که لبهایمان یکدیگر را لمس می‌کنند، احساسشان کنیم و یا می‌توانیم بر یک میلیون حالت‌های جسمی دیگر تمرکز کنیم.

در اینجا چند تمرین ذهن‌آگاهی وجود دارد که می‌توانید هر کجا که هستید انجام دهید و به شما کمک می‌کنند صداهای نگرانی، نشخوار و خودانتقادگر را دور بریزید تا صداهای آرام‌تر ظاهر شوند.

اولین تمرین «کف پا» نام دارد و برای این تمرین باید از نیربهای سینگ^۲ تشکر کنیم. او این تمرین را در مقاله‌ای در سال ۲۰۰۳ منتشر کرد. این تمرین در برنامه خودشفقتی ذهن‌آگاهانه تغییر کرده است، و من اینجا آن را کمی بیشتر تغییر داده‌ام.

(nbookcity.com)

تمرین: کف پا^۲

بهتر است این تمرین را با پای برهنه یا با جوراب انجام دهید. با کفش هم می‌توان انجام داد، اما قطعاً بدون کفش نیز امتحان کنید. وقتی حواستان پرت می‌شود، به آرامی به احساسی که در کف پایتان دارید برگردید.

بایستید و به احساس بدنتان همان‌طور که ایستاده‌اید توجه کنید. به وزن بدن خود روی پاهایتان و به احساس بدنتان در فضا توجه کنید.

اکنون به احساس کف پاهایتان روی زمین توجه کنید. آیا احساس می‌کنید زمین زیر پایتان سفت است؟ آیا تشکچه‌ای زیر پایتان است؟ آیا ته پاهایتان احساس گرما دارید؟ احساس سرما چطور؟ چه چیزهای دیگری را احساس می‌کنید؟

کمی به جلو حرکت کنید. چه احساسی دارید؟ چه تغییری در کف پاهایتان احساس می‌کنید؟ حالا به مرکز برگردید و کمی به عقب خم شوید. اکنون چه احساسی دارید؟ دوباره کمی به جلو خم شوید و به آن چه در کف پاهایتان اتفاق می‌افتد توجه کنید. حالا کمی به عقب خم شوید، به هر تغییری در حالت‌های جسمی‌تان توجه کنید. این کار را چند بار امتحان کنید (به آرامی) و به آنچه در کف پاهایتان اتفاق می‌افتد توجه کنید. حالا سعی کنید فقط اندکی به سمت چپ متمایل شوید. توجه کنید که چگونه حالت کف پاهایتان تغییر می‌کند.

حالا کمی به سمت راست خم شوید. دوباره به آنچه در حال تغییر است توجه کنید. کمی به سمت چپ و سپس به سمت راست خم شوید. همان‌طور که تمرین را انجام می‌دهید، به تغییر حالت‌های بدنی‌تان توجه کنید.

ممکن است متوجه شوید که کف پاهایتان نسبت به بقیه قسمت‌های بدن کوچک‌تر است، با این وجود تمام روز از بدنتان حمایت می‌کند. شاید لحظاتی وقت بگذارد و از تمام کارهایی که پاها انجام می‌دهند قدردانی کنید. شاید حتی از این که پا دارید سپاسگزار باشید، زیرا هرکسی این کار را نمی‌کند.

همان‌طور که ایستاده‌اید لحظاتی را به نحوه‌ای که وزن بدنتان را احساس می‌کنید اختصاص دهید و زمانی که احساس کردید آماده‌اید، دوباره بنشینید.

احتمالاً متوجه شده‌اید که وقتی روی یک حالت جسمی، مانند کف پاهایتان، متمرکز می‌شوید، استرس و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنید، چراکه درواقع روی زمان حال متمرکز شده‌اید. در این شرایط ذهن ما به آینده یعنی محل اضطراب نمی‌پرد، مانند نگرانی درباره پذیرش دانشگاه. وقتی در لحظه حال قرار داریم استرس ما کمتر می‌شود.

در اینجا تمرین دیگری برای کمک به آرام‌سازی ذهن شما وجود دارد. این تمرین می‌تواند استرس شما را کاهش دهد و این شهامت را در شما ایجاد کند که خودتان باشید. اگر فردی هستید که با یک جان‌نشستن مشکل دارید و دوست دارید حرکت کنید، احتمالاً این تمرین را ترجیح می‌دهید.

تمرین: فعالیت ذهن‌آگاهی

صاف بایستید، در حالی که دست‌هایتان شل و آرام کنارتان قرار دارد، شروع کنید. همان‌طور که بی حرکت ایستاده‌اید، به احساسی که درون بدنتان در جریان است توجه کنید.

اکنون، خیلی آرام بدن خود را حرکت دهید و به احساسی که در عضلات خود دارید توجه کنید. به عنوان مثال، اگر در حال کشیدن دست‌هایتان به سمت بالا هستید، به احساسی که موقع کشیده شدن دست‌هایتان دارید توجه کنید.

در اینجا فعالیت‌هایی پیشنهاد شده که به شما احساس خوبی می‌دهد و سرگرم‌کننده است. یکی یا همه آن‌ها را امتحان کنید و ببینید کدام یک را دوست دارید.

۱. عروسک کهنه^۵

از کمر خم شوید طوری که بازوها، سر و شانه‌ها جلوی شما قرار بگیرد. در حالی که دستانتان به سمت زمین است، زانوها را خم کنید تا شکمتان پاها را لمس کند. نیازی نیست که دستانتان شما به زمین برسند، می‌توانید آرنج خود را با هر دو دست بگیرید یا دستانتان در کنارتان آویزان باشد.

آرام باشید. خودتان را حرکت دهید. اگر دوست دارید، می‌توانید کمی تکان بخورید، جلو به عقب یا از این طرف به آن طرف حرکت کنید.

حال فرض کنید طنابی دور کمر شما بسته شده و انگار کسی به آرامی سر طناب را به طرف بالا می‌کشد طوری که کمر شما به آرامی بلند می‌شود، ذره ذره پشت شما هر بار به اندازه یک مهره پشت بالا می‌رود.

در نهایت، شانه‌ها سپس گردن و در آخر سر شما بالا می‌روند.

۲. نرمش شکم

بایستید و دست‌هایتان را روی کمر قرار دهید و لحظه‌ای بر احساسات متمرکز شوید. در پاهایتان چه احساسی دارید؟ بدن‌تان در فضا چه حسی دارد؟ دستانتان روی کمرتان چه حسی دارند؟ با کمرتان به آرامی در یک جهت دایره ایجاد کنید و قسمت‌های بالای کمرتان را تا جایی که ممکن است بی حرکت نگه دارید. همان‌طور که در یک مسیر دایره‌وار به آرامی خود را حرکت می‌دهید، به هر احساس یا حرکتی در پاها، بالای پاها، زانو‌ها و پایین پاها توجه کنید.

حالا کمرتان را تکان دهید. هرطور که دلتان می‌خواهد. تصور کنید چندین زنگوله از کمر شما آویزان است و صدا ایجاد می‌کنند. آن‌ها را هرطور که دوست دارید تکان دهید و تا آنجا که می‌توانید سر و صدا ایجاد کنید. متوجه چه چیزی می‌شوید؟ چه حسی در کمرتان دارید؟ ساق پا؟ زانو؟ پاها چطور؟

اکنون به حالت سکون از جایی که شروع کردید برگردید. پاهایی که روی زمین قرار دارند و دستانتان که روی کمر است. به‌آنچه اکنون احساس می‌کنید توجه کنید. آیا احساس می‌کنید انرژی در بدن‌تان در جریان است؟ لرزشی احساس می‌کنید؟ یا شاید اصلاً چیزی احساس نمی‌کنید؟

به یاد داشته باشید، هر آن‌چه را که احساس می‌کنید یا احساس نمی‌کنید، خوب است. قرار نیست هر چیزی را احساس کنید. آنچه اهمیت دارد توجه کردن است.

۳. شعبده‌بازی

این بار تصور کنید استاد شعبده‌بازی هستید. وانمود کنید یک پر، یک پین بولینگ و یک توپ تنیس دارید. پر را در هوا رها کنید و زمانی که در هوا حرکت می‌کند آن را تماشا کنید و قبل از این که آن را بگیرید، پین بولینگ را از این طرف به آن طرف حرکت دهید.

پر را بگیرید، توپ تنیس را پرتاب کنید و قبل از این که دوباره پر را پرتاب کنید، به سرعت پین بولینگ را بگیرید. این کار را ادامه دهید: پر، پین بولینگ، توپ تنیس. اگر یکی از آن‌ها به زمین بیفتد، چیزی نیست! فقط آن را بردارید و به تمرین شعبده‌بازی ادامه دهید.

۴. گربه / گاو

انجام این تمرین به احتمال زیاد روی فرش یا مت (زیرانداز) یوگا راحت‌تر خواهد بود. چهار دست و پا

روی زمین قرار بگیرید، در حالی که دست‌هایتان روی زمین به اندازه عرض شانه‌ها از هم فاصله دارند و زانوها و ران‌ها هم در همین وضعیت قرار دارند. مطمئن شوید که سر و گردن شما با ستون فقرات در یک امتداد قرار دارند. این وضعیت «حالت میز» نامیده می‌شود، زیرا پشت شما در این حالت مانند روی یک میز است. به احساس خود در این حالت و هر حسی که در بدنتان جاری است، توجه کنید. هنگام تنفس، به نفس‌های خود توجه کنید و حرکت هوا به داخل بینی را احساس کنید. ریه‌های خود را از هوا پُر کنید و با بازدم، هوا را از بدن خارج کنید.

در نفس‌گیری بعدی، به کمرتان قوس دهید و دقت کنید که ران‌ها، شانه‌ها، گردن و سر شما به طور طبیعی به سمت بالا حرکت می‌کنند. به این حالت «ژست گاو» گفته می‌شود، زیرا به نظر می‌رسد شبیه گاوی است که در مزرعه می‌چرد (راحت باشید، بدون هیچ پیش‌داوری! این فقط یک حرکت کششی است).

هنگام بازدم، وقتی که هوا را از ریه‌ها خارج می‌کنید، پشت خود را گرد کنید و متوجه شوید که چگونه شانه‌ها، گردن و کف سر به طور طبیعی به سمت زمین و پایین حرکت می‌کنند. این «ژست گربه» نامیده می‌شود، زیرا مانند گربه‌ای است که پشتش را کشیده است.

ژست‌های گربه و گاو را با سرعت خودتان چندین بار تکرار کنید. به آن‌چه در بدنتان در حال رخ دادن است توجه کنید. کشش عضلات در پشت، شانه‌ها و باسن. هر بار که متوجه می‌شوید ذهن شما منحرف شده، در حالی که حرکت گربه/گاو را انجام می‌دهید، توجه خود را به حالت‌های جسمی‌تان برگردانید.

نتیجه‌گیری

وقتی در حال انجام حرکات ذهن‌آگاهانه بودید و به حالت‌های ذهنی خود توجه می‌کردید، آیا به این نکته توجه کردید که اضطراب یا افکار خودانتقادگر ندارید؟ این مسئله به این دلیل است که ذهن شما درگیر تمرین‌های جسمی بوده است. شما در لحظه حال بوده‌اید!

وقتی این اتفاق می‌افتد، حتی برای یک ثانیه، شما ذهن‌آگاه بوده‌اید. بخشی از این ذهن‌آگاهی به این معنا است که می‌توانید احساسات خود را جایی که در بدنتان ظاهر می‌شوند قرار دهید. بنابراین وقتی متوجه می‌شوید که احساسات دشوار سروکله‌شان پیدا می‌شود، می‌توانید خودشفقتی را تمرین کنید.

تبریک می‌گوییم! شما می‌توانید هر زمان که بخواهید این تمرین‌ها را مرور کنید. شما در مسیر خود شفقتی بیشتر قرار دارید!

در مرحله بعدی، قصد داریم دومین مولفه خودشفقتی یعنی هیجان‌های مشترک انسانی^۱ را بررسی کنیم.

شماره کتاب (nbookcity.com)

فصل دوم: هیجان‌های مشترک انسانی؛ تو تنها نیستی

جیمی احساس تنهایی می‌کرد. والدینش در حال جدا شدن بودند. در نتیجه، اخیراً به همراه پدرش به شهر جدیدی نقل مکان کرده بود و در آنجا هیچ کس را نمی‌شناخت. جیمی شرایط بسیار بدی داشت. بیشتر وقتش را در اتاقش می‌گذراند و به دوستان مدرسه سابقش پیام می‌داد. این کار تأثیری بر حال و روزش نداشت، چون دوستانش باهم بیرون قرار می‌گذاشتند و خوش می‌گذراندند، اما او در آپارتمان با پدرش و نامزد جدید پدرش زندگی می‌کرد. کلاس‌ها در مدرسه جدیدش تماماً فرق داشت؛ نمراتش در حال افت کردن بود، چون نمی‌دانست چه اتفاقی در حال رخ دادن است و احساس سردرگمی می‌کرد. هر کدام از هم‌کلاسی‌هایش گروه‌های دوستی خود را داشتند و او عضو هیچ گروهی نبود، انگار همه از زمان کودکی‌شان یکدیگر را می‌شناختند. از همه بدتر، به نظر می‌رسید کسی او را درک نمی‌کند و برایشان مهم نیست او در حال تحمل چه شرایطی است.

اغلب ممکن است احساس تنهایی کنید. هیچ کس شرایطی مشابه شما ندارد. ممکن است زیر هجوم احساس عدم امنیت و بی‌ارزشی قرار داشته باشید. گاهی به نظر می‌رسد همه چیز خوب پیش می‌رود و احساس شادی می‌کنید اما لحظه بعد، حق‌گریه می‌کنید و نمی‌دانید چرا!!

این احساس تنهایی و مهم نبودن توسط رسانه‌های اجتماعی تشدید می‌شود. همان‌طور که می‌دانیم، افراد بهترین بخش خودشان را در رسانه‌های اجتماعی ارائه می‌کنند، نه آن اتفاق‌های واقعی که هر روز تجربه می‌کنند. برداشتی که اغلب دریافت می‌کنید این است که زندگی دیگران فوق‌العاده است. آن‌ها مشکلی ندارند و زندگی‌شان افسانه‌وار در جاده‌ای صاف بدون حتی یک دست‌انداز کوچک پیش می‌رود. ممکن است نتیجه بگیرید واقعاً یک جای کارتان می‌لنگد. این که شما تنها آدمی هستید که چنین شرایط دشواری را می‌گذرانید.

ما در یک جامعه تصویر-محور (متأثر از رسانه‌ها) زندگی می‌کنیم که با تبلیغات و تلاش برای کسب سود هدایت می‌شود. دشوار است که در این دنیای مدرن احساس انزوا نکنیم. این واقعیت را نیز در نظر بگیرید که مقایسه اجتماعی دقیقاً آن چیزی است که ما به عنوان انسان انجام می‌دهیم و به طور خاص در سال‌های نوجوانی بسیار شایع است.

نتیجه نهایی: این احساس که ارزشمند نیستیم، قد علم می‌کند. اغلب احساس حقارت می‌کنید و از همه مهم‌تر، مطمئنید تنها فردی هستید که چنین احساسی دارد. دیگران با هم و در کنار هم

زندگی می کنند.

با این حال، هیجان های مشترک انسانی دورنمای دیگری فراهم می کند، چیزی کاملاً متفاوت.

هیجان های مشترک انسانی چیست؟

هیجان های مشترک انسانی، درک این مسئله است که هیجان هایی که ما تجربه می کنیم -اندوه، رنج، ناکامی، خشم و حتی ناامیدی- بخشی از تجربه انسان بودن است. هیجان های مشترک انسانی یکی از مؤلفه های خودشفقتی است که به ما می گوید آنچه احساس و تجربه می کنیم طبیعی بوده و غیرمعمول نیستند. درست همان طور که احساس شادمانی، شور و هیجان، لذت و عشق می کنیم، با آن روی دیگر هیجان ها، یعنی هیجان های منفی نیز روبرو می شویم، انسان بودن یعنی همین. ما دامنه گسترده ای از هیجان ها -از عمیق ترین لذت ها تا عمیق ترین ناامیدی ها- را احساس می کنیم. دو مؤلفه دیگر خودشفقتی -یعنی ذهن آگاهی و مهربانی با خود- به ما کمک می کند تا از این هیجان ها آگاه باشیم و بدانیم که با آن ها چه کار کنیم.

ما طیفی از هیجان ها، از جمله هیجان های منفی را تجربه می کنیم. برخی از ما تصمیم می گیریم که با احساس های منفی بجنگیم، در برابر آن ها مقاومت کنیم یا آن ها را از دیگران پنهان نماییم (یا حتی از خودمان)، و برخی دیگر ترجیح می دهیم احساساتمان را با دوستان یا خانواده در میان بگذاریم. در هر صورت، همه ما این هیجان ها را تجربه می کنیم.

هیجان های مشترک انسانی به ما یادآوری می کنند که تنها نیستیم. ما یک نفر از ۷/۷ میلیارد نفری هستیم که در این سیاره زندگی می کنیم و رنج، سوگ، یأس، افسردگی و اضطراب را تجربه می کنیم. بنابراین، هرچند جیمی قصه ما در آغاز فصل، ممکن است احساس تنهایی کند و با دیدن افراد پیرامونش به نظر برسد که همه آن ها شاد هستند و هرگز احساس منفی ندارند، ولی واقعیت این است که همه ما دغدغه ها و کشمکش هایی داریم. ممکن است دیگران خیلی هنرمندانه احساساتشان را پنهان کنند، اما کشمکش ها و چالش ها به قوت خودشان باقی است.

هیجان های مشترک انسانی می توانند به ما یادآوری کنند که ما درگیر احساس های منفی می شویم.

چرا هیجان های مشترک انسانی تا این حد اهمیت دارد؟

هیجان های مشترک انسانی به ما کمک می کنند درک کنیم تنها نیستیم، دیگران هم مثل ما دچار

مشکل می‌شوند و همهٔ اینها بخشی از انسان بودن است. ممکن است از خودتان سؤال کنید که درک این موضوع چرا تا این حد اهمیت دارد، احساس پیوند داشتن با دیگران، داشتن این احساس که ما شیهه بقیه هستیم.

به زبان ساده، این موضوع ریشه در زیست ما دارد. از دیدگاه تکاملی، ما برای زنده ماندن به دیگران نیاز داریم. به دیگران نیاز داریم تا به ما در مراقبت از فرزندانمان و تولیدمثل کمک کنند. در دوران ماقبل تاریخ، کنار هم بودن در گروه‌ها فواید محافظتی داشت، به خصوص در زمان شکار حیوانات بزرگ یا محافظت از قبیله در برابر حملات احتمالی بیگانگان. همچنین زمانی که غذا کمیاب بود، شخصی که تحت حمایت یک گروه قرار داشت احتمال بیشتری داشت که غذا به دست آورد تا فردی که یکه و تنها سعی می‌کرد زنده بماند.

مهم است که بدانیم نیاز به برقراری پیوند با دیگران در زیست ما نهفته است. ما برای بقا به دیگران نیاز داریم. بنابراین، اگر فکر می‌کنید که تمایل به عضویت در یک گروه یا داشتن روابط دوستانه می‌تواند شما را شرمنده کند، کافی است که به من اعتماد کنید. هیچ جای خجالت و شرمندگی وجود ندارد، همهٔ ما این‌گونه هستیم.

در اینجا تمرینی وجود دارد که به شما در یادآوری این نکته کمک خواهد کرد که ما دامنهٔ کامل هیجان‌ها را تجربه می‌کنیم. در این تمرین، شخصی که می‌شناسید را به ذهن آورید. توصیه می‌کنم این تمرین را بارها با افراد مختلف انجام دهید. برای مثال با یک دوست خوب، عضوی از خانواده، شخصی که شما را ناراحت می‌کند، یا شاید یک هم‌کلاسی محبوب در مدرسه. حتی می‌تواند شخصی باشد که به او علاقه‌مندید و در رسانه‌های اجتماعی دنبالش می‌کنید. با افراد مختلف، نتایج مختلفی را دریافت خواهید کرد. با این تمرین مانند یک آزمایش برخورد کنید.

تمرین: شخصی مثل من

این تمرین توسط تریش برودریک به منظور یادگیری تنفس در برنامه ذهن‌آگاهی برای نوجوانان طراحی شده است، او این موسیقی را از کارهای چاد-مینگ تن اقتباس کرده است.

این تمرین از شما می‌خواهد شخصی را در ذهن خود مجسم کنید. وقتی چشم‌هایتان بسته است، تجسم راحت‌تر انجام می‌شود. اگر راحت هستید چشم‌هایتان را ببندید، چند نفس عمیق بکشید تا اندکی آرام شوید.

حین نفس کشیدن، می‌بینید که با هر بازدم، تنش و استرس را بیشتر از بدن خود بیرون می‌کنید. فقط آرام باشید واز تنش و استرس رها شوید.

حالا شخصی را که می‌شناسید در ذهن خود مجسم کنید. این شخص می‌تواند فردی باشد که او را به‌خوبی می‌شناسید، یا شخصی باشد که به شکل اتفاقی در یکی از کلاس‌ها انتخاب کرده‌اید. شاید شخصی است که نسبت به او کنج‌کاو بوده‌اید، حتی می‌تواند شخصی باشد که هرگز به او فکر نکرده‌اید. حتی اگر خود را برای یک چالش آماده می‌بینید، می‌توانید شخصی را انتخاب کنید که ذهنتان را درگیر کرده است. شاید بچه‌ای که در کلاس به محض این که معلم سؤال می‌پرسد دست خود را بالا می‌برد، یا شاید برادر یا خواهر بزرگ‌تر شما باشد. شاید شخصی که او را تحسین می‌کنید اما حضوری ملاقاتش نکرده‌اید، مانند فردی در سریال‌های نتفلیکس^۱ یا شخصی که او را در یک رسانه اجتماعی دنبال می‌کنید.

از شما می‌خواهم همزمان که به آن شخص فکر می‌کنید، عبارت‌های زیر را به آرامی با خودتان تکرار کنید. مهم است که این کار را با عجله انجام ندهید، بلکه برایش زمان بگذارید تا به شکل واقعی انجام شود. زمانی که عبارت‌ها را با خود می‌گویید، به معنای آن فکر کنید. شما می‌توانید در جمله‌های زیر به جای «این شخص» نام فردی را که در ذهنتان است جایگزین کنید.

اجازه دهید مواردی را با این شخص در نظر بگیریم:

این شخص همانند من یک انسان است.

این شخص یک بدن و یک ذهن دارد، درست مانند من.

این شخص همانند من احساس، هیجان و افکار دارد.

این شخص همانند من در موقعی، غمگین، ناامید، عصبانی، دلخور و گیج است.

این شخص همانند من آرزو دارد از درد و ناراحتی رها باشد.

این شخص همانند من آرزو دارد ایمن، سالم و دوست داشتنی باشد.

این شخص همانند من آرزو دارد خوشحال باشد.

اکنون اجازه دهید برای این فرد تعدادی آرزو کنیم:

آرزو می‌کنم این شخص دارای نیروی زیاد، منابع و پشتیبان^۲ حمایتی باشد تا به او در شرایط دشوار زندگی کمک شود.

آرزو می‌کنم این شخص از درد و بلا به دور باشد.

آرزو می‌کنم این شخص قوی و متعادل باشد.

آرزو می‌کنم این شخص خوشحال باشد، چون این شخص انسانی هم‌شان من است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

چند نفس عمیق بکشید و ببینید چه احساسی دارید.

ممکن است بعد از این تمرین کمی شگفت‌زده شوید. اگر این تمرین را در مورد دوستی صمیمی انجام دادید، شاید احساس کنید قدری به او نزدیک‌تر یا مهربان‌تر شده‌اید و کمی بیشتر او را درک می‌کنید. شاید احساس کنید انگار قلبتان اندکی به روی او گشوده‌تر شده است. اگر این تمرین را در مورد شخصی معروف انجام دادید که او را دنبال می‌کنید اما تاکنون ملاقاتش نکرده‌اید، شاید از احساسی که خواهید داشت تعجب کنید. شاید این درک را داشته باشید که آن‌ها نیز شبیه انسان‌های دیگر هستند و دارای احساسات، دلخوری‌ها و ناامیدی‌هایی هستند. اگر این تمرین را در مورد شخصی انجام دادید که واقعاً آزارتان می‌دهد - که در هر حال انجامش می‌تواند یک چالش باشد - آیا از این واقعیت متعجب نشدید که این شخص نیز دغدغه‌هایی دارد و مانند ما تلاش دارد بر این مشکلات غلبه کند؟

این تمرین خوبی است که می‌توانید به‌طور منظم با افراد زندگیتان انجام دهید. خصوصاً وقتی با شخصی دچار مشکل می‌شوید، به شما کمک می‌کند تا بفهمید آن‌ها هم انسان هستند و از این رو درگیری‌هایی نیز دارند. گاهی آن‌ها اشتباه می‌کنند، با دیگران دچار تعارض می‌شوند، لغزش دارند، می‌افتند و مانند من و تو، گاهی تصمیم می‌گیرند که بلند شوند و به زندگی خود ادامه دهند. بلند شدن و ادامه دادن کار راحتی نیست و یقیناً شهامت زیادی می‌خواهد. اما به شما اجازه می‌دهد بفهمید چه کسی هستید و برای شاد بودن به چه چیزی نیاز دارید.

ارزش‌های اساسی که همه ما از آن‌ها برخورداریم

مورد دیگری که ما را به همه انسان‌ها در سرتاسر این سیاره پیوند می‌دهد این است که ما دارای ارزش‌های اساسی هستیم. ارزش‌های اساسی اموری هستند که به آن‌ها اعتقاد داریم، برای ما معنادار هستند و در خصوص چگونه زیستن، ما را راهنمایی می‌کنند. ارزش‌های اساسی عمیقاً ریشه‌دار هستند. آن‌ها در هویت ما به عنوان یک شخص جای دارند و از شخصی به شخص دیگر متفاوت هستند. مثال‌هایی از ارزش‌های اساسی شامل: تحصیلات، روابط با خانواده و دوستان، ایمان، معاشرت، سفر و کاوش جهان، گوش دادن یا نواختن موسیقی و هنر می‌شود.

برای این که بدانیم چطور خودشفقتی داشته باشیم، مفید است بدانیم ارزش‌های اساسی ما چه هستند. در این صورت، وقتی در تصمیم‌گیری مردد و سردرگم می‌شویم، می‌توانیم به نیازهای اساسی خود بازگردیم. همچنین از آنجا که ما موجوداتی اجتماعی هستیم، ممکن است تحت تأثیر

دیگران قرار بگیریم یا حتی ممکن است متوجه شویم به شیوه‌ای زندگی می‌کنیم که با آن موافق نیستیم یا بدتر از آن، برخلاف ارزش‌های اساسی ما هستند. وقتی این اتفاق می‌افتد، احساس سرگشتگی و استرس می‌کنیم و از خودمان ناراحت می‌شویم و صدای خود انتقادگرمان شنیده می‌شود. دانستن این‌که ارزش‌های اساسی ما چه هستند، می‌تواند زندگی ما را جهت دهد و اعمالمان را هدایت کند.

اما چطور می‌توانیم ارزش‌های اساسی خود را شناسایی کنیم؟ در اینجا یک تمرین فکری وجود دارد که از خانه به عنوان استعاره‌ای برای زندگی استفاده می‌کند و می‌تواند به شما در کشف ارزش‌های اساسی‌تان کمک کند. این تمرین می‌تواند در برنامه خودشفقتی نوجوانان، به نام دوستی با خود¹¹، پیدا شود که از یک تمرین مشابه برای بزرگسالان در برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه¹² الهام گرفته شده و توسط کریس گرمر و کریستین نف طراحی شده است.

تمرین: خانه من / خود من **بخش ۱: خانه‌ای را تصور کنید**

در صورت تمایل تصویری از یک خانه را بکشید یا خانه‌ای را در ذهن خود مجسم کنید. مطمئن شوید که خانه شما دارای یک باغ، دودکش، حصار، اسکلت ساختمان و پنجره بوده و از آجر ساخته شده است.

هنگام پاسخ به سؤال‌های زیر که مرتبط به بخش‌های مختلف خانه است، برای تأمل بر پاسخ‌های خود وقت کافی بگذارید. احتمالاً متوجه خواهید شد که پاسخ‌های شما به سؤال‌های متعدد مشابه است، نگران این مسئله نباشید. بدانید که می‌توانید سؤال‌ها را هر طور که مایلید تفسیر کنید. نکته اینجا است که وقت کافی بگذارید و درباره هر سؤال فکر کنید. بهتر است پاسخ‌هایتان را یکی پس از دیگری یادداشت کنید.

اسکلت ساختمان. چه اموری برای شما اساسی هستند. مهم‌ترین ارزش‌های شما چیست؟
پنجره. وقتی از پنجره خانه خود به بیرون و به آینده‌تان نگاه می‌کنید، چه چیزهایی می‌بینید؟
مسیر درب ورودی. چه چیزهایی شما را به سمت خانه هدایت می‌کند. به چه چیزهایی اعتقاد دارید؟

باغ. دوست دارید چه چیزهایی را در زندگی‌تان رشد یا پرورش دهید؟

اندرونی. چه کسانی در زندگی روی شما تأثیر گذاشته‌اند؟

حصار. می‌خواهید چه چیزهایی را از خانه‌تان دور نگه دارید؟

پشت بام. چه چیزهایی شما را داخل نگه می‌دارد؟ چه چیزهایی شما را محدود می‌سازد؟

آجرها. چه چیزهایی شما را محکم نگه می‌دارد؟

اگر مایل هستید چیزی به خانه خود اضافه کنید، لطفاً با خیال راحت این کار را انجام دهید.

بعد از اتمام بخش اول، احتمالاً در این خصوص که چه مواردی را ارزشمند می‌دانید، چه مواردی را مایل هستید در زندگی نگهداری کنید یا پرورش دهید و همین‌طور چه چیزی را در زندگی رها کنید یا حفظ کنید، ایده‌های خوبی خواهید داشت. ممکن است متوجه شده باشید که اگرچه بعضی چیزها برای شما ارزشمند هستند، اما انرژی و زمان زیادی را صرف آن‌ها نمی‌کنید. برای مثال، ممکن است واقعاً عاشق بیرون رفتن و ورزش کردن باشید، اما می‌فهمید که زمان چندانی را برای این کار اختصاص نمی‌دهید. این قصه اکثر آدم‌ها است. همه ما وقتی آن‌طور که دوست داریم زندگی نمی‌کنیم، احساس ناکامی می‌کنیم.

اغلب، این گسستگی به این خاطر رخ می‌دهد که مواعی سر راه زندگی کردن مطابق با ارزش‌های اساسی ما وجود دارد. ناکامی ناشی از زندگی نکردن به شکلی که دوست داریم یکی دیگر از مؤلفه‌های هیجان‌های مشترک انسانی ما است. در بخش دوم این تمرین، این مواعی (مواعی بیرونی و درونی) را بررسی خواهیم کرد.

بخش ۲: مواعی

مواعی بیرونی. عوامل بیرونی اغلب مانع زندگی کردن مطابق ارزش‌هایمان می‌شوند. برای مثال، ممکن است بخواهید به کاوش جهان بپردازید، اما پول و زمان انجام این کار را در اختیار ندارید یا ممکن است بخواهید با دوستان خود بیرون خوش بگذرانید، اما خیلی دور از آن‌ها زندگی می‌کنید و گواهینامه یا ماشین ندارید. یا ممکن است بخواهید وارد مدرسه هنر شوید و والدینی دارید که فکر می‌کنند این کار اتلاف وقت است و شما باید درس‌های علمی‌تری را مطالعه کنید، مثل زیست‌شناسی یا آمار.

اکنون وقت بگذارید و درباره این که آیا در مسیر ارزش‌هایتان مواعی بیرونی وجود دارد بیندیشید. ادامه دهید و افکارتان را یادداشت کنید.

مواعی درونی. مواعی درونی اموری مانند ترس یا شکست، سخت گرفتن به خود یا این تفکر است که

شما لایق شادکامی نیستید. شاید دوست داشته باشید زمان بیشتری را صرف خواندن رمان‌های تخیلی کنید، اما برای سر زدن مداوم به رسانه اجتماعی تحت فشار هستید. ممکن است ترس جا ماندن از دیگران را داشته باشید. یا ممکن است بخواهید مدرسه موسیقی را امتحان کنید اما می‌ترسید آواز خواندنتان خیلی خوب نباشد. یا تمایل دارید از شخصی درخواستی داشته باشید، اما می‌ترسید جواب نه بشنوید. برای همین هرگز از هیچ کس درخواستی نمی‌کنید.

چند لحظه وقت بگذارید و به این فکر کنید که آیا مانع درونی بر سر زندگی کردن طبق آنچه دوست دارید وجود دارد یا خیر. می‌توانید با خودتان صادق باشید، چون هیچ کسی صدای شما را نمی‌شنود، فقط خودتان و صدای حقیقی خودتان هستید. قدری وقت بگذارید و این موانع درونی را یادداشت کنید.

اگر موانعی را شناسایی کردید، می‌توانید چند کلمه مهربانانه به خودتان بگویید. تصدیق کنید که کار چالش‌برانگیزی است، این که قادر نباشید مطابق ارزش‌هایتان زندگی کنید. شاید بتوانید به خودتان بگویید «سخته! اما همیشگی نیست. هر چیزی تغییر می‌کند». شاید خودانتقادگر باشید چون تمایل دارید مطابق جمع باشید به همین خاطر مطابق ارزش‌های اساسی‌تان زندگی نمی‌کنید. اگر این‌ها در مورد شما صدق می‌کند، چند جمله مهربانانه برای خودتان یادداشت کنید، حرف‌هایی که ممکن است به یک دوست بگویید. شاید چیزی شبیه این باشد «خیلی سخته که از خودت دفاع کنی و به دوستان نه بگی وقتی می‌دونی باید تکالیف خودت رو انجام بدی». شاید بتوانید چیزی شبیه این بگویید «همه نوجوان‌ها چنین چیزی رو تجربه می‌کنن! طبیعیه که برای هم‌رنگ شدن با جماعت احساس فشار کنی!» یا شاید «چیزی که در گذشته انجام دادم، دیگه گذشته و من نمی‌تونم تغییرش بدم. اما شاید در آینده بتونم طوری زندگی کنم که دوست دارم و با خودم راحت‌تر باشم».

شاید مانع اساسی فقط این باشد که شما یک انسان هستید و با انسان بودن هم نمی‌شود کامل بود. در این صورت، آیا می‌توانید خودتان را به خاطر کامل نبودن ببخشید؟ شاید بتوانید چیزی شبیه این به خودتان بگویید «هیچ کس کامل نیست! اصلاً ایرادی نداره که گاهی اوقات ارزش‌های اساسیم رو فراموش کنم و هم‌رنگ جماعت بشم، من یک انسانم!».

تمرین: تعهد دادن به خود

گاهی اوقات مفید است که وقتی از ارزش‌های اساسی‌تان فاصله می‌گیرید، از نو مجدداً مسیرتان را

پیدا کنید. تصور کنید یک روز متوجه می‌شوید که غرق در یک رسانه اجتماعی (یا چند رسانه) هستید و در گرداب مقایسه خود با دیگران گرفتار شده‌اید و احساس بدبختی می‌کنید. بدتر از همه، کل زمان بعد از ظهرتان هدر رفته و می‌فهمید که می‌توانستید کار دیگری انجام دهید، کاری که واقعاً باعث می‌شد احساس خوبی پیدا کنید. ایجاد یک تعهد می‌تواند به شما کمک کند تا دفعه بعد در مسیر درست قرار بگیرید. تعهد یادآوری می‌کند چه چیزی برایتان مهم است و بهتر است مطابق آن زندگی کنید.

وقت بگذارید و یکی از ارزش‌های اساسی خود را که واقعاً برایتان مهم است انتخاب کنید. با نوشتن این جمله به خودتان تعهد دهید «تمام تلاشم را می‌کنم تا به محل نوشتن ارزش اساسی پایبند باشم». توجه داشته باشید که تعهد شبیه یک قانون یا قرارداد نیست، تعهد یعنی شما تلاش می‌کنید بر اساس این ارزش زندگی کنید. شما هم مانند همه انسان‌ها احتمال دارد فراموش کنید و روزهایی وجود خواهند داشت که به تعهدتان پایبند نیستید. وقتی این اتفاق افتاد، نیازی نیست خود را سرزنش کنید، صرفاً خودتان را از نو به سمت آن ارزش سوق دهید.

برای به خاطر سپردن تعهدتان، می‌توانید بعد از نوشتن آن را جایی ارسال کنید. اگر خیلی خصوصی است، می‌توانید عکسی از آن بگیرید و در پس زمینه گوشی همراه خود قرار دهید. یا می‌توانید آن را در کمد خود قرار دهید. جایی که هر روز بتوانید آن را ببینید، تا وقتی از مسیر خارج می‌شوید آن را به یاد بیاورید.

نتیجه‌گیری

هیجان‌های مشترک انسانی درک این موضوع است که کشمکش‌های هیجانی ما فقط منحصر به ما نیستند، بلکه بخشی از انسان بودن و زندگی در این سیاره است. اگرچه گاهی احساس می‌کنیم تنها هستیم، مخصوصاً وقتی به خاطر رنجش، خشم یا ناکامی در عذابیم، هیجان‌های مشترک انسانی به ما یادآوری می‌کنند که این همان تجربه انسان بودن است. هیجان‌ها بالا و پایین می‌شوند، گاهی اوضاع به خوبی پیش می‌رود و گاهی انگار بدتر از این نمی‌شود. دانستن این که این چالش‌ها تقصیر ما نیستند، بلکه فقط بخشی از زنده بودن و انسان بودن ما هستند، می‌تواند به تسکین مقداری از این درد کمک کند.

ارزش‌های اساسی و کشمکش‌هایی که هنگام دور شدن از آن‌ها تجربه می‌کنیم نمونه‌هایی از هیجان‌های مشترک انسانی ما هستند. همه ما وقتی موانع، ما را از زیستن بر اساس ارزش‌های

اساسی مان دور می کنند دچار سردرگمی می شویم. در این لحظه ها، می توانیم دربِ مهربانی را به روی خود باز کنیم. فصل بعد به شما کمک می کند تا انجام این کار را بیاموزید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل سوم: مهربانی با خود با خودتان همانند یک دوست خوب رفتار کنید

کایی سلف سرویس را ترک می کند و کافه تریای مدرسه را برای پیدا کردن جایی برای نشستن از نظر می گذراند. آن دختر دلربا که مدت ها است ذهنش را مشغول کرده آنجا نشسته و با دوستانش گپ می زند و... یک صندلی خالی کنار او وجود دارد!

نفسی عمیق می کشد، خودش را شق و رق می کند و با اعتماد به نفس (حداقل این طور به نظر می رسد) قدم برمی دارد و کنار او می نشیند.

یک لحظه دختر گفتگویش را قطع می کند، کایی لبخند می زند و آن دختر می گوید «من اون صندلی رو برای کسی رزرو کردم».

کایی من من کنان عذرخواهی می کند، دستپاچه وسایلیش را جمع می کند و به سمت میز دیگری می رود. انتقادگر درون او در گوشش فریاد می کشد، «خاک بر سرت! همه دیدن! فکر کردی کی هستی؟ تو واقعاً فکر کردی اون می خواد با تو بشینه وقتی هر کسی توی مدرسه می تونه عاشق اون باشه؟ تو رقت انگیزی!» کایی خودش را خونسرد نشان می دهد، اما انتقادگر درونش دست از توهین کردن برنمی دارد و جانش را به لبش می آورد.

چه کار باید کرد؟ کایی آرزو می کند که ای کاش می توانست آن صدای منفی را در درونش خفه کند یا بهتر از آن، کاش از آنجا ناپدید می شد. در عوض، کایی مهارت های ذهن آگاهی را به یاد آورد. او کف پاهایش را در کفش و چسبندگی کف کافه تریا را زیر قدم هایش احساس می کند. نفس عمیقی می کشد و نفسش را احساس می کند که از راه بینی رد می شود و ریه هایش را پر می کند. حس می کند ریه هایش باز می شوند و سپس همزمان، که شانه ها و قفسه سینه اش آرام می شود، نفسش را آزاد می کند. به خودش می گوید فقط روی همین تنفس ها متمرکز بشو، هر بار یک نفس.

همزمان که کایی به استفاده از این مهارت ها ادامه می دهد، بر تنفس و حواس بدنی اش متمرکز و خودانتقادگری اش در پس زمینه محو می شود.

دقیقاً چه اتفاقی افتاد؟ خب به طور خلاصه، کایی آزرده خاطر شده بود، اما با ذهن آگاهی توانست از خودش مراقبت کند و چیزی که نیاز دارد را به خودش بدهد. با تمرکز بر چیزی که همین حالا و در همین لحظه نمایان است، از طریق حواس فیزیکی، توانست قصه ای که در مغزش سرعت می گرفت را رها کند، صدایی که به او می گفت آدم به دردنخوری است. نتیجه نهایی: شرمندگی کمتر،

اضطراب کمتر و احساس حمایت بیشتر است.

توجه کنید که کایی آن صدا را خفه نکرد، یا انگشتانش را در گوشش فرو نکرد و فریاد نزد که «نه نه نه من نمی‌شنوم!». این که صرفاً به آن صدای آزاردهنده بگوییم که برود و ما را تنها بگذارد مؤثر واقع نمی‌شود.

دلیلش این است: منتقد درونی بخشی از خود ما است. اینجاست تا از ما مراقبت و محافظت کند. وقتی سر میز ناهار بر سر کایی فریاد می‌کشید، در واقع تلاش می‌کرد به او بگوید از خودش در برابر رنجیده شدن محافظت کند. از ما می‌خواهد تا بهترین عملکردمان را به نمایش بگذاریم، اما روشش کمی تند و بی‌رحمانه است و می‌تواند صدای حقیقی ما را غرق کند.

برخورد با انتقادگر درونی

خب وقتی انتقادگر درونمان مرتب یاوه‌گویی می‌کند، چه کار می‌توان کرد؟ در اینجا ایده‌هایی وجود دارد که واقعاً جواب می‌دهند.

اول از همه، انتقادگر درونتان را در ذهن مجسم کنید. چه شکلی است؟ چه لباسی به تن دارد؟ چطور راه می‌رود؟ صدایش چگونه است؟ قیافه‌اش چه شکلی است؟ تصویر روشنی از انتقادگر درونتان در ذهن به دست آورید. همچنین مفید است اسمی روی آن بگذارید.

سپس، اتاق کوچکی را در ذهنتان مجسم کنید، مانند اتاق انتظار کوچک یک پزشک با نیمکت و صندلی‌هایی در اطراف آن. به انتقادگر درونتان در این اتاق خوش‌آمد بگویید و اگر دوست دارید اسمش را صدا بزنید و اجازه دهید بنشیند. به انتقادگر درونتان توضیح دهید درک می‌کنید که تلاش دارد از شما محافظت کند و اگرچه از تلاش‌هایش سپاسگزارید اما دیگر نمی‌خواهید به حرف‌هایش گوش کنید. او می‌تواند هر قدر که می‌خواهد حرف بزند، اما مجبور نیستید به او گوش دهید یا از دستوراتش پیروی کنید.

انتقادگر درون من مارشا نام دارد، چون مرا به یاد مارشا در یک برنامه تلویزیونی قدیمی می‌اندازد که بچه‌ای لجوج و یکدنده بود. برای همین ممکن است بگویید «سلام مارشا، یالا بیا تو! بفرما بشین. می‌تونی اینجا بشینی اما من مجبور نیستم به حرفات گوش کنم» بعد می‌خندم و قدم‌زنان دور می‌شوم.

پس به انتقادگر درون اجازه ورود می‌دهیم، چون معمولاً قصد آسیب رساندن ندارد و فقط تلاش

دارد از ما محافظت کند. در مورد کابی، از او در برابر ضایع شدن دوباره محافظت می‌کند. اگر انتقادگر درونی‌ای وجود نمی‌داشت، کابی ممکن بود خود را در موقعیت‌هایی پیدا کند که برایش خوشایند نبود و هربار ممکن بود ضایع شود و این واقعاً می‌توانست او را خُرد کند. بله، انتقادگر درون اغلب بالای منبر می‌رود و کمی بدجنس می‌شود که اگر زیاده‌روی کند می‌تواند شما را مضطرب یا افسرده کند اما در اینجا رازی وجود دارد: مارشا می‌تواند هر چیزی را که می‌خواهد بر زبان آورد. «مجبور نیستم به او توجه کنم، او فقط صدایی درون من است و صدای حقیقی من نیست.» درست به این خاطر که ما به چیزی فکر می‌کنیم به این معنا نیست که آن چیز واقعی است. برخلاف باور عامه، افکار ما حقیقی نیستند.

همان‌طور که یک مربی مراقبه یک‌بار به من گفت، افکار فقط «تراوشات مغز ما» هستند که ارتباطی (یا ارتباط ناچیزی) با آنچه در دنیای واقعی رخ می‌دهند ندارند. بنابراین، اگرچه افکار -صدای انتقادگر درون برای مثال- ممکن است نمایی از واقعیت باشد، اما قطعاً کل حقیقت را بیان نمی‌کند.

فاصله گرفتن از چیزهایی که ما را می‌رنجانند

مهربانی با خود به ما کمک می‌کند از چیزهایی که ما را می‌رنجانند، مانند انتقادگر درونی، فاصله بگیریم. مهربانی با خود به معنای شجاع بودن و احترام گذاشتن به خود به اندازه کافی برای دفاع از خود است. این می‌تواند به معنای گوش ندادن به انتقادگر درون و به معنای رها کردن دوستانی باشد که احساس شما را جریحه‌دار کرده‌اند، مشاهده نکردن فیلم‌هایی که شما را می‌ترسانند، یا توجه نکردن به رسانه‌های اجتماعی که باعث می‌شوند احساس بدی داشته باشید. همچنین می‌تواند به معنای مقابله کردن با افراد یا دفاع از خودتان در زمانی باشد که احساس می‌کنید با شما بدرفتاری شده است. خلاصه این‌که، مهربانی با خود یعنی برخورد کردن با خودتان با احترام و عطوفتی که لایق آن هستید.

مهربانی با خود راهی برای ایجاد تغییراتی در زندگی است که برایتان مفید است و به شما کمک می‌کند تبدیل به فردی شوید که می‌خواهید. در اینجا تمرینی وجود دارد که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید با خودتان مهربان‌تر رفتار کنید. این تمرین از مراقبه هدایت‌شده از طریق خودشفقتی ذهن آگاهانه الهام گرفته شده است.

تمرین: تجسم کردن ملاقات با انتقادگر درونی...

و شخصی دیگر

نخست، در جایی آرام بگیرید، فرقی نمی‌کند بنشینید یا دراز بکشید. چند نفس عمیق و آرام بکشید. با هر نفسی که می‌کشید خودتان را رها کنید و همان‌طور که نفستان را بیرون می‌دهید اجازه دهید بدنتان عمیق‌تر در صندلی یا زمین رها شود.

شماره کتاب (nbookcity.com)

در ذهنتان، اتاقی را تجسم کنید که خیلی امن به نظر می آید. می توانید هر چیزی را که دوست دارید مانند دکور، تعدادی صندلی راحتی، تعدادی بالش، مدال های ورزشی، کتاب های مورد علاقه تان و شاید کمی از وسایل خانه تان بچینید. می توانید در این اتاق هر طور که دوست دارید بپارامید. می توانید روی یک صندلی کیسه ای لم بدهید، روی تخت خواب خود بنشینید یا روی یک کاناپه لم دهید؛ هر چیزی که باعث شود احساس آسودگی و راحتی کنید. فقط از بودن در آن حال و هوا لذت ببرید، با اشیاء مورد علاقه تان احساس بی خطر بودن، امنیت، محافظت، گرمی و دنج بودن کنید.

اکنون تجسم کنید صدای در را می شنوید. می فهمید که انتقادگر درونتان آن طرف در ایستاده. با علم به این که انتقادگر درون فقط اینجا است تا از شما محافظت کند، دستان را به سمت دستگیره در می برید تا او را به داخل بیاورید. به محض این که انتقادگر درونتان وارد آستانه در می شود، کمی کوتاه تر و ضعیف تر می شود. متوجه می شوید که دستانش ناگهان چروکیده به نظر می رسد و جایی که قبلاً عضله داشت، اکنون فقط پوستی برجای مانده است. برای انتقادگر درونتان احساس ترحم می کنید، چون از مدت ها پیش همراهتان بوده و می دانید که علی رغم این واقعیت که کمی از دست او رنجیده اید، او چنین قصدی نداشته است. برای همین به او تعارف می کنید که بنشیند و او با ادب و نزاکت روی یک صندلی می نشیند.

پیش از آن که فرصت نشستن پیدا کنید، مجدداً صدای تق تق در را می شنوید. به سمت در می روید و دستان را روی دستگیره در می گذارید و با خودتان می گوئید چه کسی می تواند باشد. همین که در را باز می کنید، این بار مهمان چهره آشنا اما میهمی دارد. چهره او را به یاد می آورید، اما نمی دانید کجا او را دیده اید. همین که به او اجازه ورود می دهید، از مهربانی این شخص جا می خورید. همین که این مهمان رازآلود وارد فضای خانه می شود، فوراً سیلی از عشق را احساس می کنید که اتاق را پر می کند. احساس می کنید کاملاً پذیرفته شده اید و احساس می کنید این شخص شما را به خوبی می شناسد ممکن است این شخص هم مانند انتقادگر درونی، شما را می شناخته است.

از آنجا که این شخص اسرارآمیز بسیار مهربان است، کنار انتقادگر درون شما می نشیند و با محبت دستانش را دور گردن او می اندازد. به نظر می رسد انتقادگر درونی از حرارت این لمس در حال آب شدن است. چشمانشان برای لحظه ای به هم خیره می شود و بعد انتقادگر درون لبخند می زند و به نظر می رسد کمی آسوده شده است. سپس شخص اسرارآمیز صورتش را به سمت شما برمی گرداند و به نظر می رسد دقیقاً می داند در این لحظه به چه چیزی نیاز دارید. شما صرفاً

ایستاده‌اید و جمله‌هایی را در گوش خود می‌شنوید، جمله‌هایی که خیلی دلتان می‌خواست بشنوید و احتمالاً از مدت‌ها پیش نیاز به شنیدنش داشتید.

شخص اسرارآمیز و مهربان چنین جمله‌هایی را در گوش شما نجوا می‌کند: «تو دوست داشتنی هستی» یا «تو همان‌طور که هستی کاملی» یا «نگران نباش، همه چیز رو به راه می‌شود». در هر صورت، جمله‌هایی که می‌شنوی بهترین هدیه‌ای است که تاکنون دریافت کرده‌ای، چون درکل باعث می‌شود با خودت و سبکی که اکنون زندگی می‌کنی در صلح و آرامش باشی.

هر وقت آماده بودی، به مهمان‌هایت به هر شکل که دوست داری بدرود بگو. همزمان که در حال خروج هستند به آن‌ها لبخند می‌زنی و می‌دانی که هر وقت بخواهی می‌توانی با آن‌ها در تماس باشی. حتی ممکن است بخواهی به انتقادگر درونت زنگ بزنی (اگرچه او ضعیف شده)، اما هنوز آن قدر قوی هست که وقتی از مسیر خارج می‌شوی تو را راهنمایی کند.

یا ممکن است بخواهی به شخص اسرارآمیز، زمانی که نیاز به عشق یا جمله‌های همدلانه داری، زنگ بزنی... که همه ما هر از گاهی نیاز داریم.

در صندلی خود آرمیده‌ای و به اطراف اتاق نگاه می‌کنی که پُر است از اشیایی که به آن‌ها علاقه داری و به رویارویی‌ات با انتقادگر درونی و آن موجود اسرارآمیز فکر می‌کنی... و بعد نوبت به خودت می‌رسد، موجود اسرارآمیز صدای حقیقی خودت است! به این دلیل به چشمت آشنا می‌آید که شبیه خودت است. اما یک جورایی با تو تفاوت دارد؛ او شادتر و آسوده‌تر از تو است. این صدای درونی تو است که تو را دوست دارد، برای کمک و حمایت از تو حاضر است و آماده است حرف‌های محبت‌آمیز را در زمانی که دوست داری بشنوی بزند. صدای مهربانی با خود طوری زیر خیلی از صداها دیگر پنهان شده بود که نمی‌توانستی آن را بشنوی.

اما اکنون تشخیص می‌دهی همه کاری که باید انجام دهی این است که به آن اتاق در ذهنت بازگردی، جایی که احساس امنیت می‌کنی و به صدای حقیقی خودت اجازه ورود می‌دهی. حالا می‌توانی نامی برایش انتخاب کنی.

تمرین کردن با حرف‌های صدای حقیقی خودتان

همه ما صدایی درونمان داریم که به ما عشق و محبت می‌ورزد. اما اکثر ما به صدای انتقادگر درونمان توجه می‌کنیم و اغلب در شنیدن صدای حقیقی خودمان دچار مشکل هستیم، برای

همین به تمرین نیاز داریم.

یکی از این تمرین‌ها، چیزی است که تمرین عشق-مهربانی یا به زبان پالی^{۱۲}، تمرین متا^{۱۴} نام دارد. پژوهش انجام شده توسط باربارا فردریکسون^{۱۵} و همکارانش در دانشگاه نورت کارولینا^{۱۶} نشان داد که تمرین عشق-مهربانی، هیجان‌های مثبت مانند شادی را ارتقاء می‌دهد و به تبع آن افسردگی کمتر و رضایت بیشتری از زندگی را ایجاد می‌کند. همچنین، هر قدر بیشتر تمرین کنید، احساس بهتری خواهید داشت (فردریکسون، ۲۰۰۸؛ فردریکسون و همکاران، ۲۰۱۷).

این یک مراقبه رسمی هدایت شده است. به این معنا که اختصاص دادن پنج یا ده دقیقه روزانه برای انجام این کار مفید است. این کار در تبدیل شدن به یک عادت کمک می‌کند و وقتی تبدیل به عادت شد، یادآوری آن خیلی راحت‌تر است.

مراقبه: مهربانی برای کسی که برایتان مهم است

مکان راحتی پیدا کنید و چند نفس عمیق بکشید. اجازه دهید بدنتان آرام شده و چشمانتان بسته شود.

اکنون تصویر شخصی را در ذهنتان مجسم کنید که وقتی به او فکر می‌کنید باعث لبخندتان می‌شود، شخصی که رابطه خوبی با او دارید. می‌تواند پدر بزرگ یا مادر بزرگ، دوست، یا حتی یک حیوان خانگی باشد. برای این شخص آرزوهای زیادی کنید. ممکن است جمله‌هایی باشد که صدای حقیقی خودتان به شما می‌گوید یا شاید جمله‌هایی دیگر باشند. در اینجا آرزوهایی وجود دارند که می‌توانید امتحان کنید:

آرزو می‌کنم احساس دوست داشته شدن کنی.

آرزو می‌کنم احساس شادکامی کنی.

آرزو می‌کنم احساس امنیت و حمایت کنی.

چند دقیقه وقت بگذارید و این عبارت‌ها را برای این شخص، چه با صدای بلند یا در سکوت با خودتان تکرار کنید. همین‌طور که این کار را انجام می‌دهید به معنای پشت این عبارت‌ها فکر کنید.

سپس تصویری از خودتان را با این شخص مجسم کنید که شما را می‌خنداند. این بار، این عبارت‌ها را برای هر دوی‌تان تکرار کنید. می‌توانید عبارت متفاوتی را انتخاب کنید یا همان عبارت‌ها را تکرار کنید.

آرزو می کنم احساس دوست داشته شدن کنی.

آرزو می کنم احساس شادکامی کنی.

آرزو می کنم احساس امنیت و حمایت کنی.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اکنون، تصویر آن شخص را کنار بگذارید، تا فقط تصویر خودتان در ذهنتان باقی بماند. دوباره این عبارت‌ها را به آرامی تکرار کنید:

آرزو می‌کنم احساس دوست داشته شدن کنی.

آرزو می‌کنم احساس شادکامی کنی.

آرزو می‌کنم احساس امنیت و حمایت کنی.

در سکوت، این عبارت‌ها را بارها و بارها با هر واژه یا عبارتی که بیشتر از همه برایتان مأنوس است، تکرار کنید. سعی کنید حداقل پنج دقیقه این کار را انجام دهید. زمانی که حواستان پرت شد فقط کافی است متوجه آن شوید، بدون این که خودتان را بخاطرش قضاوت کنید و کلمات را تکرار کنید.

عبارت‌های خودتان را پیدا کنید

آرزوها باید ساده، واقعی و مهربانانه باشند. سعی نکنید بیش از حد به آن فکر کنید. یک شیوه خوب برای این که متوجه شوید چه چیز برای شما مؤثر است این است که از خودتان بپرسید «به چه چیزی نیاز دارم؟» یا «همین الان نیاز دارم چه چیزی بشنوم؟» ببینید پاسخ‌های شما به این سؤال‌ها چه هستند و سعی کنید آن‌ها را در قالب عبارت‌ها بیان کنید.

کلماتی که بهتر از همه به کار شما می‌آیند، کلماتی هستند که وقتی آن‌ها را می‌شنوید، می‌گویید «آره! دقیقاً همون چیزیه که نیاز داشتم بشنوم!».

بهتر است این آرزوها کلی باشند. برای مثال، بهتر است بگویید «آرزو می‌کنم موفق باشی» به جای «آرزو می‌کنم به دانشگاه هاروارد (منظور بهترین دانشگاه است) راه پیدا کنی».

مطمئن شوید که وقتی این عبارت‌ها را می‌گویید، در ذهنتان بگومگو نباشد. برای مثال، اگر می‌گویید «آرزو می‌کنم خوشبخت باشی» و صدایی از درونتان می‌گوید «فکر کردی کی هستی؟ تو لایق خوشبختی نیستی!» بهتر است این عبارت را اصلاح کنید. برای مثال ممکن است بخواهید بگویید «آرزو می‌کنم روزی درهای خوشبختی به رویم گشوده شوند» یا «آرزو می‌کنم روزی خوشبخت باشم».

این یک تمرین رسمی است، تمرینی است که هر روز وقت می‌گذاریم تا آن را انجام دهیم. اما گاهی چیزی اتفاق می‌افتد، مانند موقعیتی که در کافه تریا پیش آمد و در آن لحظه به مقداری مهربانی نیاز داریم. ممکن است پنج دقیقه برای انجام یک تمرین مهربانی یا حتی سه تنفس ذهن آگاهانه برای

متمرکز کردن ذهن سرگردانمان وقت نداشته باشیم. در این مواقع، وقتی به تسکین فوری نیاز داریم، می‌توانیم یک تمرین غیررسمی انجام دهیم.

در اینجا یکی از محبوب‌ترین تمرین‌های من وجود دارد، که می‌توانید آن را امتحان کنید. لمس همدلانه به این دلیل مؤثر واقع می‌شود که پاسخی زیستی را در مغزمان فعال می‌کند، آزاد ساختن هورمون اوکسی توسین که به هورمون «حس خوب» معروف است. اوکسی توسین هورمونی است که وقتی یک مادر گونه نوزاد خود را نوازش می‌کند، یا وقتی سگ یا گربه خود را لمس می‌کنید آزاد می‌شود. سگ خوشحال می‌شود، گربه ملوس می‌شود و شما احساس بهتری خواهید داشت.

لمس همدلانه

چون روش هرکس برای به آرامش رسیدن با دیگری ممکن است متفاوت باشد، در زیر شیوه‌های مختلفی برای تجربه لمس همدلانه ارائه می‌شود. شیوه‌ای را بیابید که برایتان از همه بهتر است. اگر می‌توانید این تمرین‌ها را با چشم بسته انجام دهید، تا بتوانید حواس جسمانی را تمام و کمال بدون مزاحمت دنیای خارج متوجه شوید. آرام شروع کنید و برای هر یک لحظاتی را اختصاص دهید تا ببینید هر وضعیت برای شما چه احساسی دارد.

یک دست را روی قلبتان بگذارید. حس دستی را که روی قلبتان است، متوجه شوید.
هر دو دست را روی قلبتان بگذارید، متوجه شوید که نگه داشتن هر دو دست روی قلبتان چه احساسی دارد.

یک دستتان را مشت کنید و آن را روی قلبتان بگذارید یا شاید بخواهید آن دست دیگر را بالای مشتتان قرار دهید.

دستانتان را روی زانویتان بگذارید و با یک دست بر دست دیگر بزنید (این تمرین به راحتی قابل انجام است و کسی متوجه انجامش نمی‌شود).

بازوانتان را روی هم بگذارید و خودتان را بغل کنید (این کار می‌تواند بدون توجه دیگران انجام شود).

به آرامی یک دست را با دست دیگر نوازش کنید.

گونه‌هایتان را با دو دستتان نوازش کنید.

با هر دو دست، خیلی آرام به تمام قسمت‌های صورتتان ضربه بزنید، پیشانی، گونه‌ها و چانه.

هر دو مشتتان را شل کرده و به آرامی به سینه خود ضربه بزنید.

خم شده و با یک دست پشتتان را نوازش کنید.

امیدواریم که یک یا دو وضعیت را پیدا کنید که حس خوبی به شما بدهد و باعث شود اندکی آرام‌تر و متمرکزتر شوید. دفعه بعد، زمانی که احساس فشار می‌کنید یا انتقادگر درونتان به شما سیخونک می‌زند سعی کنید با لمس کردن همدلانه از خودتان حمایت کنید.

رفتارهای مهربانانه با خود که ممکن است قبلاً انجام داده باشید

شیوه‌های زیاد دیگری برای مهربانی با خود وجود دارد، ممکن است بدون این که متوجه شده باشید از قبل برخی از آن‌ها را استفاده کرده باشید. اگر در مواقعی با خودتان مهربان نباشید، نمی‌توانید زیاد دوام آورید. ممکن است وقتی احساس غمگینی دارید، چنین کارهایی را انجام داده باشید:

تماشای یک فیلم.

صحبت کردن با یک دوست.

خواندن یک کتاب خوب.

چسبیدن به سگ یا گربه‌تان.

پیاده‌روی.

ورزش کردن.

چرت زدن.

حمام آرامش بخش.

بازی کامپیوتری انجام دادن.

آهنگ گذاشتن و رقصیدن.

به دوستی پیامک دادن.

زمانی که وقت می‌گذارید و این کارها را انجام می‌دهید به خود آفرین بگویید، شما خودخواه نیستید فقط از خودتان مواظبت می‌کنید. وقتی دخترم در کودکی ناراحت بود، هم‌سترش را از قفسش بیرون آورد و در حالی او را در اتاقش پیدا کردم که اشک از چشمانش سرازیر بود و بیسکویت کرم‌دار در دامنش بود و موهای همستر را نوازش می‌کرد. آن موقع خبر نداشتم، اما بیسکویت دادن به آن حیوان هورمون‌هایی را در بدنش آزاد می‌ساخت که برایش آرامش بخش بود.

چیز دیگری که ممکن است از قبل برای آرام شدن انجام داده باشید، گوش دادن به موسیقی است. تمرین زیر نشان خواهد داد که چگونه موسیقی می‌تواند در شرایط کشمکش و درگیری، مفید واقع شود. موسیقی می‌تواند یک راه برای خاموش کردن صدای انتقادگر درون باشد.

مراقبه موسیقی

قطعه‌ای موسیقی انتخاب کنید که بی‌کلام باشد. برای این تمرین مهم است که از موسیقی بی‌کلام استفاده کنید. شعر باعث شروع شدن تفکر می‌شود و آنچه که می‌خواهیم انجام دهیم، فقط احساس کردن موسیقی است. موسیقی باید آرامش بخش باشد.

فقط یک دستورالعمل برای مراقبه موسیقی وجود دارد، اما همین یک دستورالعمل هم فوق‌العاده مهم است: فقط به موسیقی توجه کنید. کاری غیر از گوش دادن به موسیقی انجام ندهید. نه تکلیفی، نه کار روزمره‌ای، نه پیامکی، نه کامپیوتر... فقط به موسیقی گوش دهید.

همچنان که به موسیقی گوش می‌دهید، در جایی احتمالاً متوجه خواهید شد که در حال فکر کردن درباره یک میهمانی آتی، تکلیف یا چیز دیگری هستید. کاملاً طبیعی است! وقتی چنین چیزی رخ می‌دهد، فقط کافی است توجه‌تان را از نو متمرکز کرده و به موسیقی گوش دهید.

خودش است. فکرش را نمی‌کردید که گوش دادن به موسیقی آرامش بخش باشد، نه؟ شما می‌توانید هر قدر که مایلید انجامش دهید. پنج دقیقه، ده دقیقه، یک ساعت.

نتیجه‌گیری

تمام انسان‌ها بر روی کره زمین سزاوار مهربانی هستند. ما با دوستانمان با مهربانی رفتار می‌کنیم و می‌توانیم با خودمان نیز با مهربانی رفتار کنیم. اکثر ما اهل تمرین کردن نیستیم. اما هر قدر بیشتر تمرین کنیم، این کار راحت‌تر می‌شود و انتقادگر درون ساکت‌تر می‌شود و اجازه می‌دهد تا صدای حقیقی‌مان شنیده شود. انسان بودن به این معنا است که ما لحظه‌های دشواری را در زندگی سپری خواهیم کرد و برای همین خوب است که ابزارهایی را در اختیار داشته باشیم که بتوانیم وقتی موانعی پیش می‌آیند، با آنها روبرو شویم و با خودمان مهربان باشیم. در فصل بعدی، قصد داریم درباره این شیوه‌ها صحبت کنیم، شیوه‌هایی واقعاً ساده که می‌تواند به ما کمک کند لحظه‌های خاصی از شادمانی را در شرایط دشوار پیدا کنیم.

فصل چهارم: یافتن شگفتی در امور کوچک و بی اهمیت

گاهی اوقات خیلی سخت متوجه امور کوچک و بی اهمیتی می شویم که می توانند ما را خوشحال کنند. امور ناخوشایند هر روز درست جلوی چشم ما اتفاق می افتند، مثل خراب کردن امتحان، گفتن حرفی ناشایست به فردی که دوستش داریم، یا دادن یک پاس بد به بازیکن فوتبال. ما از امور ناراحت کننده ای که هر روز اتفاق می افتند، کاملاً آگاهیم.

اما گاهی مواقع، در دیدن شادمانی یا شگفتی در امور روزمره ناتوانیم. چرا؟ خب، شاید فکر کنید چیز شادی بخشی در زندگی تان وجود ندارد، اما من اینجا هستم که به شما بگویم اشتباه فکر می کنید. بدون در نظر گرفتن این که شرایط فعلی شما ممکن است چقدر ناگوار باشد (مطمئنم که برخی از شما با موقعیت های چالش برانگیزی روبرو هستید)، همیشه چیزی خوشحال کننده وجود دارد. چیزی که باعث حیرت شما می شود. شگفتی و شادمانی در همه جا وجود دارد. فقط نیاز است عادت جستجو کردن آن ها را در خودتان به وجود آورید.

شگفتی و سوگیری منفی گرایی

ممکن است از خودتان بپرسید منظور من از شگفتی چیست؟ منظور من اموری است که در زندگی تان اتفاق می افتد، گاهی امور کوچک یا بزرگ پتانسیل به ارمغان آوردن شادمانی را برایتان دارند. این امور ما را خوشحال می کنند، حتی برای لحظه ای لبخند را بر لبانمان جاری می سازند. گاهی متوجه آن ها می شویم، اما بیشتر مواقع آن ها را نادیده می گیریم.

چرا گرایش به دیدن موارد بد و منفی در زندگی مان داریم، اما امور مثبت را نمی بینیم؟ این خیلی ناعادلانه است! دلیلش نوعی تفکر به نام «سوگیری منفی گرایی» است. این اصطلاح اشاره به این دارد که ما از نظر زیستی طوری طراحی شده ایم که متوجه امور ناخوشایند در زندگی مان می شویم اما امور مثبت را نادیده می گیریم. تقصیر ما نیست، هیچ کار اشتباهی از ما سر نزده است.

تکامل می تواند به این سؤال پاسخ دهد. هزاران سال پیش، وقتی در جستجوی شکار و جمع آوری غذا بودیم، مجبور بودیم مراقب تمام چیزهایی باشیم که می توانست به ما گزند و آسیب وارد کنند، مانند حیوانات درنده. مجبور بودیم از محل آن ها و حرکات آن ها آگاه بمانیم تا بتوانیم در صورت حمله از خودمان دفاع کنیم. چهار چشمی مراقب بودن برای در آمان ماندن از آسیب، باعث شد زنده بمانیم و به گونه انسان اجازه زنده ماندن داد. در غیر این صورت، اگر وقتمان را به قدرانی از زیبایی های اطرافمان صرف می کردیم مانند شکوفه دهی گل ها و غروب ساوانا، احتمالاً توسط یک

گراز وحشی یا یک شکارچی دیگر که به کمین نشسته بود خورده می شدیم.

امروزه، آن ویژگی زیستی را با خود به همراه داریم و هنوز هم بخشی از هویت ما است. هنوز هم خیلی راحت تر متوجه چیزهایی می شویم که پتانسیل آسیب رساندن به ما را دارند، به جای اینکه متوجه چیزهایی شویم که باعث شادمانی ما می شوند. همان طور که پژوهشگر، باربارا فردریکسون می گوید «امور منفی فریاد می زنند، اما امور مثبت فقط نجوا می کنند». چگونه می توانیم دست به یک تغییر جهت بزنیم تا بیشتر متوجه امور مثبت شویم، چیزهایی که شادی را به ارمغان می آورند؟

نخست، به این نکته اشاره می کنیم که باید تمرین و عادت توجه کردن به خوبی هایی که در زندگی مان داریم را بوجود آوریم و به محض اینکه این کار را شروع می کنید، می بینید آن قدرها هم سخت نیست چون همیشه چیزهای مثبتی در اطراف ما وجود دارند.

چطور شگفتی را بیابیم

داستان رابرت^{۱۷}

رابرت در مرکز شهر در یک ساختمان چهار طبق بدون آسانسور زندگی می کند. یعنی او چهار طبقه پله را بالا می رود تا به آپارتمان کوچکی برسد که با مادر بزرگ و خواهر کوچکترش در آن زندگی می کند. ساختمان قدیمی است، آپارتمان به رنگ آمیزی نیاز دارد و اسباب و اثاثیه مدت ها است که تعویض نشده اند. رابرت بعد از مدرسه از خواهر کوچکترش مراقبت می کند، در حالی که مادر بزرگش در یک فروشگاه محلی شبانه روزی کار می کند.

رابرت بیشتر مواقع یک دانش آموز بی دردرس است، اما مبتلا به اختلال نقص توجه و بیش فعالی^{۱۸} است که چالش های زیادی را برای او ایجاد می کند. اخیراً در مدرسه بی انگیزه شده است. وقتی از روی حواس پرتی با خود کار روی میز ضربه های آهنگین می زند یا بدون این که دستش را بالا ببرد، یک سؤال را چهار مرتبه تکرار می کند، همکلاسی هایش از دست او ناراحت می شوند.

اما رابرت به خاطر این چالش ها خیلی ناراحت نمی شود، چون این عادت را در خودش ایجاد کرده تا به چیزهایی در اطرافش توجه کند که باعث می شود احساس بهتری داشته باشد.

وقتی بعد از مدرسه با خواهر کوچکش پشت میز آشپزخانه می نشیند و به او در انجام تکالیفش کمک می کند، متوجه خیلی چیزها می شود: وقتی هوا داغ است، پنجره باز است و او می تواند نسیم خنکی که می وزد را احساس کند چون آپارتمان گرم است، ورزش نسیم روی پوست احساس

فوق‌العاده‌ای دارد. همچنین رابرت می‌تواند صدای کودکانی را بشنود که در حیات‌آپارتمان کناری بازی می‌کنند و صدای خنده‌هایشان به آپارتمان آن‌ها می‌رسد، می‌داند که بچه‌ها خوش می‌گذارند و شنیدنش باعث لبخند او می‌شود. وقتی خواهر کوچکش طوری به او نگاه می‌کند که انگار یک ابرقهرمان یا چیزی شبیه این است- انگار یک مرد باهوش است که پاسخ همه‌ی سؤالات را می‌داند- احساس خوبی به او می‌دهد.

وقتی شروع به پختن غذا برای خودش و خواهرش می‌کند، بوی همبرگرهایی که در ماهی‌تابه به پرواز در می‌آید، او را به وجد می‌آورد. رابرت می‌داند که خیلی خوش‌شانس است که غذا برای خوردن دارد، چون مردی که در چهارراه از او تقاضای پول کرد به نظر نمی‌رسد غذایی برای خوردن داشته باشد و می‌داند که بچه‌های زیادی در مدرسه وجود دارند که همیشه در خانه غذای کافی ندارند.

البته اگر رابرت می‌خواست، می‌توانست از این واقعیت که بچه‌ها از او ناراحت می‌شوند حتی از این که نمی‌تواند زبانش را در کلاس کنترل کند، ناراحت شود. گاهی واقعاً هم ناراحت می‌شود، اما وقتی به چیزهای خوبی که در اطرافش وجود دارند توجه می‌کند، احساس خوبی پیدا می‌کند و باعث شادمانی‌اش می‌شوند.

پس هر کجا که هستید، هر کسی که هستید، همیشه چیزی در اطرافتان وجود دارد که می‌تواند باعث خوشحالی شما شود. ممکن است زمان ببرد تا به دیدن این موارد عادت کنید، اما به شما قول می‌دهم به محض اینکه عادت کردید، از چیزی که با آن روبرو می‌شوید شگفت زده خواهید شد.

در اینجا پیشنهادهایی برای ایجاد این عادت وجود دارد.

تمرین: شگفتی

گام ۱: ذهن‌آگاه باشید. به تمام چیزهایی که اطرافتان وجود دارد توجه کنید. برای مثال به نحوه‌ی افتادن نور خورشید روی وسیله‌ای در اتاق و یا احساس پاهای برهنه‌ی‌تان بر روی فرش نرم توجه کنید. قرار نیست حتماً لحظه متحول‌کننده یا سرنوشت‌ساز بزرگی رخ دهد. در واقع، بهتر که این چنین نیست.

گام ۲: اکنون دقایقی را با آن احساس سر کنید. از آن لذت ببرید. آن حس فیزیکی را تمام و کمال

احساس کنید، بگذارید آن را جذب کنید. اگر ذهنتان شروع به تولید فکر کرد، که اغلب چنین کاری می‌کند (یادتان باشد، این کار ذهن است)، فقط متوجه آن شده و بعد به سادگی رهاش کنید. سپس برگردید و از این زیبایی که اکنون در زندگی‌تان وجود دارد، لذت ببرید. اجازه دهید شما را فرا بگیرد. هر قدر که دوست دارید وقت بگذارید. شاید پنج دقیقه، شاید هم بیشتر.

گام ۳: اکنون ببینید آیا چیز دیگری در اطرافتان وجود دارد که شادی‌آور باشد. شاید یک یادگاری از دوران کودکی که روی کتابخانه قرار دارد. به این توجه کنید که چطور روی قفسه ایستاده است، آرام و کاری به کسی ندارد. به احساساتی توجه کنید که برایتان ایجاد می‌کند، مانند خاطرات چیزی که از انجام آن در کودکی لذت می‌بردید. به خودتان اجازه دهید که آن احساسات را تجربه کرده و از آن‌ها استقبال کنید. اجازه‌ی ماندن را به آن‌ها بدهید. به خودتان اجازه دهید آن خاطره لذت‌بخش را جذب کنید. این کار را هر قدر دوست داشتید، انجام دهید.

گام ۴: سپس می‌توانید روی چیز دیگری در اتاق تمرکز کنید. یا اگر برایتان کافی است می‌توانید همین‌جا دست نگه‌دارید. در هر صورت، عادت کنید به چیزهای کوچک زندگی‌تان که واقعاً لذت‌بخش هستند و خنده را بر لبانتان جاری می‌سازند، توجه کنید.

وقتی عادتِ نیرومندی در مورد توجه به امور منفی داریم، عادتِ توجه به شگفتی‌های اطرافمان می‌تواند قدری دشوار باشد. تمرین شگفتی بالا به نام «قدم زدن در میان حواس و جذابیت‌ها» یکی از تمرین‌های موردعلاقه من است که آن را از برنامه‌ای ویژه بزرگسالان به نام خودشفقتی ذهن‌آگاهانه الهام گرفته‌ام. قدم زدن در میان حواس و جذابیت‌هایش روش بسیار خوبی است که به شما در ایجاد عادت توجه به امور مثبت کمک می‌کند.

تمرین: قدم زدن در میان حواس و جذابیت‌ها

اگر این فعالیت را در یک محیط طبیعی مثل جنگل، پارک یا مزرعه انجام دهید، ایده‌آل خواهد بود. حتی یک منطقه مسکونی با خانه‌ها، جاده‌ها و خیابان‌ها نیز مناسب است. حتی پیاده‌روی در شهر هم خوب است. به یاد داشته باشید که شگفتی در همه جا وجود دارد.

نخست، چیزی پیدا کنید که توجه‌تان را به خودش جلب می‌کند، مانند یک برگ، یک صخره، لانه مورچه‌ها، یا حتی یک علف که از لابلای شکاف پیاده‌رو سربرآورده است. با آن وقت بگذرانید، از تمام حواس خود برای ارتباط گرفتن و لذت بردن از آن استفاده کنید. آرام پیش بروید.

وقتی احساس کردید برای جلوتر رفتن آماده هستید، به قدم زدن ادامه دهید، چشمانتان را برای چیز دیگری که توجه‌تان را به خودش جلب می‌کند، باز نگه دارید. سپس سراغ چیز دیگری بروید. این کار را تا اندازه‌ای که دوست دارید انجام دهید. توجه کنید در انتهای پیاده‌روی چه احساسی پیدا

می‌کنید.

در اینجا تمرین دیگری از قدم زدن در میان حواس و جذابیت‌ها وجود دارد که انجام آن بسیار آسان و سرگرم‌کننده است.

تمرین: عکاسی از شگفتی‌ها

برای این تمرین، به چیزهایی توجه کنید که باعث خنده شما می‌شوند، چیزهایی که شادتان می‌کنند و از آن‌ها با تلفن همراه‌تان عکس بگیرید. می‌توانید هر تعداد که می‌خواهید عکس بگیرید و بعد آن‌ها را در یک پوشه مخصوص روی تلفن همراه یا رایانه‌تان ذخیره کنید. مهم نیست کجا ذخیره می‌کنید، اما جایی ذخیره کنید که بتوانید به سادگی به آن دسترسی پیدا کنید. سپس وقتی احساس ناراحتی می‌کنید می‌توانید خیلی راحت سراغ این پوشه بروید و به عکس‌ها نگاه کنید و تغییری را در احساساتان متوجه خواهید شد.

برای جذاب‌تر شدن ممکن است بخواهید این کار را با جمعی از دوستانتان انجام دهید. سپس می‌توانید عکس‌هایتان را با هم به اشتراک بگذارید! از این‌که چقدر باعث خوشحالی یکدیگر می‌شوید، متعجب خواهید شد. چیزهایی وجود دارند که همه ما به‌عنوان انسان در آن‌ها مشترک هستیم- مانند درگیری‌های هیجانی- و هیجان‌های مشترک انسانی نیز کاملاً همین است. اما برخی دیگر از این اشتراکات نیز شادمانی و لذتی است که در ارتباط با دیگران تجربه می‌کنیم. به اشتراک گذاشتن چیزهایی که آن‌ها را جالب می‌دانیم یا باعث خوشحالی ما می‌شوند به ما در انجام این کار کمک می‌کنند.

در اینجا نسخه دیگری از این تمرین وجود دارد.

تمرین: هشتگ^{۱۹} لحظه شادمانی

همزمان که روزتان را سپری می‌کنید، به چیزهایی توجه کنید که باعث شادمانی یا شگفتی شما می‌شوند. دوباره به یاد داشته باشید که این امور می‌توانند چیزهای بسیار کوچک یا به ظاهر بی‌اهمیت باشند، مانند مزه یک فنجان شکلات گرم یا چای بعد از بیرون بودن در هوای سرد یا احساس یک پتوی نرم که دور خودتان هنگام تماشای تلویزیون می‌پیچید.

از آن‌ها عکس بگیرید، در رسانه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید و به همراه آن متنی همراه با هشتگ لحظه شادمانی بنویسید که نشان می‌دهد چطور و چرا باعث شادمانی شما شده است. با گذشت زمان، مجموعه‌ای از لحظات شادمانی خودتان را ایجاد می‌کنید که می‌توانید هر موقع دوست داشتید به آن‌ها مراجعه کنید و یک‌بار دیگر آن لحظات شادمانی را با خاطره‌بازی تجربه کنید. همچنین می‌دانید که در حال به اشتراک گذاشتن این لحظات با دیگران هستید و دیگران نیز ممکن است این حال خوب را از شما دریافت کنند.

تمرین زیر از سوی تعدادی از روان‌شناسان و پژوهشگران توصیه شده است که قابل‌ذکرترین و ویژه‌ترین آن‌ها مربوط به برایان سکستون و کترین ادایر که هر دو از دانشگاه دوک هستند. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که انجام مداوم این تمرین، شادکامی بیشتری به ارمغان می‌آورد. این شیوه دیگری برای تمرکز بر چیزهایی است که ما را خوشحال می‌کند و فوق‌العاده ساده است (سکستون و ادایر^۲، ۲۰۱۹).

تمرین: چند چیز خوب

گام ۱: در پایان روز، سه چیز را یادداشت کنید که آن روز بر وفق مرادتان بوده است، فکر کنید که چرا بر وفق مرادتان بود و به طور خاص به نقش خودتان در این اتفاق توجه کنید.

گام ۲: درباره هر کدام از این سه تجربه خوب که یادداشت کردید، چه هیجان‌هایی را همراه آن‌ها احساس کردید؟ هیجان‌هایی که ممکن است تجربه کرده باشید می‌تواند شامل شادمانی، سپاسگزاری و امیدواری باشد. آن‌ها را نیز فوراً یادداشت کنید.

گام ۳: این کار را هر روز حداقل به مدت یک هفته انجام دهید. دو هفته باشد بهتر است. همین! خیلی ساده، درسته؟ اگر به یوتیوب^۳ بروید و عنوان «سه چیز خوب» را جستجو کنید، گفتگوهای زیادی را درباره آن پیدا خواهید کرد و اگر در اپ استور^۴ گوشی خود به دنبال «سه چیز خوب» بگردید، برنامه‌هایی را پیدا خواهید کرد که می‌توانید با استفاده از آن‌ها این تمرین را انجام

دهید.

نکته مهمی که باید درباره همه این تمرین‌ها به یاد داشته باشید این است که قرار نیست آن‌ها اتفاقاتی بزرگ مانند بردن یک جایزه باشند. بلکه می‌توانند چیزی کوچک و ساده باشند، مانند یک گفتگوی لذت‌بخش با یک دوست هنگام صرف ناهار یا یک اسنپ چت^{۲۲} خنده‌دار با خواهر شوخ‌طبعتان. این نوع چیزها هر روز اتفاق می‌افتند. ما صرفاً باید عادت توجه کردن به آن‌ها را در خود ایجاد کنیم.

ایجاد یک عادت به زمان احتیاج دارد، بنابراین دلسرد نشوید یا از خودتان انتقاد نکنید. زمان‌هایی است که یادتان می‌رود به شادمانی زندگی‌تان توجه کنید و گرفتار سوگیری و منفی‌گرایی می‌شوید. نگران نباشید، ما انسان هستیم و همیشه می‌توانیم از نو شروع کنیم. قول می‌دهم اگر مدام به خودتان یادآوری کنید، سرانجام این عادت را بوجود می‌آورید و سپس قبل از این‌که متوجه باشید، ناخودآگاه این کار را انجام خواهید داد. متوجه خواهید شد که خیلی ساده است. ممکن است حتی خنده‌دار باشد!

آلیس هرز-سامر^{۲۳}، یکی از نجات‌یافتگان هولوکاست و پیانیستی که ۱۱۰ سال عمر کرد. او عمر طولانی خود را مدیون نگاه کردن به خوبی‌ها می‌دانست و می‌گفت «همه جا زیبایی وجود دارد. بدی‌ها را می‌شناسم، اما به چیزهای خوب نگاه می‌کنم». شما می‌توانید در گوگل نام او را جستجو کنید. مصاحبه‌های متعددی با او در یوتیوب وجود دارد.

نتایج مثبتی که از نگرستن به خوبی‌ها دریافت می‌کنیم توسط تعدادی از پژوهشگران مستند شده است، اما معروف‌ترین آن‌ها مربوط به باربارا فردریکسون است. فردریکسون نظریه توسعه و ساخت احساس‌های مثبت را به وجود آورد که توضیح می‌دهد وقتی در زندگی متوجه امور خوب و مثبت می‌شویم، هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنیم که عملاً آگاهی و دیدگاه ما را گسترش داده و به ما کمک می‌کند تا تاب‌آورتر شویم. تجربه کردن هیجان‌های مثبت مانند شادمانی و خرسندی، به ما اجازه می‌دهد خلاق‌تر و سرزنده‌تر بوده و علاقه بیشتری به کاوش امور تازه داشته باشیم. این امر منجر به داشتن نقاط قوت و منابع جدیدی می‌شود که از ما حمایت و محافظت می‌کند، مانند ایجاد و حفظ روابط دوستانه و تحریک رشد مغزی که همگی به خودشکوفایی ما کمک می‌کنند.

به عبارت دیگر، با توجه کردن و استقبال از امور مثبت در زندگی‌مان، احساس شادتری خواهیم

داشت و سپس می‌توانیم در برابر تجارب متنوع‌تر زندگی پذیرا تر باشیم که منجر به پایه‌ریزی منابع و قابلیت ما برای مدیریت چالش‌ها می‌شود. در نهایت باعث می‌شود که بهزیستی کلی و توانایی بیشتری برای بازگشتن به حالت عادی در زمان ناراحتی داشته باشیم (فردریکسون، ۲۰۰۱).

مراقبه: یافتن شگفتی در یک مکان غیرمنتظره

ما درباره یافتن شگفتی در اطرافمان در زندگی روزمره زیاد صحبت کردیم. اکنون قصد داریم یک مراقبه هدایت شده انجام دهیم که به ما کمک می‌کند در مکانی دیگر شگفتی پیدا کنیم، جایی که کمتر انتظار دارید. این مراقبه از دوستم بلیر کارلتون^{۲۵}، آموزگاری فوق‌العاده در زمینه خودشفقتی و همین‌طور تمرینی از برنامه خودشفقتی ذهن‌آگاهانه الهام گرفته شده است.

مکانی راحت را برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. اگر با بستن چشمانتان راحت هستید می‌توانید این کار را انجام دهید، اما اگر راحت نیستید به آرامی به کف اتاق در روبرو خودتان نگاه کنید.

به هر حسی در بدنتان توجه کنید، از جمله هر نوع تنشی که ممکن است در گردن یا شانه‌هایتان داشته باشید. اگر نقاطی را در بدنتان پیدا کردید که احساس تنش یا حتی درد داشت، نرمشی به این نواحی بدهید. ببینید می‌توانید با تزریق مقداری گرما، مثلاً یک لیف گرم را روی این نواحی تصور کنید و ببینید آیا به آرمیدگی آن‌ها کمک می‌کند. هر مقدار که وقت نیاز دارید برای این کار اختصاص دهید.

سه نفس آرامش‌بخش بکشید، به احساس تنفستان هنگام دم و بازدم توجه کنید. سعی کنید بازدم خود را اندکی طولانی‌تر از دم کنید، این کار آن بخش از سیستم عصبی‌تان که مسئول آرامش است را درگیر می‌کند. با هر بازدم، به بدن خود اجازه دهید اندکی بیشتر آرام شده و بیشتر رها شود و عمیق‌تر در صندلی یا کاناپه فرو رود.

اجازه دهید که کاناپه، صندلی یا زمین شما را نگه دارد و از شما حمایت کند. بدانید که ایمن هستید و بدن شما تحت حمایت قرار دارد.

اکنون توجه خود را به صدای دوردست جلب کنید. رویتان را به سوی صدا برگردانید، نسبت به آن پذیرا باشید و اجازه دهید گوشتان را پر کند. با تمام وجود به آن گوش دهید. اگر صدایی را انتخاب می‌کنید که برایتان خوشایند است، مفید واقع می‌شود، اما لزوماً قرار نیست این‌طور باشد، هر نوع

صدایی می‌تواند باشد.

برای لحظه‌ای با صدا بمانید. اگر متوجه شدید که حواستان پرت شده، به آرامی توجه‌تان را به صدا برگردانید.

وقتی آماده شدید، توجه‌تان را به صدایی معطوف کنید که نزدیک‌تر است، ممکن است که صدا در اتاقی که قرار دارید باشد. به صدا توجه کرده و دنبالش کنید. اجازه دهید این صدا گویشتان را پر کند. تصور کنید هیچ چیزی جز این صدا وجود ندارد. اگر صدا لذت بخش باشد، بهتر است. اما ضرورت ندارد که صدا حتماً خوشایند باشد.

چند دقیقه با این صدا بمانید و دوباره هر وقت حواستان پرت شد به آرامی توجه‌تان را به صدا هدایت کنید.

اکنون توجه‌تان را حتی از این هم نزدیک‌تر، به حسی در سطح پوستتان تغییر دهید: جایی که بدن‌تان با صندلی‌ای که روی آن نشسته‌اید در تماس است، یا حس لب‌هایتان زمانی که روی هم فشرده می‌شود یا حسی که لباس‌تان بر روی پوستتان دارد. بهتر است این حس آرامش‌بخش باشد، مانند احساس لطیف کاناپه زمانی که بدن‌تان در آن فرو می‌رود.

روی آن حس تمرکز کرده و توجه‌تان را بر آن نقطه معطوف کنید. از آن حس لذت ببرید و قدردان آن باشید. از این لحظه آسودگی سپاسگزار باشید. چند دقیقه با این حس بمانید.

بعد از چند دقیقه، از این هم جلوتر بروید و به احساسی توجه کنید که درونتان دارید، چیزی در عمق وجودتان و بخشی جدایی‌ناپذیر از شخصیتتان. لازم نیست چیز بزرگی باشد، می‌تواند چیزی کوچک باشد اما باید چیزی واقعی باشد، چیزی که در عمق وجودتان است و واقعاً دوستش دارید. ممکن است ذوق شما برای حیوانات باشد، یا دوست داشتن بازی فوتبال و از این رو خیلی سخت برای آن تلاش می‌کنید. فقط ببینید چه چیزی وجود دارد، ویژگی‌هایی که شما واقعاً از داشتنشان خوشحال هستید، حتی اگر همیشه بر آن اساس عمل نکنید. فقط می‌تواند نیت شما برای مهربان بودن باشد. هیچ‌کس افکار شما را نمی‌شنود برای همین می‌توانید با خودتان صادق باشید.

به خودتان اجازه دهید آن چیزی که در خودتان ارزشمند می‌دانید را بشنوید. اجازه دهید در ذهنتان بلند و واضح باشد. اجازه دهید وجودتان را سرشار کند.

شاید، همان‌طور که درباره این ویژگی فکر می‌کنید، متوجه شوید تا حدودی به خاطر تأثیر دیگران

این ویژگی را دارید، والدین، پدربزرگ یا مادربزرگ، معلمان، دوستان، یا حتی کتاب‌هایی که خوانده‌اید یا شاید فیلم‌هایی که دیده‌اید. به خودتان اجازه دهید قدردان کسانی باشید که بر زندگی‌تان تأثیر می‌گذارند، به صورت ذهنی حرف‌هایی به نشانه تشکر به آن‌ها بگویید. به خاطر هدیه‌ای که در حمایت از شما دادند، از آن‌ها سپاسگزاری کنید.

در آخر، از همه مهم‌تر لحظه‌ای درنگ کنید و از خودتان به خاطر این ویژگی تشکر کنید. یادتان باشد که چیزهای کوچک می‌توانند ما را از شگفتی سرشار کنند. به همه آنچه که باید انجام دهید، توجه کنید.

وقتی آماده بودید، به آرامی چشمان‌تان را باز کنید.

لحظه‌ای وقت بگذارید و به این فکر کنید که این تمرین برای شما چطور بود. شاید خیلی سراسر و راحت بود. با این حال برای برخی افراد، می‌تواند کاملاً چالش‌آفرین باشد اگر برای شما این چنین است، بدانید که شما تنها نیستید و با تمرین بیشتر آسان‌تر خواهد شد. ما عادت نداریم که قدردان ویژگی‌های خوب خودمان باشیم. اکثرمان خیلی راحت قدردان ویژگی‌های خوب دیگران هستیم، اما به ویژگی‌های مثبت خودمان توجه نمی‌کنیم شاید دلیلش این باشد که توجه به ویژگی‌های مثبت خودمان باعث احساس گناه یا خودخواهی در وجود ما می‌شود.

به من اعتماد کنید، هیچ ایرادی ندارد که خودتان را دوست بدارید و قدردان خودتان باشید. در واقع، کل این کتاب درباره همین است. مهربانی کردن با خودتان به شما کمک می‌کند استرس کمتری داشته باشید و به خودتان کمتر سخت بگیرید و همچنین باعث می‌شود اعتماد بنفس بیشتری داشته باشید، برای همین می‌توانید دوست بهتری برای دیگران باشید، چون چیزهای بیشتری برای بخشیدن دارید. شما در حال پایه‌ریزی نقاط قوت و تاب‌آوری هستید، طوری که می‌توانید نه تنها برای خودتان، بلکه برای دیگران نیز در دسترس باشید.

نتیجه‌گیری

شگفتی و پتانسیل شادمانی در همه‌جا وجود دارد، بیرون از شما و درون شما. اگر وقت بگذارید و صرفاً درنگ کنید و از این امور در زندگی خود آگاه شوید، در نهایت احساس شادتری خواهید داشت. آگاهی یافتن به لحظات شگفتی در زندگی‌مان، بخشی از ذهن‌آگاهی است. توجه به این که آن‌ها بخشی از تجربه انسان بودن هستند، بخشی از هیجان‌های مشترک انسانی. به عنوان انسان، همه ما ظرفیت تجربه کردن شگفتی و شادمانی را داریم. غوطه‌ور شدن کامل در احساس

شادمانی، ذاتاً عملی از روی مهربانی با خود است.

شگفتی، هر سه مؤلفه خودشفقتی را کنار هم قرار می‌دهد: ذهن آگاهی، هیجان‌های مشترک انسانی و مهربانی نسبت به خود. طنز ماجرا این است که وقتی شما به شگفتی پیرامونتان توجه می‌کنید، به نظر می‌رسد مشکلات در پس‌زمینه محو می‌شوند. شما خیلی روی خودتان متمرکز نمی‌شوید، در نتیجه خیلی درگیر منفی‌گرایی و خودانتقادگری که در ذهنتان می‌گذرد، نیستید.

در بخش بعدی، قصد داریم تمامی مهارت‌های خودشفقتی که در بخش اول این کتاب آموختید را کنار هم بگذاریم و آن‌ها را در برخورد با هر نوع کشمکشی که هر روز با آن روبرو می‌شوید به کار ببندید. استرس مدرسه، چالش‌های رسانه‌های اجتماعی، برخورد با روابط و مسائل بدنی و برای برخی نوجوانان، برخورد با جنسیت و مسائل جنسی. به‌طور کلی خودشفقتی، دادن ابزارهایی به خودمان است که به ما کمک می‌کند با چالش‌های زندگی روزمره و خودانتقادگری که هنگام مواجهه با آن‌ها ظاهر می‌شود، مقابله کنیم.

فصل پنجم: استرس مدرسه دیگر نمی‌تواند شما را از پا دریاورد

بیا یاد تصور کنیم که شما یک پروژه گروهی بزرگ در زمینه تاریخ دارید که قرار است جمعه برگزار شود و گروهی که برای این پروژه انتخاب کرده‌اید به خوبی کار نمی‌کنند. به نظر می‌رسد که همه آن‌ها کار دیگری را در اولویت دارند و به انجام کارهای دیگر مشغول هستند. از سوی دیگر شما می‌خواهید در این پروژه نمره خوبی بگیرید. تاکنون در کلاس نمره الف داشته‌اید و این پروژه برای نمره شما خیلی سرنوشت‌ساز است. اما هم گروهی‌های شما مانند یک تیم رفتار نمی‌کنند و باعث سرخوردگی و عصبانیت شما شده‌اند. باید می‌دانستید که وقتی این بچه‌ها قبول کردند که با شما کار کنند، گرفتار می‌شوید و باید به تنهایی کارها را انجام دهید.

احساس احمق بودن می‌کنید. این طور که معلوم است قرار است نمره بدی بگیرید، صرفاً بخاطر این که می‌خواستید با این بچه‌ها کار کنید. مهم‌تر از همه، فردا امتحان ریاضی جامع دارید که هر چیزی که تا این سه ماه یاد گرفته‌اید را پوشش می‌دهد و شما نمی‌توانید روی مطالعه تمرکز کنید. خیلی حواستان روی آن پروژه تاریخ و تصمیم احمقانه شما برای کار با این بچه‌ها به جای آن بچه‌های باهوشی که واقعاً سهم خودشان را در پروژه انجام می‌دهند، پرت شده است.

فشار از جانب دیگران

استرس مدرسه گاهی وقت‌ها غیرقابل تحمل به نظر می‌رسد. علاوه بر انباشته شدن تکالیف، والدینی دارید که مدام به شما می‌گویند چقدر گرفتن نمره خوب برای رفتن به یک دانشگاه خوب مهم است. طبق نظر آن‌ها، اگر شما وارد یک دانشگاه خوب نشوید، در زندگی محکوم به فنا هستید.

و بعد معلمان‌تان به شما می‌گویند که نمره خوب گرفتن چقدر اهمیت دارد چون در کارنامه شما برای همیشه ثبت می‌شود. حتی نمی‌دانید منظورشان چیست، اما هولناک به نظر می‌رسد. مشاور مدرسه به شما می‌گوید که به اندازه استعدادتان تلاش نمی‌کنید، منظورش چیست. آن‌ها اصلاً از کجا می‌دانند که استعداد شما در چیست؟

گاهی به نظر می‌رسد این فشارها غیرقابل تحمل هستند. فقط می‌خواهید جیغ بزنید یا به گوشه اتاق‌تان بروید و کل قسمت‌های سریال مورد علاقه‌تان را پشت سر هم نگاه کنید.

برای کاهش این استرس چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ نخست، بدانید که شما تنها نیستید.

طبق انجمن روانشناسی آمریکا، ۸۳ درصد از نوجوانان می‌گویند که مدرسه منبع قابل توجه‌ای از استرس برای آن‌ها است (APA، ۲۰۱۴).

دوم، بدانید که شما مقصر نیستید. مدارس قرن ۲۱، فشار زیادی به کودکان برای انجام تکالیفشان وارد می‌کنند. تعداد کلاس‌های آمادگی برای آزمون AP^{۲۷} که در بسیاری از مدارس ارائه می‌شوند به طرز چشمگیری در سی سال گذشته رو به افزایش است و مدارس، دانش‌آموزان را تشویق می‌کنند که در این کلاس‌ها شرکت کنند، چون اگر دانش‌آموزان کلاس‌های سطح بالاتر را بگذرانند، جایگاه مدرسه ارتقاء پیدا می‌کند. اغلب به دانش‌آموزان دبیرستانی در تعطیلات تابستان تکلیف داده می‌شود؛ در سال‌های نه چندان دور، تابستان این معنا را داشت که به معنای واقعی از درس و مشق فاصله می‌گرفتید و زمان استراحت و راحتی شما بوده است. مهم‌تر از همه، وارد شدن به دانشگاه بیش از پیش رقابتی‌تر شده است. متأسفانه برخی افراد شما را نه برای چیزهایی که ممکن است واقعاً مهم باشند قضاوت می‌کنند، مانند نوع شخصیتی که دارید، این که آیا فرد بخشنده، مهربان یا دوست خوبی هستید، بلکه بر اساس عوامل خارجی مورد قضاوت قرار می‌دهند مانند نمراتتان، رتبه شما در کلاس یا دانشگاهی که قرار است بروید.

نتیجه فشار جامعه روی نوجوانان این است که آن‌ها سطوح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند. انجمن روانشناسی آمریکا پژوهشی روی نوجوانان انجام داد و در سال ۲۰۱۴ گزارش کرد که ۲۷ درصد از نوجوانان سطح بالایی از استرس را در طول سال هشتم، نهم یا دهم مدرسه تجربه می‌کنند. از این گذشته، ۳۱ درصد از نوجوانان گفتند که سطح استرس آن‌ها در سال آخر افزایش یافته است و ۳۴ درصد انتظار داشتند که سطح استرس‌شان در سال آینده افزایش پیدا کند.

حداکثر تلاشتان را می‌کنید و هنوز هم در حد و اندازه انتظارات نیستید ممکن است برای این که مطابق انتظارات آدم‌های بزرگسال زندگی‌تان شوید به خودتان فشار بیاورید و هنوز ممکن است این صدای ضعیف و کوچک در درونتان فریاد بزند «خیلی برام سخته! شاید به اندازه کافی باهوش نیستم! شاید توانایی لازم را ندارم! چرا نمی‌تونم آرامش داشته باشم و فقط خودم باشم! چرا این نمی‌تونه کافی باشه؟».

چطور ممکن است بتوانید در میان این همه فشار برای این که مطابق نظر دیگران، دانش‌آموزی افتخارآفرین یا ورزشکاری ملی باشید، خودتان باشید؟ شاید احساس کنید فردی تماماً بازنده هستید چون به نظر می‌رسد نمی‌توانید در حد انتظارات دیگران باشید، نمی‌توانید در مدرسه موفق

باشید و آن دانش‌آموز نمره الفی بشوید که همه فکر می‌کنند باید باشید. چه کاری می‌شود انجام داد؟

اینجا یک ایده وجود دارد: در میان این همه تنش و استرس، می‌توانید دوست خوبی برای خودتان باشید. می‌توانید حامی خودتان باشید. می‌توانید برای خودتان در دسترس باشید تا خودتان را آرام کنید، به خودتان بگویید همه چیز درست می‌شود، بالاخره یک روز همه چیز درست می‌شود. به عبارت دیگر، به خودتان دقیقاً چیزی را بگویید که به یک دوست خوب در شرایط مشابه خودتان می‌گفتید. اگر بتوانید آن را به یک دوست صمیمی بگویید، می‌توانید به خودتان نیز بگویید، درست است؟ و اگر مطمئن نیستید که دوست بودن با خودتان اهمیت داشته باشد، این طور فکر کنید: پژوهش‌ها به ما می‌گویند وقتی با خودمان مهربان‌تر باشیم، کمتر استرس می‌گیریم، کمتر افسرده شده و کمتر مضطرب می‌شویم. صدا البته استرس کمتر به شما کمک می‌کند در مدرسه عملکرد بهتری داشته باشید. بنابراین، مهربان بودن با خود می‌تواند در درازمدت عملاً استرس مرتبط با مدرسه را کاهش دهد و باعث اثربخشی بیشتر عملکرد شما شود.

تمرین بعدی به شما نشان می‌دهد چطور می‌توانید این کار را انجام دهید. این تمرین، «دوست دلسوز» نام دارد و نسخه اصلی آن از پل گیلبرت^{۲۸} بنیانگذار درمان مبتنی بر خودشفقتی اقتباس شده است. این نسخه از برنامه خودشفقتی برای نوجوانان به نام با خودت دوست باش، گرفته شده است. یک نکته مهم که هنگام انجام این تمرین و عملاً تمام تمرین‌های این کتاب باید به خاطر بسپارید این است که با آهستگی آن‌ها را انجام دهید. هیچ عجله‌ای در کار نیست، اینجا مدرسه نیست. سریع انجام دادن آن عملاً کارآمدتر یا اثربخش‌تر نیست. مهم است که اجازه دهید جملات جا بیفتند و برای انجام این کار باید وقت بگذارید و آهسته پیش بروید. اثر جادویی این طور بهتر خودش را نشان می‌دهد.

مراقبه: دوست دلسوز

درحالی که نشسته‌اید یا دراز کشیده‌اید، چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. بگذارید آرام شوید و اجازه دهید صندلی یا زمین از شما محافظت کند. با هر نفس، ببینید می‌توانید قدری بیشتر رها شوید و کمی بیشتر آرام شوید.

اکنون جایی را تصور کنید که در آن احساس امنیت، راحتی و آرامش می‌کنید. می‌تواند یک مکان واقعی یا تخیلی باشد، اما باید جایی باشد که اجازه دهد با آسودگی نفس بکشید و هرگونه نگرانی را

رها کنید. شاید در طبیعت- یک ساحل یا جایی در جنگل، نزدیک یک نهر- یا شاید گوشه‌ای از رختخوابتان یا خانه یک دوست صمیمی باشد. حتی می‌تواند یک جای تخیلی باشد، مانند معلق شدن در میان ابرها یا اتاقی پر از لحاف فوق العاده راحت. این مکان را تا جایی که می‌توانید با جزئیات تصور کنید. صداها، بوها و هر نوع حس فیزیکی و مهم‌تر از همه حسی که در آن مکان دارید.

به زودی با یک میهمان ملاقات خواهید داشت، یک دوست صمیمی و مهربان. شخصی که کاملاً شما را دوست دارد و دقیقاً شما را به خاطر همان چیزی که هستید می‌پذیرد. می‌تواند یک شخص واقعی باشد: یک دوست، شاید پدر بزرگ یا مادر بزرگ، یا یک معلم محبوب، می‌تواند فردی در یکی از کتاب‌های که خوانده‌اید باشد، یک حیوان خانگی، یک ابرقهرمان، یا حتی شخصیتی از یک کتاب یا فیلم کمدی، یا می‌تواند موجودی باشد که شما آن را در ذهنتان خلق می‌کنید. تا جایی که می‌توانید این موجود را با جزئیات تصور کنید، مخصوصاً احساسی که در حضور او دارید.

به زودی با دوست مهربانتان احوال‌پرسی خواهید کرد. شما یک انتخاب خواهید داشت، می‌توانید از محل امتنان خارج شوید تا با دوستان ملاقات کنید یا می‌توانید او را به داخل دعوت کنید. هر دو انتخاب خوب هستند؛ هر کدام را که بیشتر با آن راحت هستید انتخاب کنید. تصور کنید که اکنون این کار را انجام می‌دهید.

اکنون تصور کنید که کنار این شخص در فاصله سمت راست او نشسته‌اید، با هر فاصله‌ای که برای شما بهتر است. شما کاملاً احساس راحتی و امنیت، پذیرش و محبت می‌کنید. این دقیقاً همان جایی است که همین حالا نیاز دارید باشید.

لحظه‌ای وقت بگذارید و از احساسی که در حضور دوست خاصتان دارید لذت ببرید. این شخص اکنون در حضور شما است و وضعیت شما در زندگی را دقیقاً درک می‌کند و می‌داند چه درگیری‌هایی دارید. این شخص یا موجود می‌داند که برای جایگاهی که در زندگی قرار دارید تمام تلاشتان را می‌کنید. او بهتر از هر کسی شما را می‌شناسد و شما را تمام و کمال دوست دارد و می‌پذیرد. حتی وقتی شکست می‌خورید، مخصوصاً زمانی که کم می‌آورید.

این موجود حرف‌های مهمی برای گفتن به شما دارد، حرف‌هایی که دقیقاً همین حالا نیاز دارید بشنوید. ببینید آیا می‌توانید دقیقاً به حرف‌هایی که می‌خواهد به شما بزند، گوش دهید، حرف‌هایی

که تسلی بخش، همدلانه و سرشار از مهربانی است. شاید چیزی شبیه به این: «آن قدر برای انتخاب اون بچه‌ها برای پروژه تاریخ به خودت سخت نگیر. تو فقط می‌خواهی مورد پذیرش و محبت قرار بگیری. آدم‌ها همه همینطورین. همه ما می‌خواهیم مورد محبت قرار بگیریم» و آگه آن دوست هیچ حرفی به شما نزد، ایرادی ندارد. فقط از حضور با این دوست دلسوز لذت ببرید.

اکنون شاید حرف و یا نکته‌ای وجود داشته باشد که بخواهید به دوستان بگویید. این دوست شنونده بسیار خوبی است و کاملاً شما را درک می‌کند. حرف و یا نکته‌ای هست که مایل باشید بگویید؟

از همراهی خوب دوستان برای این چند لحظه آخر لذت ببرید و دوستان را به نشانه خداحافظی برایش تکان دهید. بدانید که در صورت تمایل هر وقت که بخواهید، از او دعوت کنید.

اکنون دوباره در مکان امن‌تان تنها هستید. چند دقیقه وقت بگذارید و به چیزی که همین چند لحظی پیش اتفاق افتاد فکر کنید، شاید بخواهید به حرف‌هایی که شنیدید فکر کنید.

پیش از این که این مراقبه پایان یابد، لطفاً به خاطر داشته باشید که این دوست دلسوز، بخشی از وجود شما است. حضور مهرورزانه‌ای که احساس کردید و حرف‌هایی که شنیدید، بخش عمیقی از خودتان است. آسایش و امنیتی که ممکن است احساس کنید همیشه در درونتان وجود دارد. بدانید که در زمان نیاز می‌توانید به این نقطه امن و به این دوست دلسوز برگردید.

اکنون توجه‌تان را دوباره به تنفستان برگردانید و وقتی احساس کردید آماده هستید، به آرامی چشمانتان را باز کنید.

آیا وقتی فهمیدید که این دوست مهربان بخشی از خودتان است، جا خوردید؟ وقتی اکثر آدم‌ها-هم بزرگسالان و هم نوجوانان- این مراقبه را تمام می‌کنند. اغلب جا می‌خورند که این دوست در واقع صدایی از درون خودشان است. اما آیا باید وجود داشته باشد؟ بله، چون شما این موجود را در ذهنتان خلق کردید. شما به این فکر کردید که آن موجود چه شکلی داشته باشد و در حضورش چه احساسی داشته باشید. این صدای مهربان و با محبت را همیشه در درونتان دارید. این صدای مهربان که هر وقت به آن نیاز دارید، حمایت و پذیرش را ارزانی شما می‌کند، صدای حقیقی خودتان است.

ترس از شکست

خب اگر این صدای مهربان و با محبت همیشه در درونمان وجود دارد، چرا همیشه صدایش را نمی‌شنویم؟ برعکس، صدایی گوش خراش، نفرت‌انگیز و انتقادگر را می‌شنویم که همیشه بر سر ما فریاد می‌زند و می‌گوید به اندازه کافی تلاش نمی‌کنیم و می‌توانیم بهتر از این باشیم. بخشی از ما بی‌چون و چرا به این صدا گوش می‌دهد و باور دارد که اگر سخت‌تر تلاش می‌کردیم، پیشرفت بیشتری در انتظارمان بود. نمره بهتری کسب می‌کردیم، یا آن جایگاه در زمین بازی، یا صندلی اول در ارکستر را از آن خود می‌کردیم.

ما به این دلیل به این صدا گوش می‌دهیم که عادت به این کار کردیم و این کار را در تمام طول زندگی انجام داده‌ایم. بنا به دلایل زیادی این عادت سخت گرفتن به خود را داریم و یکی از این دلایل این است که فکر می‌کنیم اگر به خودمان سخت بگیریم، پیشرفت بیشتری خواهیم داشت. می‌ترسیم که اگر با خودمان مهربان باشیم، در نهایت خودمان را روی مبل می‌اندازیم و چیپس می‌خوریم و ساعت‌ها برای تماشای سریال‌های نتفلیکس وقت می‌گذرانیم.

جالب است بدانید پژوهش‌ها، عکس این را به ما نشان می‌دهند. پژوهش به ما می‌گوید وقتی با خودمان مهربان‌تر باشیم، احتمالاً بیشتر امور تازه را امتحان کرده و موفقیت بیشتری کسب می‌کنیم و این اندازه از شکست نمی‌هراسیم.

ممکن است با خودتان فکر کنید، صبر کن ببینم، چی؟ ترس از شکست؟ خواهش می‌کنم توضیح دهید.

افراد اغلب تمایلی به امتحان کردن چیزهای تازه ندارند، چون از شکست می‌ترسند. ترجیح می‌دهند خطر نکنند و کاری را انجام می‌دهند که از نتیجه‌اش مطمئن باشند، به جای این که از لاک امنشان بیرون روند و چیز تازه‌ای را امتحان کنند. اگر تاکنون چنین احساسی داشته‌اید، بدانید خیلی از آدم‌ها در مواقعی این احساس را دارند و کاملاً طبیعی است.

گاهی افراد به نقطه‌ای می‌رسند که تسلیم می‌شوند و دیگر تلاش نمی‌کنند.

داستان دیو^{۲۹}

برای مثال دیو را در نظر بگیرید. اگرچه عاشق یاد گرفتن است و باهوش نیز هست، اما ناتوانی اش یادگیری خواندن را برای او دشوار کرده بود. در اوایل دبستان عملکردش عالی بود، تا این که خواندن برای همه درس ها، دیگر واقعاً مهم و ضروری شده بود. در کلاس چهارم و پنجم، مجبور بود خوب بخواند تا عملکرد خوبی در علوم، تاریخ، انگلیسی و حتی ریاضی داشته باشد. خیلی برایش سخت بود، نمی توانست خودش را در حد بالا قرار دهد و هیچ کس تشخیص نمی داد که او دارای یک ناتوانی است. زمانی که وارد دبیرستان شد، از مدرسه دست کشیده بود و دیگر هیچ تلاشی نمی کرد. خیال می کرد که حتی اگر تلاش هم کند در هر صورت شکست می خورد، پس چرا خودش را به زحمت بیندازد؟ خیلی غم انگیز بود. او در ریاضی فوق العاده بود، اما چون هرگز تلاش نمی کرد، هیچ کس - حتی خودش - هرگز درک نمی کردند که چقدر باهوش است.

اگر واقعاً تلاش کنید، این یعنی خطر شکست خوردن را پذیرفته اید. بخاطر این ریسک، برخی افراد خیال می کنند که بهتر است خطر نکنند و قید موفقیت را بزنند، به جای این که سعی کنند بهترین تلاش شان را کنند و احتمالاً شکست بخورند.

ممکن است فکر کنید این جملات چقدر شبیه شرایطی است که شما دارید. شاید اکنون حداکثر تلاشتان را در مدرسه نمی کنید. شاید از شکست می ترسید و برای همین است که وقتی که باید تکالیفتان را انجام دهید، زمان زیادی را صرف بازی های کامپیوتری می کنید. شکست خوردن به خودی خود دشوار است، اما شکست خوردن حتی در صورتی که حداکثر تلاشتان را کرده باشید از این هم دشوارتر و ترسناک تر است.

داستانِ دیمتریوس^۲

دیمتریوس بین انتخاب کلاس انگلیسی و کلاس دیگر که کمی چالش برانگیزتر بود، به تلاشی بود. انگلیسی همیشه برایش جذاب بوده اما والدینش فکر می کردند او باید در آن کلاس چالش برانگیز شرکت کند. اما دیمتریوس می دانست که اگر آن کلاس چالش برانگیز را بردارد و عملکرد خوبی نداشته باشد. واقعاً احساس شرمندگی می کند، چون همیشه خودش را نویسنده خوبی می دانست. در واقع، او همیشه یکی از بهترین دانش آموزان انگلیسی در کلاس بود برخی ها او را شکسپیر می نامیدند، چون نمراتش خیلی عالی بود. دیمتریوس این توجه مثبت بخاطر ممتاز بودن در کلاس را دوست داشت، برای همین با خود فکر کرد شاید بهتر باشد خودش را به خطر نیندازد و بچسبد به کلاس انگلیسی، جایی که مطمئن است می تواند موفق شود. نمی خواست فرصت ممتاز

نبودن در آن کلاس دشوار را تجربه کند یا می‌دانست حتی ممکن است شکست بخورد.

نیاز به پذیرفته شدن از سوی دیگران، تعلق داشتن و عضویت در گروه چیز بدی نیست، این بخشی از انسان بودن ما است. نیاز به تعلق، یک نیاز اساسی است که همه ما از آن برخورداریم. این نیاز به ما کمک می‌کند مورد پذیرش، محبت و پیوند با دیگران قرار بگیریم.

اما در مورد ترس از شکست، وقتی در توانایی ما در نشان دادن بهترین عملکردمان اختلال ایجاد می‌کند، چه کاری می‌توانیم انجام دهیم. چطور می‌توانیم بدون ترس از شکست، دست به چالش بزنیم یا کمی کمتر از شکست بترسیم؟ و مهربان بودن با خود چه ارتباطی با این موضوع می‌تواند داشته باشد؟

درست حدس زدید، خودشفقتی. پژوهش نشان داده است که وقتی افراد با خودشان مهربان‌تر باشند، ترس کمتری از شکست دارند و بیشتر می‌توانند دست به چالش بزنند. مانند کلاس‌های سخت انگلیسی، یا امتحان کردن یک ورزش جدید، یا یک ساز جدید.

بیاید یک تمرین خودشفقتی جدید را امتحان کنیم. این تمرین معمولاً به عنوان یک تمرین رسمی انجام می‌شود، تمرینی که ده دقیقه یا کمی بیشتر برای انجام آن وقت لازم است. اما می‌توانید به عنوان یک تمرین رسمی، در مواقعی که تحت استرس هستید آن را سریع‌تر هم انجام دهید.

پیش‌تر، عباراتی سرشار از مهربانی را کشف کردید که برای شما انطباق یافته بودند. اکنون قصد داریم از این عبارات در این تمرین مهربانی استفاده کنیم تا به شما کمک کند عادت مهربان بودن با خودتان را بوجود آورید. به یاد داشته باشید: همانطور که همکار و دوستم لارا پروشنف فیلیپس²¹ می‌گوید، «مهربانی، شبیه کیک نیست. شما مقدار محدودی مهربانی برای بخشیدن ندارید». به عبارت دیگر، درست به این خاطر که در قبال خودتان مهربانی می‌کنید، بدان معنا نیست که مهربانی کمتری برای بخشیدن به دیگران دارید. در واقع، مهربانی کردن با خود به شما اجازه می‌دهد خودتان را سرشار از مهربانی کنید، طوری که عملاً مهربانی بیشتری برای بخشیدن به دیگران دارید. این واقعیت جالبی درباره خودشفقتی است، هر قدر بیشتر به خودتان مهربانی کنید بیشتر مجبور می‌شوید در حق دیگران مهربانی کنید.

مهربانی برای من

حرف‌ها و عباراتی را به یاد بیاورید که هنگام تمرین «پیدا کردن عبارات خودتان» ارائه کردید.

همچنین ممکن است بخواهید نگاهی به این عبارات بیندازید تا در صورت لزوم آن‌ها را مرور کنید. اکنون آن عبارات را در ذهنتان فراخوانی کنید.

سعی کنید وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، آرامش داشته باشید و چندان نگران این نباشید که آیا تمرین را درست انجام می‌دهید یا خیر. فقط اجازه دهید عبارات، کار خودشان را انجام دهند، انگار که در وان حمام هستید و اجازه می‌دهید آب گرم شما را آرام کند.

اکنون در وضعیت راحتی قرار بگیرید، نشسته یا دراز کشیده و اجازه دهید چشمانتان بسته یا نیمه‌بسته باشد. چند نفس عمیق بکشید، بگذارید بدنتان آرام شود و اجازه دهید همزمان که بازدم انجام می‌دهید، قدری عمیق‌تر در صندلی یا کاناپه فرو روید.

دستان را روی قلبتان بگذارید یا هر جایی که احساس آرامش یا حمایت می‌کنید، برای این که یادآور این باشد که کل تمرین دربارهٔ مهربان بودن با خود در این لحظه است.

حرکت تنفس در بدنتان را هر جا که راحت‌تر از همه متوجه آن می‌شوید احساس کنید. ریتم ملایم تنفستان را احساس کنید. هر بار یک نفس. اگر توجه‌تان منحرف شد، نیازی نیست خودتان را قضاوت کنید. صرفاً برگردید و به حرکت ظریف تنفستان توجه کنید.

بعد از چند دقیقه توجه کردن به تنفستان، تمرکزتان را از روی تنفس بردارید و شروع کنید به خودتان حرف‌ها و عباراتی را بزنید که قبلاً با آن‌ها آشنا شدید و بیش از همه برایتان معنادار هستند. تصور کنید که آن‌ها را در گوشتان نجوا می‌کنید. هیچ کاری برای انجام دادن ندارید و جایی قرار نیست بروید. نه تکلیفی و نه کار روزانه‌ای. تنها کار شما اکنون این است که صرفاً به این حرف‌های مهربانانه گوش دهید. بگذارید تا سرشار از آن شوید و شما را فراگیرد. بگذارید وجودتان را لبریز کند.

هر وقت متوجه شدید که ذهنتان منحرف شده است، صرفاً به این حرف‌ها برگردید. انگار این عبارات ورودی خانه شما هستند و شما با آن‌ها وارد خانه می‌شوید.

چند دقیقه بیشتر وقت بگذارید و در سکوت این حرف‌ها یا عبارات را برای خودتان تکرار کنید. وقتی آمادهٔ جلو رفتن بودید، آن عبارت‌ها را رها کنید و یک یا دو دقیقه در بدن خودتان به استراحت پردازید. سپس به آرامی چشمانتان را باز کنید.

این تمرین مهربانی می‌تواند کاملاً ظریف باشد. با وجود این که هر روز این کار را انجام می‌دهیم،

اغلب برای مدتی متوجه هیچ چیز متفاوتی بعد از انجام آن نمی‌شویم. تا این که یک روز، ممکن است متوجه شویم خیلی به خودمان مثل قبل سخت نمی‌گیریم. شارون سالزبرگ^{۲۲}، یک آموزگار مراقبه بلندآوازه، داستان آنچه که بر سر خودش آمده بود را به ما می‌گوید، زمانی که در ابتدا تمرین مهربانی را شروع کرده بود. در یک خلوتگاه بسر می‌برد، جایی که برای انجام این تمرین‌ها به مدت یک هفته تا دو هفته به آنجا می‌رفت. او شدیداً در حال انجام تمرین عشق-مهربانی بود. بعد از حدود یک هفته متوجه هیچ تفاوتی نشد و قدری مأیوس شد. سپس به شکل اتفاقی یک گلدان شیشه‌ای را در اتاقش انداخت و متوجه شد حرف‌های مهربانانه‌ای که فوراً به خودش زد این بود «چقدر دست و پا چلفتی‌ای، اما بازم عاشقتم!». او به این موضوع اشاره کرد که مطمئن بود اگر مهربانی را تمام هفته تمرین نکرده بود، عبارت «اما بازم عاشقتم» را اضافه نمی‌کرد.

داستان دیگری نیز در سنت یهودیت وجود دارد. شاگردی از یک خاخام پرسید چرا در تورات کتاب مقدس یهودیان آمده است که ما کلام مقدس - واژگان مهربانی - را روی قلبمان می‌گذاریم نه توی قلبمان. خاخام پاسخ داد که قلب‌های ما اغلب بسته هستند، چون ما کشمکش داریم و در زندگی رنجیده‌ایم. قلب‌های ما با رنج کشیدن سفت می‌شوند. با این حال روزی می‌آید که قلبمان ناگهان باز خواهد شد و کلمات سرشار از مهربانی در آن ریخته خواهد شد.

برای همین ما این تمرین‌های مهربانی را برای خودمان انجام می‌دهیم نه برای این که شخصیتمان را تغییر دهیم، بلکه صرفاً برای این که آن‌ها را روی قلبمان بگذاریم و می‌دانیم که روزی قلبمان نرم خواهد شد و این حرف‌ها را واقعاً خواهیم شنید و آن‌ها را درون خود در «اعماق وجودمان» راه می‌دهیم. روزی بخشی جدانشدنی از شخصیتمان می‌شوند و آن‌ها را باور خواهیم کرد. وقتی این کار را می‌کنیم، نگاهمان به خودمان تغییر می‌کند، دیگر خیلی از شکست نمی‌ترسیم و به راحتی می‌توانیم هر چالشی را بدون استرس بپذیریم.

ممکن است با خودتان فکر کنید: «من دارم توی یک یا دو سال برای دانشگاه مدارک رو می‌فرستم و بخاطر نمراتم استرس دارم. نمی‌تونم صبر کنم تا حرف‌ها به تدریج در من اثر کنن! من همین الان ترسیدم!».

همین الان، تمرین دیگری را پیشنهاد می‌کنیم. این تمرین یک تمرین ذهن‌آگاهی است و برای کاهش اضطراب، فوق العاده مفید است.

تمرین: همه چیز در کف دستان شما

این یک تمرین رسمی است که شما را راحت و سریع به زمان حال می‌آورد.

کف دستتان را باز کنید. خوب به آن نگاه کنید. به تفاوت‌های جزئی موجود روی پوست کف دستتان نگاه کنید. با دقت به خطوط نگاه کنید. دقت کنید که چطور چین و چروک‌ها ممکن است یکدیگر را قطع کنند یا ممکن است چروک ریزتری از میان چروک بزرگتر یا اصلی نمایان باشد. به تفاوت رنگ میان چروک اصلی، چروک‌های کوچک و بقیه کف دستتان نگاه کنید.

دستتان را آن قدر باز کنید تا انگشتان دستتان اندکی به عقب خم شوند و پوستتان محکم روی دستتان کشیده شود. آیا متوجه تغییراتی روی پوستتان می‌شوید؟ چه حسی دارد وقتی دستتان را این طور باز می‌کنید؟ متوجه چه حواسی می‌شوید؟ وقتی بیشتر از این دستتان را باز می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ الان متوجه چه چیزی می‌شوید؟ اگر دستتان را در حالت کشیده برای یک دقیقه یا بیشتر نگه دارید چطور؟ آیا متوجه هیچ گونه فکری می‌شوید که در ذهنتان ظاهر شود؟

اکنون دستتان را به وضعیت راحت برگردانید و اجازه دهید که انگشتان دستتان به طور طبیعی به داخل خم شوند. این کار حسی را که احساس می‌کنید چطور تغییر می‌دهد و کف دستانتان چه شکلی می‌شود؟ دستتان را از این هم بیشتر آزاد کنید. ببینید برای انگشتان و کف دستتان چه اتفاقی می‌افتد. هر نوع تغییری در زندگی یا چروک‌های دستتان؟ تغییر در افکارتان؟

اکنون با یک انگشت از دست دیگرتان، به آرامی خطوط کف دستتان را دنبال کنید. به حس فیزیکی توجه کنید. توجه‌تان را بر نقطه تماس انگشت و کف دستتان متمرکز کنید. چه حسی دارد؟

سپس چشمانتان را ببندید و به آرامی روی کف دستتان یک دایره بکشید و توجه‌تان را روی حواس خود متمرکز کنید. وقتی ذهنتان منحرف می‌شود به آرامی توجه‌تان را دوباره روی حواس انگشتانتان و روی کف دستتان برگردانید. توجه کنید که وقتی کف دستتان را تا سرانگشتانتان بالا می‌آورید، چه حسی پیدا می‌کنید.

هر قدر که مایل بودید می‌توانید این کار را انجام دهید. وقتی آماده بودید به آرامی چشمانتان را باز کنید.

همان طور که در حال انجام این تمرین بودید ممکن است متوجه شده باشید که خیلی نگران و

مضطرب نیستید. این بدان خاطر است که با استفاده از حواستان (حس بینایی و لامسه) در زمان حال قرار داشتید. همان طور که یاد گرفتیم، حواس فیزیکی شما را در زمان حال حفظ می کنند و به شما اجازه می دهند گذشته و آینده را که نگرانی و استرس در آنجا رخ می دهد، فراموش کنید.

نکته جالب تمرین این است که می توانید هر جایی آن را انجام دهید، در اتوبوس مدرسه، در مطب دکتر یا نشسته در کلاس و یا در انتظار شروع امتحان. می توانید بدون این که کسی متوجه شود به کف دستتان توجه کنید. تا زمانی که به هدایت تمرکزتان روی خطوط دست یا حواستان در زمانی که خطوط دستتان را دنبال می کنید، ادامه می دهید، ذهنتان از داستانی که از آن استرس دارید رها می شود، برای مثال امتحانی که قرار است بدهید و با انجام این تمرین اضطراب کمتری را احساس خواهید کرد.

نتیجه گیری

استرس درباره مدرسه سر به فلک می کشد. بخش زیادی از این استرس مربوط به فشارهایی است که خود جامعه و مدرسه تحمیل می کنند. یک راه برای برخورد با این استرس این است که دوست مهربانی برای خودتان باشید، فشار بیشتری بر خودتان وارد نکنید و بدانید که بدون فشار اضافی می توانید همچنان انگیزه داشته باشید. یادتان نرود که نتایج پژوهش ها نشان داده اند مهربانی کردن در حق خود می تواند عملاً افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش دهد. مهربانی کردن در حق خود به شما کمک می کند کارهای مدرسه را به خوبی انجام دهید و استرستان حتی از این هم کمتر شود.

نتایج پژوهش ها همچنین به ما می گویند وقتی با خودمان مهربان تر باشیم، با خیالی آسوده تر می توانیم از منطقه امن خود برای کاوش امور تازه خارج شویم و توانایی هایمان را گسترش دهیم. تمرین های ذهن آگاهی مانند «همه چیز در کف دستانتان» به کاهش اضطراب کمک می کند و درونی ساختن پیام کلمات مهربانانه ای که به خودتان می گوئید، به کاهش ترس از شکست کمک می کند و با ایجاد تاب آوری این امکان را فراهم می کند تا با قدرت، انسجام و عزمی راسخ به جلو حرکت کنید.

فصل ششم: رسانه‌های اجتماعی: چگونه می‌توان از مقایسه خود با دیگران دست برداشت

تلفن همراهتان را برمی‌دارید، آخرین پستتان را نگاه می‌کنید و می‌بینید که فقط دو بار لایک خورده است. اگر مثل همه ما باشید، انتقادگر درونتان احتمالاً دست به کار می‌شود. «چی؟ هیشکی منو نمی‌بینه؟ انگار هیشکی حتی متوجه من یا چیزی که می‌گم نمیشه و اینترنت به این بزرگی که همه می‌تونن ببینن، فقط دو تا لایک! با ماوس رایانه به پایین صفحه می‌روید و پست لتیتیا را می‌بینید با هفتاد و سه لایک! واضحه یه جایی داره یه مهمونی راه می‌ندازه و اون وقت من افتادم توی خونه با دو تا لایک رقت‌انگیز. احساس می‌کنم اصلاً وجود ندارم».

رسانه‌های اجتماعی گاهی باعث می‌شوند که چنین احساسی داشته باشید. اشتباه نکنید، واقعاً چیزهای فوق‌العاده‌ای هم وجود دارد که گاهی به شما این امکان را می‌دهند که با دیگران ارتباط بگیرید، مخصوصاً وقتی احساس تنهایی می‌کنید. گاهی ممکن است احساس خوبی داشته باشد که در اتفاقات بنشینید و با دوستانتان گپ بزنید و جنبه‌های مختلفی از زندگی‌تان را باهم به اشتراک بگذارید. رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شوند احساس کنید ارزشمندید و بخشی از یک گروه هستید. اما در مواقع دیگر، همین رسانه‌های اجتماعی می‌توانند باعث شوند که احساسات به مراتب بدتری داشته باشید.

بیاید تمرینی را امتحان کنیم تا نحوه استفاده شما از رسانه‌های اجتماعی و اثری که روی شما دارد را بررسی کنیم. این تمرین از یک برنامه خودشفقتی برای بزرگسالان گرفته شده است. این تمرین خاص از آلاینا فندر الهام گرفته شده است.

تمرین: بررسی رسانه‌های اجتماعی

برای انجام این کار به یک خودکار و کاغذ نیاز دارید، مطمئن شوید که در دسترسی قرار دارند. می‌توانید با بستن چشمانتان شروع کنید، کاملاً بسته یا نیمه بسته. حرکت تنفستان را زمانی که در شما جاری می‌شود و از بدنتان خارج می‌شود، احساس کنید. توجه کنید که همین الان چه احساسی دارید و احساسات کنونی‌تان را یادداشت کنید.

اکنون تلفن همراهتان را بردارید و آخرین پستی که از طریق اپلیکیشن رسانه‌های جمعی ارسال کردید را پیدا کنید، مانند اینستاگرام یا توییتر. صفحه‌های اپلیکیشن را بالا و پایین کنید و توجه کنید چگونه چیزی که می‌بینید باعث می‌شود احساسی خاص در شما ایجاد شود. چند دقیقه وقت بگذارید و این کار را انجام دهید. به هر احساسی که ممکن است ایجاد شود توجه کنید.

هرگونه فکر یا احساسی که هنگام بالا و پایین کردن صفحات در شما ایجاد می‌شود را یادداشت کنید. برای مثال:

احساس بی‌ارزشی می‌کنم.

احساس می‌کنم انگار عددی نیستم.

احساس عصبانیت یا غمگینی می‌کنم.

احساس می‌کنم ایده‌های خوبی گرفتم.

احساس می‌کنم به اندازه کافی خوب نیستم.

احساس می‌کنم سرگرم شدم.

احساس تنهایی می‌کنم.

اکنون به آرامی چشمانتان را باز کنید و دستتان را روی قلبتان یا هر جایی که برای‌تان تسکین دهنده است، بگذارید. به خودتان برای هرگونه احساس آشفتگی یا بی‌ارزشی که ممکن است پیدا کرده باشید، شفقت بورزید. ممکن است به خودتان بگویید:

می‌توانم در این لحظه با خودم مهربان باشم.

می‌دانم درست همان‌طور که هستم، کافی هستم.

می‌توانم کم‌کم قدر خودم را بدانم.

اگر هنگام فکر کردن به حرف‌هایی که واقعاً شایسته شما است با مشکل مواجه شدید، از خودتان بپرسید اگر دوست صمیمی‌تان همین الان احساسی شبیه شما داشت به او چه می‌گفتید. حالا آن حرف‌ها را به خودتان بزنید.

اکنون از خودتان بپرسید وقتی پای رسانه‌های اجتماعی در میان است آیا راه‌های دیگری هم وجود دارد که بتوانید بیشتر با خودتان مهربان باشید. هر ایده‌ای که به ذهنتان می‌آید را یادداشت کنید.

اگر متوجه شدید که گشت‌زدن در رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شود احساس خودسرزنی و بی‌ارزشی کنید، آگاه باشید که آن احساسات می‌توانند باعث شوند در آینده تصمیمات سالم‌تری در زمینه رسانه‌های اجتماعی بگیرید. شفقت ورزیدن به خود برای احساسات ناراحت‌کننده‌ای که پدید می‌آید، می‌تواند سودمند باشد.

«مقایسه کردن، دزد شادی است» - تنودور روزولت^{۲۲}

چگونه رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شوند احساس بدی درباره خودمان داشته باشیم؟ می‌دانیم که خیلی از آدم‌ها چه نوجوان و چه بزرگسال، وقتی از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند با دیگران احساس پیوند می‌کنند. رسانه‌های اجتماعی راه بسیار خوبی برای برقراری ارتباط با دوستان و حتی پیدا کردن دوست‌های جدید هستند. اما همان‌طور که احتمالاً از این تمرین آخر متوجه شده‌اید، رسانه‌های اجتماعی ممکن است همچنین کاستی‌هایی داشته باشند و می‌توانند باعث شوند احساس تنهایی و حقارت کنیم.

یکی از بزرگترین معضلات این است که رسانه‌های اجتماعی، مقایسه کردن را ترویج می‌کنند. ما معمولاً زندگی خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، ظاهرمان، تجاربمان، نحوه وقت گذراندنمان یا میزان محبوبیتمان. وقتی خودمان را با دیگران مقایسه می‌کنیم، اغلب احساس بدی پیدا می‌کنیم، انگار در حد و اندازه آن‌ها نیستیم. این احساس را تجربه می‌کنیم که انگار دیگران از ما بهتر، باهوش‌تر، جذاب‌تر و در کل از ما بالاتر هستند.

علی‌رغم این که می‌دانیم دیگران بهترین تصویر را از خودشان پست می‌کنند- حتی گاهی با استفاده از کلی برنامه و فیلتر برای بهتر جلوه دادن خودشان از آنچه که واقعاً هستند- باز هم خودمان را با آن‌ها مقایسه می‌کنیم. البته هیچ‌کس لحظاتی را که احساس بدبختی و دلخوری می‌کند یا حتی تعدادی جوش در وسط صورتش درآمده یا آن موقع که تنها در خانه با هندزفری در گوشش سعی می‌کند در لاک خودش باشد، به اشتراک نمی‌گذارد. آن لحظات به سایت‌های رسانه‌های اجتماعی راه پیدا نمی‌کنند.

همه ما لحظاتی را تجربه کرده‌ایم که احساس دلق بودن، تنهایی و بی‌حوصلگی داشتیم. چون همه ما آدمیم. احساس غمگین بودن ناشی از زنده بودن و خاصیت انسان بودن ما است. همه ما گاهی احساس غمگینی می‌کنیم. خب چرا در این لحظات سراغ تلفن همراهمان می‌رویم وقتی می‌دانیم که اغلب باعث می‌شوند احساس بدتری داشته باشیم؟

نیاز به تعلق داشتن

ما به عنوان انسان، نیاز شدیدی به برقراری رابطه با دیگران داریم تا احساس تعلق و عضویت در گروه و مورد پذیرش قرار گرفتن داشته باشیم. ما صرفاً از نظر زیستی این‌طور طراحی شده‌ایم و این نیاز به تعلق خیلی از رفتارهای ما را هدایت می‌کند. گروه‌ها در مدرسه شکل می‌گیرند، چون راهی هستند که کودکان می‌توانند احساس تعلق کنند. سریال «سیزده دلیل برای این‌که»^{۲۴} کمپانی

نتفلیکس، کلاً درباره نیاز به پذیرش و پیوند با دیگران است. به چیزهایی که مد هستند فکر کنید، برخی مدها بیشتر عمومیت پیدا می کنند چون افراد می خواهند چیزی را بپوشند که دیگران می پوشند، برای همین می توانند بخشی از یک گروه باشند. شرکت های تبلیغاتی می دانند که نوجوانان به طور خاص مستعد تعلق داشتن به یک گروه هستند و تبلیغاتشان را طوری برای نوجوانان طراحی می کنند که با میل آن ها به تعلق جور باشد.

از دیدگاه تکاملی، نیاز به تعلق این گونه تبیین می شود: ما به گروه همتایانمان یا قبیله نیاز داریم تا سرانجام جفتمان را پیدا کنیم و گونه خود را تداوم ببخشیم. همین نیاز بدوی به تعلق داشتن، عملاً پیدا کردن یک جای امن را برایمان امکان پذیر می سازد. جایی که هرگز احساس قطع ارتباط نمی کنیم و همیشه احساس می کنیم تحت حمایت قرار داریم. به عبارت دیگر، به رسمیت شناخته می شویم و این کمک می کند احساس امنیت کنیم. از این دیدگاه، داشتن روابط دوستانه و عضویت در گروه عملاً برای بقاء ما ضروری است!

نیاز به داشتن دوستی ها و بخشی از گروه بودن کاملاً طبیعی است. خیلی ساده معنایش این است که ما آدمیم. دوستانمان از ما حمایت می کنند و به ما حس امنیت و محافظت می دهند.

اما حضور داشتن در رسانه های اجتماعی، با نشان دادن به همه که چطور ممکن است به گروهی خاص تعلق نداشته باشیم یا اینکه دیگران بهتر از ما هستند. بنابراین مقبول تر از ما هستند. می تواند این حس تعلق را تهدید کند.

در مواقعی که رسانه های اجتماعی حال شما را بد می کنند، انتقادگر درونتان را بیدار می کنند یا باعث می شوند احساس ناکافی بودن یا باختن کنید، چطور می توانید خودتان را آرام سازید؟

تمرین: چه چیز نیاز داریم؟

جای راحتی برای نشستن پیدا کنید. اجازه دهید شانه هایتان پایین بیفتند و اگر راحت هستید چشمانتان را ببندید. چند نفس عمیق بکشید و بگذارید آرام و قرار بگیرید. تندتند نفس نکشید؛ نیاز به زمان دارید تا واقعاً آرام شوید. با هر تنفس به خودتان اجازه دهید قدری عمیق تر در صندلی یا کاناپه فرو روید.

اکنون لحظه ای وقت بگذارید و به این فکر کنید: اگر می توانستید حرف هایی را در گوشتان زمزمه کنید و قادر بودید هر وقت به آن ها نیاز داشتید آن ها را بشنوید، چه حرف هایی بودند؟ قرار نیست

این حرف‌ها را با کسی در میان بگذارید، فقط مخصوص شما هستند. بیشتر دوست داشتید چه حرف‌هایی بشنوید؟

احتمالاً تمایل به شنیدن چنین حرف‌هایی داشتید:
جات امنه.

تو قوی هستی.

تو مورد پذیرشی.

تو به جایی تعلق داری.

حالا تصور کنید واقعاً این حرف‌ها را می‌شنوید. آن‌ها از زبان صدای حقیقی خودتان هستند و با لحنی گرم و عشقی نامشروط، مصمم و قوی اما ملایم و مهربان در گوش‌تان زمزمه می‌شوند. شما آن‌ها را بارها و بارها در گوش‌تان زمزمه‌کنان می‌شنوید.

شاید چنین حرف‌هایی:

چیزیت نمیشه.

دقیقاً همون طور که هستی کاملی.

تو دوست داشتنی هستی.

اوضاع رو به راه میشه.

هر چه که نیازت میشه رو داری.

گاهی مفید است که لمس همدلانه را همزمان با تکرار این حرف‌ها برای خودتان انجام دهید. مثلاً
دست‌تان را روی قلب‌تان بگذارید یا شانه‌های خود را نوازش کنید.

چند دقیقه وقت بگذارید و به این حرف‌ها گوش کنید. اجازه دهید در وجودتان رسوخ کنند. آن‌ها را بارها و بارها بشنوید. به خودتان اجازه دهید این حرف‌های مهربانانه را جذب کنید، حرف‌هایی که نیاز به شنیدن آن‌ها دارید.

به احساسات توجه کنید. ممکن است تفاوتی اندک یا تفاوت زیادی را احساس کنید. هر احساسی که داشته باشید ایرادی ندارد.

اگر بعد از انجام این تمرین احساس بهتری داشتید، عالی است. اگر نه می‌توانید بارها و بارها آن را تکرار کنید یا کلاً بی‌خیال آن شوید. نکته مهمی که باید بدانید این است که نیت شما این است که به ندای حقیقی خودتان گوش دهید، صدایی که عمیقاً مراقبتان است، بهترین چیزها را برایتان می‌خواهد و از اعماق قلبتان با شما صحبت می‌کند. به یاد داشته باشید که شنیدن این صدا، توجه کردن به آن و شنیدن چیزی که می‌گوید، واقعاً شهادت می‌خواهد. وقتی برای انجام این کار به اندازه کافی احساس شجاعت کردید، صداهای دیگر از جمله انتقادگر درونی و صداهای رسانه‌های اجتماعی در پس زمینه محو می‌شوند.

از تلفن همراهتان دور شوید ... حتی برای لحظاتی

گاهی این می‌تواند یک آزمایش جالب باشد که از تلفن همراهتان و از رسانه‌های اجتماعی دور شوید. اگرچه اغلب احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم یا نمی‌خواهیم. اما دور شدن از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند پیامدهای جالبی داشته باشد، همان طور که کلاریتا متوجه آن شد.

داستان کلاریتا^{۲۵}

کلاریتا تمام مدت از تلفن همراهش استفاده می‌کرد. گاهی وقت‌ها در رسانه‌های اجتماعی مختلف می‌چرخید، مثل اینستاگرام. احساس می‌کرد با دوستانش ارتباط دارد، پست‌هایشان را می‌دید، آن‌ها را لایک می‌کرد یا برایشان کامنت می‌گذاشت و آن‌ها نیز جواب کامنتش را می‌دادند. این باعث می‌شد احساس خوب و پذیرفته شدن کند. انگار که گروهی از دوستان خاص و ثابت دارد. خصوصاً وقتی این گفت و گوها با بچه‌هایی بود که به او احترام می‌گذاشتند، مثل زمان‌هایی که بچه‌های مدرسه برای پست‌هایش کامنت می‌گذاشتند.

اما مواقع دیگری هم بود، مواقعی که فردی عکسی را با دوستانش در حال خوش گذرانی در یک مهمانی پست می‌کرد که او به آنجا دعوت نشده بود. خیلی از این بابت احساس بدی پیدا می‌کرد و

بعد وقتی دوست صمیمی‌اش یا فردی که فکر می‌کرد بهترین دوستش است، عکسی از خودش را درحالی‌که دستش را برگردن دختر جدیدی در مدرسه انداخته بود پست می‌کرد همراه با تگ «بهترین دوستم»، قلبش از جا کنده می‌شد.

اما بدترین اتفاق زمانی بود که دختری در مدرسه عکسی از خودش را بیرون سینما در کنار پسری که کارلیتا به آن پسر علاقه داشت، پست کرد. دو سال بود به آن پسر فکر می‌کرد. انگار تیری بود بر پیکرش فرو رفته بود. کارلیتا کل آخر هفته را از اتاقش بیرون نیامد. مادرش نمی‌توانست با او حرف بزند و نگران این بود که تلفن همراه دخترش تأثیر بدی رویش گذاشته باشد و از این رو دو هفته تلفنش را از او گرفت. کارلیتا فکر می‌کرد که زندگی‌اش پایان می‌یابد- هیچ ارتباطی با دوستانش نداشت! و مهم‌تر این که فکر می‌کرد از بی‌حوصلگی داغان می‌شود.

اما نمی‌دانید چه اتفاقی افتاد. کارلیتا چیزهای دیگری را پیدا کرد که از انجامش لذت می‌برد. واقعاً احساس آسودگی می‌کرد که مجبور نیست تمام مدت سراغ تلفن همراهش برود. او متوجه شد عاشق نقاشی است و مادرش برایش وسایل نقاشی خرید. دوباره به بردن سگشان و قدم زدن در میان درختان علاقه پیدا کرد. گاهی قبلاً این کار را وقتی کوچکتر بود با مادرش انجام می‌داد. اما خیلی وقت بود که این کار را نکرده بود.

به همین دلیل، دور کردن تلفن همراهتان، گاه و بیگاه می‌تواند شما را از شر مجبور بودن برای پاسخ به تمام آن صداها و نورهایی که از گوشی‌تان خارج می‌شوند، خلاص کند. شما می‌توانید با افکارتان بدون مزاحمت خلوت کنید. به جای مستأصل شدن میان آنچه در لحظه جریان دارد- خواه شام باشد، صحبت کردن با دوستان یا انجام تکلیف- و آنچه در تلفن همراهتان در جریان است، خیلی راحت می‌توانید به خودتان استراحت دهید و فقط هر بار یک کار انجام دهید.

غذا بخورید.

با دوستانتان صحبت کنید.

تکالیفتان را انجام دهید.

و حدس بزنید پژوهش‌ها در این باره چه می‌گویند؟ هنگام انجام تکالیف، اگر موبایلتان در اتاقی دیگر باشد بهتر و بیشتر می‌توانید تمرکز کنید. اگر تلفن همراهتان خاموش و کنارتان روی میز باشد و حتی به آن دست هم نزنید، نسبت به زمانی که در اتاق دیگری باشد، باز هم اثر زیادی نخواهد داشت. حتی اگر صرفاً روی میز باشد و کاری به کار شما نداشته باشد، باز هم می‌تواند حواستان را

پرت کند و بهتر است آن را جایی بگذارید که چشمتان به آن نخورد.

رسانه‌های اجتماعی را کنترل کنید، پیش از آنکه رسانه‌ها شما را کنترل کنند

در زیر شیوه‌های آسانی ارائه شده است که می‌تواند کنترل شما بر رسانه‌های اجتماعی را افزایش دهد، طوری که هر زمان که بخواهید از آن‌ها استفاده کنید و باعث نشود وسوسه شوید و رسانه‌ها شما را کنترل کنند.

اعلان‌های گوشی خود را خاموش کنید. این کار واقعاً ساده است و تغییر زیادی ایجاد می‌کند. ساده است: اگر اعلان‌ها روشن هستند، هر زمان که چشمک می‌زنند رشته افکار شما پاره می‌شود و رسانه‌های اجتماعی کنترل شما را به دست می‌گیرند. ناخودآگاه به درون هر ماجرای که در حال رخ دادن است، کشیده می‌شوید و بعد زمان زیادی می‌برد تا مجدداً سراغ کاری بروید که مشغول انجامش بودید. اگر در حال انجام کاری بودید که تمرکز زیادی لازم داشته باشد- مثلاً تکالیف- نتایج پژوهش‌ها می‌گویند که چیزی حدود ۲۵ دقیقه زمان می‌برد تا دوباره درگیر تکلیف شوید! و در آن لحظات به احتمال زیاد دوباره اعلان دیگری دریافت می‌کنید، درست است؟ پس شما هرگز نمی‌توانید تمرکز کامل داشته باشید و انجام تکالیفتان کار خیلی دشواری می‌شود. اما اگر اعلان‌ها را خاموش کنید و بعد در زمان فراغت سراغ رسانه‌های اجتماعی بروید، آنگاه شما کنترل را به دست دارید. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید چه موقع درگیر رسانه شوید.

اکانت‌های (حساب‌های کاربری) خود را بی‌صدا کنید. در بیشتر سایت‌های رسانه‌های اجتماعی، می‌توانید اکانت‌های خود را بی‌صدا کنید. این شبیه آنفالو کردن یک شخص است- این شخص نمی‌داند که شما او را دنبال نمی‌کنید. شما دیگر پست‌هایش را نمی‌بینید، اما او نمی‌داند. این راهکار برای مواقعی که پست‌های شخصی برای شما آزاردهنده هستند مفید است، اما به هر دلیلی آن‌ها ممکن است از شما دلخور شوند.

نکته مهم این است که خودتان زمام امور را در دست بگیرید. شما توانایی محافظت از خودتان در برابر مزاحمت‌ها، رنجش و انتقاد را دارید. اگر بودن در رسانه‌های اجتماعی اذیتان می‌کند کسی شما را مجبور به ماندن نکرده است. ممکن است برای ترک این رسانه‌ها به شهامت نیاز داشته باشید، ببینید چطور رسانه‌های اجتماعی روی شما اثر منفی می‌گذارند. یک تصمیم آگاهانه بگیرید و کار متفاوتی انجام دهید. به احتمال زیاد از انجام تصمیمتان خوشحال خواهید شد.

پس وقتی رسانه‌های اجتماعی، انتقادگر درون شما را تحریک می‌کنند و باعث می‌شوند احساس دوست نداشتنی بودن کنید، چه کاری باید انجام دهید؟ می‌توانید تمرین زیر را انجام دهید. این تمرین سه بخش دارد که می‌توانید هر سه را باهم انجام داده یا هر باریکی را انجام دهید.

تمرین: کار کردن با هیجان‌های دشوار

بخش ۱: اسمی برای انتخاب کن تا آن را رام کنی.

شما در رسانه‌های اجتماعی هستید و متوجه می‌شوید که احساس ناراحتی می‌کنید. ابتدا، می‌توانید متوجه شوید چه هیجانی را احساس می‌کنید؟ نه ماجرا نه این که فلانی چه گفت، احساسات مهم است. آیا سرخورده هستید؟ غمگین، تنها؟ مضطرب؟ سراسیمه؟ شاید فقط خسته؟ شاید چیزهای مختلفی را احساس می‌کنید. با خودتان صادق باشید و ببینید آیا می‌توانید احساسات را شناسایی کنید، سپس آن را یادداشت نمایید.

نسبت به هر احساسی که دارید پذیرا بمانید، چه مثبت چه منفی و سپس با صدایی آرام فقط بگویید چه احساسی دارید. برای مثال، ممکن است احساس تنهایی کنید. اگر این‌طور است، با ملایمت با خودتان بگویید: «این تنهایی»، شاید احساس عصبی بودن دارید. در این صورت صرفاً بگویید: «این عصبانیت». انگار شخصی هستید که از بیرون گود نگاه می‌کنید. فقط توجه کنید.

اگر دوست دارید، می‌توانید دستتان را روی قلبتان بگذارید یا یک لمس همدلانه دیگر که آن را تسلی بخش می‌بینید و کمی حرف‌های مهربانانه به خودتان بگویید. می‌توانید آن‌ها را به آهستگی یا در دلتان بگویید. شاید چنین حرف‌هایی باشد، «خیلی سخته که احساس کنم انگار به حساب نیام» یا «واقعاً غم‌انگیزه که احساس کنم دیده نمی‌شم یا قدمو نمی‌دونن، اما می‌دونم این احساس برای همیشه دوام نداره».

وقتی به این شکل احساسی را شناسایی کردید، انگار یک گام از آن‌ها دور شده‌اید و فاصله‌ای بین خود و احساس ایجاد کرده‌اید و به خاطر آن احساس تحلیل نمی‌روید. هم‌چنین قشر پیش‌پیشانی شما را درگیر می‌سازد، بخشی از مغز که مسئول تفکر منطقی است، آمیگدال را آرام می‌کند، بخشی از مغزتان که وقتی هیجانی می‌شوید، فعال می‌شود. در نتیجه شما اندکی کمتر هیجانی و قدری بیشتر منطقی می‌شوید.

بخش ۲: احساسش کنید تا آن را التیام دهید.

به طور کلی، وقتی برخی از هیجان‌های شدید و نیرومند را احساس می‌کنید، می‌توانید آن را در جایی در بدنتان احساس کنید. وقتی هیجان‌های دردناکی را احساس می‌کنید، شیوه دیگر برای وقفه‌دادن به خود -شفقت‌ورزیدن به خود- این است جایی که حواس مرتبط با آن هیجان در بدنتان قرار دارد را پیدا کنید. می‌توانید این تمرین را همراه با گام اول یا جداگانه انجام دهید.

لحظه‌ای وقت بگذارید و بدنتان را از سر تا کف پا واری کنید. به نقاطی که ممکن است اندکی ناراحتی، تنش، و زور و تپش ایجاد کنند، توجه کنید. برای این کار وقت بگذارید.

ببینید آیا می‌توانید متوجه حسی شوید، مانند لامپی در گلویتان یا احساسی سنگین در ته شکمتان یا تنشی در گردنتان. شاید بتوانید چیزی شبیه پالس‌های الکتریکی در ناحیه قلبتان احساس کنید.

هر احساسی را که حس می‌کنید، فقط اجازه دهید وجود داشته باشند و توجه کنید که چطور آن احساس ایجاد می‌شود.

بخش ۳: نرمش و بازگشایی

وقتی محل هیجان در بدنتان را پیدا کردید، ببینید آیا می‌توانید آن ناحیه را کمی نرمش دهید، شاید تصور کنید حوله گرمی روی آن می‌گذارید یا شخصی ماساژ ملایمی به شما می‌دهد یا آن بخش از بدنتان را در وان آب گرم غوطه‌ور می‌کنید.

اکنون همان‌طور که نفستان را داخل می‌دهید، تصور کنید چیزی تسکین دهنده را وارد ریه می‌کنید. چیزی گرم و این که یک راست سراغ جایی می‌رود که احساس تنش یا ناراحتی می‌کنید. می‌توانید شل شدن عضلات را احساس کنید؛ هوا و فضای بیشتری برای نفس کشیدن وجود دارد.

ببینید آیا می‌توانید احساس را بازگشایی کنید، اجازه دهید حضور داشته باشد و به خودتان اجازه دهید حس آن احساس را در بدنتان احساس کنید. اجازه بدهید که حضور داشته باشد و به

خودتان اجازه دهید با هر آنچه که در حال احساس کردن هستید، همنشین شوید.

لحظه‌ای وقت بگذارید تا متوجه شوید چه احساسی دارید. در تمام بدنتان ممکن است قدری کمتر احساس سنگینی و مقداری بیشتر احساس سبکی کنید.

مقداری شهامت می‌خواهد که به آن احساس رو کنید و اجازه دهید تا هر آنچه وجود دارد را احساس کنید. شهامت می‌خواهد چون چیزی آنجا وجود دارد که احساس خوبی نمی‌دهد. ممکن است حس تنهایی باشد یا احساس تهی بودن و پوچی، یا غم. اما وقتی ما با گشاده‌رویی و پذیرش به آن رو می‌شویم، می‌فهمیم که هر احساسی که حضور داشته باشد، چیز بدی نیست.

ما می‌توانیم با این احساس دشوار زندگی کنیم. این طبیعی است، واقعی است و چیزی است که همه ما به عنوان انسان گاهی آن را تجربه می‌کنیم. احساس خوبی نمی‌دهد، اما با تصدیق آن و اجازه دادن به خود برای احساس کردن آن، ممکن است متوجه شوید که خود به خود به آرامی از بین می‌رود.

و شما با هر چیزی در هر زمانی که پست می‌شود، از این رو به آن رو نمی‌شوید.

تمرین: لحظه‌ای برای خودم

در اینجا تمرین دیگری وجود دارد که می‌توانید وقتی شخصی یا چیزی بر روی رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شود احساس بدی درباره خودتان پیدا کنید، از آن استفاده کنید.

نخست، هر احساسی که دارید را تصدیق کنید. می‌توانید حرف‌هایی شبیه به این به خودتان بگویید «همین حالا احساس دلخوری می‌کنم انگار دوست داشتنی نیستم. احساس مزخرفیه» این ذهن‌آگاهی است، نخستین مؤلفه خودشفقتی است.

دوم، به یاد داشته باشید که همه ما گاهی چنین احساسی داریم، چون همه ما می‌خواهیم احساس پیوند داشته باشیم و تعلق را دوست داریم. نیاز به این که احساس کنیم به حساب آورده می‌شویم بخشی از انسان بودن است و در زیست ما ریشه دارد. برای همین شاید بتوانید به خودتان چیزی شبیه به این بگویید: «من تنها نیستم. احساس دلخوری و کنار گذاشته شدن طبیعی. ممکنه احساس خوبی نداشته باشم، اما همه ما گاهی به چنین احساسی رو داریم». این هیجان انسانی مشترک، دومین بخش از خودشفقتی است.

سوم، به این فکر کنید که یک دوست صمیمی ممکن است به شما چه بگوید. یا می‌توانید ساکت

بمانید و ببینید آیا می‌توانید صدای حقیقی خودتان را بشنوید. می‌دانید که این صدا حرف‌هایی به شما خواهد زد که بیش از همه در این لحظه نیاز به شنیدن آن دارید. صدا ممکن است چیزی شبیه به این بگوید «تو ۱۰۰ درصد همون طوری که هستی خوبی. اصلاً نیازی نیست تغییر کنی. هیچ‌کس کامل نیست». شنیدن صدای حقیقی خودتان مقداری شجاعت می‌خواهد، چون به احتمال زیاد عادت ندارید چیزهای خوب به خودتان بگویید. این مهربانی با خود، سومین بخش از خودشفقتی است.

مهربان بودن با خودتان

آگاه بمانید که وقتی در رسانه‌های اجتماعی به سر می‌برید چه احساسی دارید. صرفاً لحظه‌ای درنگ کنید و آگاه باشید که چه احساسی دارید و کار مهربانانه‌ای برای خودتان انجام دهید، اگر باعث می‌شود غمگین، تنها یا خودانتقادگر شوید. ولی اگر بودن در رسانه‌های اجتماعی باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید، خوب در رسانه‌های اجتماعی گشت و گذار داشته باشید!

نتیجه‌گیری

به یاد داشته باشید که بخش مهمی از مهربانی با خود این است که بهترین مدافع خودتان باشید. مراقب خودتان باشید و وقتی چیزی شما را ناراحت می‌کند با خودتان مهربان باشید. این بدان معنا است که توجه داشته باشید چه چیزی باعث می‌شود احساس بدی داشته باشید و بعد یک تصمیم هشیارانه بگیرید که آیا می‌خواهید آن چیز در زندگی‌تان باشد یا خیر.

وقتی نوبت به رسانه‌های اجتماعی می‌رسد، شما قدرت انتخاب دارید که چطور و چه وقت درگیر آن شوید. ابزارهای این فصل می‌تواند به شما کمک کنند دست از مقایسه خود با دیگران بردارید، توجه داشته باشید که رسانه‌های اجتماعی چطور حالتان را عوض می‌کنند و وقتی لازم است اندکی از آن فاصله بگیرید. این نیاز انسانی به تعلق داشتن و مورد پذیرش قرار گرفتن، در خیلی نقاط از زندگی‌مان خود را نشان می‌دهد و بیشتر مواقع در رسانه‌های اجتماعی نمود پیدا می‌کند.

فصل بعد به جایگاه دیگری می‌پردازد که نیاز ما به تعلق و پذیرش آشکار است: روابطمان با دیگران. تعارضات و سوءتفاهم‌ها با دوستان و خانواده اغلب باعث دردی عمیق می‌شوند و خودشفقتی منبعی عالی است که می‌تواند وقتی این شرایط دشوار را سپری می‌کنید، از شما حمایت می‌کند.

فصل هفتم: مواجهه با روابط دشوار

دوستان، والدین، جنس مخالف و روابط در دوران نوجوانی تماماً درباره تغییر است. به این فکر کنید: در سن ده سالگی، در کنار بزرگسالان شاید با یکی دو خواهر و برادر زندگی می‌کنید و آن‌ها کسانی هستند که وقتی در مدرسه نیستید، وقتتان را با آن‌ها سپری می‌کنید. اما وقتی وارد سال‌های نوجوانی می‌شوید، همسالانتان نقش اصلی را بازی می‌کنند و بزرگسالان اندکی در حاشیه قرار می‌گیرند. درست است که آن‌ها هم‌چنان در کنارتان حضور دارند، اما دیگر مرکزیت ندارند. در واقع، گاهی واقعاً آزاردهنده می‌شوند. اغلب احساس می‌کنید اصلاً شما را درک نمی‌کنند و گاهی مثل یک بچه هشت ساله با شما رفتار می‌کنند. انگار نمی‌بینند در این سال‌های اخیر چقدر بزرگ و پخته شده‌اید.

از طرف دیگر، دوستانتان خیلی باحال هستند. آن‌ها شما را درک می‌کنند. فشارهایی که تحمل می‌کنید را درک می‌کنند. این فشارها می‌تواند شامل چالش‌های تحصیلی، اتفاق‌های اجتماعی و در کل استرس نوجوان بودن باشد. آن‌ها گوش شنوا هستند و به شما گوش می‌دهند.

خب چرا همه این تغییرات در طول دوره نوجوانی‌تان اتفاق می‌افتند؟ ماجرا چیست؟ دلایل تکاملی و زیست‌شناختی وجود دارد که روابط در طول سال‌های نوجوانی تغییر می‌کند. وقتی کودک هستید، به خانواده نیاز دارید تا از شما مراقبت و محافظت کنند. نوزاد به تنهایی نمی‌تواند زنده بماند و کودکان در جامعه ما برای تغذیه و سرپناه، آموزش‌بایدها و نبایدها و عملکرد صحیح در جامعه به بزرگترها نیاز دارند.

همزمان که بزرگتر شده و به یک نوجوان تبدیل می‌شوید، تکالیف مختلفی وجود دارند که باید آن‌ها را فرا بگیرید. تکالیفی که باید بدانید وقتی بزرگسال شدید چطور آن‌ها را انجام دهید و شاید باورتان نشود که این تکالیف چندان هم دور نیستند و به زودی باید آن‌ها را انجام دهید. مغز شما برای آماده شدن در مسیر بزرگسالی بازسازی زیادی انجام می‌دهد.

تغییرات مغز

در طول دوران طفولیت و نوجوانانی، مغز شما به تدریج در مسیر یادگیری و سازگاری رشد می‌کند و به همین دلیل به نورون‌ها^{۲۶} (سلول‌های عصبی در مغز) و سیناپس‌های^{۲۷} (فضای بین عصب‌ها، که از طریق آن پیام‌های شیمیایی انتقال داده می‌شوند) زیادی نیاز دارد. این رشد سریع، در دوران

کودکی کند می‌شود، با این حال فرایند «هَرَس سیناپسی»^{۲۸} شروع می‌شود: مسیرهای عصبی که مورد استفاده قرار نمی‌گیرند، هرس می‌شوند. یعنی «چیزی که از آن استفاده نمی‌کنید را از دست می‌دهید». این کار پردازش مغزی را کارآمدتر می‌سازد.

برای همین، مثلاً اگر در حال یادگیری یک زبان خارجی نیستید، از آن مسیر سیناپتیک استفاده نمی‌کنید و آن مسیر هرس خواهد شد. این بدان معنا نیست که شما هرگز نمی‌توانید دوباره یک زبان خارجی را یاد بگیرید، بلکه معنایش این است که یادگیری زبان خارجی نسبت به زمانی که کودک بودید، برای شما سخت‌تر خواهد شد. ممکن است متوجه این موضوع شده باشید، عموماً بچه‌های کوچک قادر هستند زبان خارجی را سریع‌تر از بزرگسالان یاد بگیرند.

و به همین ترتیب، اگر از یک مسیر خاص زیاد استفاده کنید، آن مسیرهای عصبی نیرومند خواهند شد. مثلاً اگر ورزشی را انجام می‌دهید، مسیر مورد نیاز برای انجام آن ورزش، مانند هماهنگی، نیرومندتر خواهد شد. چون مغز این فرایند هَرَس کردن و تقویت مسیرهای عصبی را تجربه می‌کند. برای همین هر فعالیتی که در زمان نوجوانی انجام می‌دهید یا نمی‌دهید، بر رشد مغزتان اثر خواهد گذاشت.

تغییر دیگری که در طول سال‌های نوجوانی رخ می‌دهد این است که نورون‌ها در مغز شما، با ماده‌ای به نام «غلاف میلین»^{۲۹} پوشانده می‌شوند. این غلاف‌های چرب به نورون‌ها کمک می‌کنند تا پیام‌ها را به مغز شما سریع‌تر و کارآمدتر مخابره کنند. در واقع، سرعت انتقال پیام‌ها صدبار سریع‌تر می‌شود و مدت زمان استراحت بین شلیک پیام‌ها سی برابر بیشتر است. این بدان معنا است که پیام‌هایی که بعد از میلین‌دار شدن انتقال می‌یابند، سیصد برابر سریع‌تر از قبل میلین‌دار شدن رخ می‌دهند. کل این فرایند هَرَس و میلین‌دار کردن برای این است که مغز هماهنگ‌تر و کارآمدتر عمل کند.

در همان حال، کرتکس پیش‌پیشانی^{۳۰} مغز شما - بخشی که مسئول برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری و تفکر منطقی است - رشد سریع‌تری را حول و حوش یازده یا دوازده سالگی آغاز می‌کند و در تمام سال‌های نوجوانی در حال تغییر کردن است و حدوداً تا پایان سن بیست و پنج سالگی متوقف نمی‌شود. این رشد، شما را برای تمام تصمیمات بالغ‌گونه و پخته در بزرگسالی آماده می‌کند.

سیستم لیمبیک^{۳۱}، مرکز هیجانی مغز - بخشی که در زمان ترس یا نیاز به محافظت از خود فعال

می‌شود- در همان زمان، حوالی یازده یا دوازده سالگی شروع به تغییر می‌کند.

اما این رشد وقتی پانزده یا شانزده ساله می‌شوید تمام می‌شود. پس اگر متوجه شدید که در سال‌های نوجوانی بیش از قبل هیجانی هستید، دلیلش این است که مرکز هیجانی مغز شما کاملاً رشد کرده و بخش تفکر منطقی کمتر رشد کرده است. از آنجا که بخش تفکر منطقی-کرتکس پیش‌پیشانی- قسمتی است که بخش هیجانی شما را آرام می‌کند، تا زمانی که به خوبی رشد نکند، نمی‌تواند عملکرد خوبی داشته باشد.

به همین دلیل هیجان‌ها می‌توانند بارها خارج از کنترل به نظر برسند، اما جای هیچ گونه نگرانی نیست، کرتکس پیش‌پیشانی سرانجام این عقب‌افتادگی را جبران می‌کند و همه یک بار دیگر در مغز استثنایی شما به تعادل می‌رسند.

مراد از این توضیحات این است که بگوییم مغز شما تغییرات زیادی را در سال‌های نوجوانی تجربه می‌کند که به طور طبیعی بر هیجان‌ها و رفتار شما تأثیر می‌گذارد. برای همین، همزمان که مغزتان در حال آماده‌سازی برای دوره بزرگسالی است، نگرش و رفتار شما آن تغییرات را انعکاس می‌دهند. والدین و خانواده شما ممکن است محوریت کمتری پیدا کنند و گروه همسالان که در نهایت شخصی را برای ازدواج و فرزنددار شدن پیدا خواهید کرد و به این ترتیب به بقای گونه خود ادامه می‌دهید، جایگاه مهمتری پیدا می‌کنند.

ممکن است فکر کنید همه که بچه ندارند و زندگی هم فقط بچه دار شدن نیست. خیلی امور دیگر وجود دارد که برای انجام آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید. البته این درست است، اما از دیدگاه تکاملی، ادامه گونه‌ها، از دیگر موارد مهم است. آفریننده طبیعت، این سیستم را طوری طراحی کرده تا اطمینان حاصل شود که ما انسان‌ها بقا داشته باشیم.

برای همین، گروه دوستان فوق‌العاده مهم می‌شوند، چون برای بقا به آن‌ها نیاز داریم و هرآنچه رخ دهد و شما را از گروه دوستی جدا کند، باعث می‌شود شدیداً احساس تهدید، آزرده‌گی و ترس کنید.

داستان لایلا^{۲۲}

لایلا فکر می‌کرد گروه دوستی فوق‌العاده‌ای دارد. طبیعی بود که گاهی برخی از دوستان از یکدیگر عصبانی می‌شدند و بعد از گروه دل می‌کنند. اما این برای لایلا هرگز اتفاق نیفتاده بود.

تا همین حالا.

مثل همه شب‌ها بود. لایلا روی تخت مشغول انجام تکالیفش بود و تلفن همراهش کنارش بود. هرازگاهی از درس جبر خسته می‌شد و تلفن همراهش را برمی‌داشت، تا ببیند آیا چیز جدید و هیجان‌انگیزی رخ داده یا خیر. ناگهان متوجه شد یکی از دوستانش عکسی از گروهی دیگر از دوستانش را پست کرده که در خانه یکی از آن‌ها دورهمی گرفته‌اند و مشغول خوش‌گذرانی هستند.

بدون او!

شماره کتاب (nbookcity.com)

همه آنجا هستند. کل گروه. طبیعی بود که لایلا از خود سؤال کند چرا دعوت نشده است. آیا چیزی گفته که شخصی را ناراحت کرده؟ صدای آشنای انتقادگر درونش را می‌شنید: «این بار چه غلطی کردی؟».

احساس کرد قلبش در سینه فرو ریخته. سردرگم بود و خیلی احساس تنهایی کرد. و بدترین قسمت ماجرا این بود که نمی‌دانست چرا، نمی‌دانست ماجرا چیست، نمی‌دانست چرا او را به حساب نیاورده‌اند.

اما لایلا خوش‌شانس بود که یک دوره خودشفقتی را گذرانده بود و چیزی که انجام می‌داد را به یاد آورد.

نخست، کمی به خود لمس همدلانه داد. دستش را روی قلبش گذاشت و دایره‌های کوچکی با دستش روی قلبش کشید. به یاد داشت که توجه کردن به حواس فیزیکی اجازه می‌دهد. ماجرای که در ذهنش جریان دارد- این که چطور ممکن است یکی از دوستانش را دلخور کرده باشد یا این که چطور صرفاً تصمیم گرفتند که از او خوش‌شان نیاید- ناپدید شود. اما هر از گاهی داستان دوباره به او سیخونک می‌زد و در این مواقع به خودش یادآوری می‌کرد که «افکار، اتفاقات واقعی نیستند» و به گرمای دستش روی قلبش بازمی‌گشت. حس فیزیکی دایره‌های تسکین دهنده روی قلبش- گرمی و لمس همدلانه- به او کمک کرد تا کمی احساسش بهتر شود.

لایلا پس از آن قادر بود سؤال بنیادی خودشفقتی را بپرسد: چیزی که همین الان نیازش دارم چیه؟ نیاز دارم چی بشنوم؟

وقتی این کار را انجام داد و برای شنیدن وقت گذاشت، حرف‌هایی را که از جایی عمیق در وجودش که همان صدای حقیقی خودش بود، می‌شنید. حرف‌هایی که برایش آشکار می‌شد آرام و نرم بودند و تقریباً زمزمه‌کنان می‌گفتند: «تو دوست داشتنی هستی». با دستش که هنوز روی قلبش بود، در سکوت با خودش تکرار می‌کرد «تو دوست داشتنی هستی ...، تو دوست داشتنی هستی ...، تو دوست داشتنی هستی».

و بعد فکر دیگری به سراغش آمد، چیز دیگری که نیاز داشت بشنود: «تو فوق‌العاده‌ای، دقیقاً همونی که هستی» و این جمله را با خودش در سکوت برای چند دقیقه تکرار کرد «تو فوق‌العاده‌ای، دقیقاً همونی که هستی». لایلا آن قدر آرام شد که دست آخر به درس جبرش برگشت.

اما گاه و بیگاه، فکر آن عکس در سرش بی مقدمه ظاهر می شد و دوباره آن احساس منجر کننده را در عمق معده اش احساس می کرد. وقتی این اتفاق رخ می داد، به حواس فیزیکی اش باز می گشت. دستش را روی قلبش می گذاشت و حرف هایی که نیاز داشت بشنود را تکرار می کرد.

لیلا به یاد می آورد که شناسایی احساس ها و نام گذاری آن ها، کرتکس (قشر) پیش پیشانی مغزش را درگیر خواهد کرد که مرکز هیجان یا همان سیستم لیمبیک را آرام می کند. با خود فکر کرد که آن را امتحان کند. این چه احساسی است که من دارم؟ دل آزرده گی، خشم، تنهایی ... کدام قوی تره؟ چند دقیقه زمان برد تا به نتیجه برسد، چون همه آن سه هیجان قطعاً وجود داشتند. او سرانجام نتیجه گرفت که انگار خشم در حال به سطح آمدن است. لیلا با صدایی آرام اسم آن را به زبان آورد «خشم، لیلا! این خشم است. خشم به همچین احساسی رو داره» و بعد فکر دیگری به سراغش آمد: «خشم به هیجان طبیعی. همه ما در مواقعی خشم را احساس می کنیم».

او بدنش را واری کرد تا ببیند آیا خشم در آن وجود دارد یا خیر. وقتی به سراغ معده اش رفت، واضح بود که خشم آنجا بود. یک حجم خیلی سنگین در جایی در اعماق معده اش. او به یاد می آورد که باید آن احساس خشم را نرمش دهد و پذیرای آن باشد، این طور تصور کند که ابتدا مانند خمیربازی مالشش دهد و بعد مانند خمیر کیک اندکی شل می شود. او آن ناحیه را با گرما احاطه کرد و به آن فضای زیادی داد تا صرفاً آن احساس همان جا بماند. در برابر آن احساس مقاومت نکند یا آن را به بیرون هل ندهد.

لیلا متوجه شد که خیلی زود انرژی آن احساس از دست می رود و ضعیف می شود. یک بار دیگر، لیلا به تکالیفش بازگشت. وقتی افکار مزاحم به سراغش آمدند، یا متوجه هیجان های شدید مثل خشم شد که در حال پدیدار شدن بودند. به تمرین نام گذاری هیجان، پیدا کردن محل آن در بدن و سپس نرمش و پذیرا بود نسبت به آن بازگشت.

برخورد با خشم

لازم نیست به شما بگویم خشم هیجانی نیرومند است. تجربه کردن خشم بخشی از تجربه انسان بودن است. برخی افراد تصور می کنند خشم چیز بدی است، اما تنها در صورتی منفی است که منجر به اعمالی شود که باعث رنجش شما یا دیگران شود. گاهی می تواند هیجان خوبی باشد، اگر باعث شود که شما دست به عمل بزنید و علیه بی عدالتی مبارزه کنید یا حرفتان را بزنید. خشمگین بودن باعث می شود خیلی ها برای حقوق شهروندی مبارزه کنند، به برده داری پایان

دهند و در جنبش‌های اجتماعی دیگر شرکت کنند.

با این حال، خشم یک هیجان بیرونی دشوار در نظر گرفته می‌شود که هیجان ملایم و آسیب‌پذیرتری را می‌پوشاند و دقیقاً به خاطر این که هیجان ملایم‌تر، شما را آسیب‌پذیر می‌سازد و تصمیم می‌گیرید که در وهله اول خشم را برای محافظت از خودتان از رنجش مضاعف تولید کنید.

منظور من از هیجان‌های ملایم‌تر چیست؟ تنهایی، دل‌آزردگی، ترس، ناامیدی، غم و ماتم (سوگ) نمونه‌هایی از هیجان‌های ملایم‌تر و آسیب‌پذیر هستند. اغلب وقتی این احساسات را تجربه می‌کنیم، عصبانی می‌شویم چون این احساس را در ما ایجاد می‌کند که خشم از ما در برابر احساس کردن هیجانات ملایم‌تر دردناک محافظت می‌کنند. خشم به ما حس قدرت می‌دهد و سپری دفاعی است تا دوباره صدمه نبینیم.

اما مشکلات متعددی در خصوص کارکرد خشم وجود دارد. یکی از این مشکلات این است: برای این که از دل‌آزردگی، سوگ، یا غمی که تجربه می‌کنیم التیام پیدا کنیم، ناچاریم به خود اجازه دهیم آن هیجان را احساس کنیم و خشم مانع این کار می‌شود. مشکل دیگر این است که خشم احساس خوبی ندارد. وقتی احساس خشم می‌کنیم ممکن است فکر کنیم از فردی که از او عصبانی هستیم، انتقام می‌گیریم، انگار خشم ما به صورت جادویی تیرهایی سمی را روانه آسمان می‌کند که به شکل مرموزی در قلب شخصی که از دست او عصبانی هستیم، فرومی‌نشیند. اما بیایید روراست باشیم، شخصی که از او عصبانی هستیم می‌تواند نسبت به خشم ما کاملاً بی‌توجه باشد، اما این ما هستیم که از این احساس بد ناشی از خشم در عذاب هستیم.

با این حال گاهی اصلاً آمادگی آسیب‌پذیری مان و دل‌آزردگی مان را نداریم. گاهی نیاز به محافظت داریم، حداقل برای لحظه‌ای تا برای مواجه شدن با دردمان آماده شویم. ایرادی ندارد، هیچ عجله‌ای در کار نیست و عصبانی بودن موردی ندارد، تازمانی که هیچکس از جمله خودتان را نرنجانید.

وقتی آماده می‌شوید تا از خشم‌تان گذر کرده و قدری آن را کاوش کنید، می‌توانید این تمرین را انجام دهید.

تمرین: کاوش خشم و برآورده کردن نیازهای برآورده نشده

برای این تمرین، به یک مداد و کاغذ نیاز دارید.

چشمانتان را ببندید و به موقعیتی فکر کنید که شما را خشمگین می‌سازد. به خودتان بگویید آیا آماده هستید که اجازه دهید خشمستان را کنار بگذارید. آیا خشمستان باعث ناراحتی‌تان می‌شود؟ آیا از احساس کردن خشم خسته شده‌اید؟ آیا خشم دیگر به دردتان نمی‌خورد؟ و همان‌طور که شما هم می‌دانید، رها کردن خشم به این معنا نیست که بگویید حق با آن شخص بوده. شما همچنان می‌توانید باور داشته باشید که حق با شما بوده و آن‌ها خطا کرده‌اند، درست به این معنا است که شما آماده خداحافظی کردن با آن هستید.

اگر فکر می‌کنید آماده رها کردن این خشم هستید، قدری درباره آن موقعیت بنویسید. بدانید کاملاً طبیعی است که چنین احساسی داشته باشید. شاید به خودتان بگویید «البته که تو خشمگینی، خیلی دردناک است، تو حق داری عصبانی باشی!».

گاهی به این دلیل به خشم می‌چسبیم چون نمی‌خواهیم احساسات دیگر را تجربه کنیم. ملاحظه کنید که ممکن است احساسات دیگری وجود داشته باشند، احساسات ملایم‌تر که ممکن است خشم آن را پوشانده باشد، مانند غم، تنهایی، دل‌آزرده‌گی، یا شاید شرم و خجالت. لحظه‌ای وقت بگذارید و بررسی کنید چه احساسات آسیب‌پذیر دیگری ممکن است زیر هیجان خشم وجود داشته باشد. این احساسات ملایم‌تر را یادداشت کنید.

چشمانتان را دوباره ببندید و برای یک لحظه توجه کنید در این شرایط نیاز دارید چه چیزی بشنوید. چه چیزی نیاز داری اما آن را دریافت نمی‌کنی؟ شاید نیاز داشتی شنیده شوی، دیده شوی و به رسمیت شناخته شوی. شاید نیاز داشتی که احساس کنی انگار تو نیز به حساب می‌آیی یا احساس پیوند کنی، مانند عضویت در یک گروه. به خاطر بسپارید هر چیزی که احساس می‌کنید طبیعی است. همه نوجوانان و نیز بزرگسالان نیازهایی دارند! اگر به چیزی نیاز دارید که آن را دریافت نمی‌کنید، آن را یادداشت نمایید.

چنانچه مایل هستید، دستتان را روی قلبتان بگذارید، خودتان را همدلانه لمس کنید و مقداری مهربانی و گرمی را نثار خودتان کنید. این احساسات، احساسات راحتی نیستند. ما سعی نمی‌کنیم آن‌ها را از خود دور کنیم، ما فقط با مقداری گرمی، مهربانی و درک از آن‌ها استقبال می‌کنیم.

اکنون شاید بتوانید نیازهای خودتان را مستقیماً برآورده کنید. برای مثال اگر احساس می‌کنید دیده نشده‌اید، می‌توانید سعی کنید به خودتان بگویید «من تو رو می‌بینم؟».

اگر احساس تنهایی می‌کنید، می‌توانید به خودتان بگویید «من اینجا کنارتم؟».

اگر احساس می‌کنید دوستان نداشته‌اند، می‌توانید به خودتان بگویید «من دوست دارم؟».

به عبارت دیگر، آیا می‌توانید همین حالا چیزی را به خودتان بدهید که امیدوار بودید آن را از دیگران دریافت کنید؟ می‌توانید حرف‌هایی را به خودتان بزنید که واقعاً نیاز داشتید بشنوید؟ می‌توانید سعی کنید در سکوت، به آرامی این حرف‌ها را با خودتان زمزمه کنید، حرف‌هایی را بشنوید که از زبان صدای حقیقی خودتان بیان می‌شوند.

وقتی آماده شدید، می‌توانید به آرامی چشمانتان را باز کنید.

بعد از این تمرین، توجه کنید که چه احساسی دارید. ممکن است اندکی تغییر را در هیجان‌هایتان متوجه شوید. ممکن است خیلی ظریف احساس کنید که خشم‌تان اندکی کمتر شده یا خشم دیگر آن انرژی‌ای که قبلاً داشت را اکنون ندارد.

شاید دیگر برایتان خیلی مهم نیست که عصبانی باشید.

تغییرات معمولاً به یکباره اتفاق نمی‌افتند و این تمرین‌ها و مراقبه‌ها قرار نیست معجزه کنند. در عوض انجام این تمرین‌ها زمینه را برای آغاز فرایند رها ساختن خشم فراهم می‌کنند و بعد ذره ذره و کم کم ممکن است متوجه نگرش خودتان نسبت به این شخص یا تغییر موقعیت شوید. سپس یک روز ممکن است متوجه شوید دیگر خشمگین نیستید ... حیف انرژی شما که بخواهید درباره خشمگین شدن فکر کنید.

روابط با والدین

دوستان تنها افرادی نیستند که ممکن است از دست آن‌ها عصبانی شوید. درست مانند همه نوجوان‌ها، از والدین هم گاهی فوق‌العاده عصبانی می‌شوید.

روابط با والدین معمولاً در دوران نوجوانی تغییر می‌کند. والدین ممکن است ناگهان غیرقابل تحمل

یا کاملاً آزاددهنده به نظر برسند. یا این که انگار آن‌ها اصلاً نمی‌دانند که شما چه کسی هستید، چطور تغییر کرده‌اید و چه می‌خواهید.

داستان زویی^{۲۲}

زویی قبلاً خیلی خوب با والدینش کنار می‌آمد. اما این اواخر تعارضات زیادی در خانه وجود داشت و والدین زویی تصور می‌کردند که خوب است زویی با یک درمانگر ملاقات کند. این آن چیزی بود که زویی به درمانگرش گفت:

«وقت گذروندن با والدینم قبلاً این قدرها بد نبود. اما الان یه دفعه فوق‌العاده سخت گیر شدن. مجبورم تلفنم رو ساعت نه شب به اونا بدم، نه شب!! تازه اون موقع است که دوستانم واقعاً چت کردن و پست کردن رو شروع می‌کنن و چون من از همه اون گفتگوها محروم می‌شم، روز بعد توی مدرسه از ماجراهای خبرم و احساس می‌کنم واقعاً کنار گذاشته شدم. تازه مامانم نمی‌ذاره تا وقتی پانزده سالم بشه بیرون برم. یعنی چی آخه. دوستایی دارم که همین الان بیرون قرار می‌ذارن و هنوز دو سال مونده تا پانزده سالشون بشه و بعد پدرم وقتی حرف از این میشه که چه لباسایی رو می‌تونم بپوشم، فوق‌العاده عصبانی میشه. البته منظورم اینه که اصلاً مد و این چیزا براش مهم نیست و به من اجازه نمی‌ده لباسای مد روز بپوشم، مثل شلوار لی زاپ‌دار یا دامن کوتاه. دیگه بماند تاتو کردن و پیرسینگ^{۲۳} (سوراخ کردن گوش و بینی و زبان و ... برای بستن حلقه و غیره).

چه چیزی تغییر کرده؟ چرا این‌طور به نظر می‌رسد که والدین زویی سخت‌گیرتر شده‌اند، درست وقتی زویی شروع به داشتن ایده‌ها و سبک خودش کرده؟

برای فهمیدن ماجرا، دانستن این موضوع کمک می‌کند که وظیفه والدین و وظیفه نوجوانان در سال‌های نوجوانی چیست.

نخست، به وظیفه والدین می‌پردازیم. بیشتر والدین و مراقبان، حداقل آن‌هایی که نیت خوبی دارند، احساس می‌کنند وظیفه دارند کودکان خود را از خطر دور نگه دارند. این بدان معنا است که تصمیمات آن‌ها بر اساس چیزی است که فکر می‌کنند فرزندان را زنده، بدون دردسر و سالم نگه می‌دارد.

و حالا وظیفه نوجوانان. وظیفه نوجوانان این است که پی ببرند چطور می‌خواهند در دنیا حضور داشته باشند. این به معنای پی بردن به چیزهایی است که برایشان مهم است که در نهایت منجر به

این می‌شود که حرفه یا شغلی را ترسیم کنند و بفهمند می‌خواهند با چه جور آدم‌هایی در زندگی وقت بگذرانند. برای انجام این کار، آن‌ها ناچارند دست به اکتشاف بزنند. شاید مدها یا سبک پوشش متفاوتی را امتحان کنند، شاید فعالیت‌ها و گروه‌های دوستی متفاوتی را تجربه کنند و احتمالاً حتی دست به ریسک‌هایی هم بزنند. برای برخی، ممکن است به معنای دست زدن به ریسک‌هایی باشد که چندان سالم نیستند.

و همین‌جا است که تعارض رخ می‌دهد: والدین می‌خواهند شما را از خطر دور نگه دارند و شما می‌خواهید چیزهای تازه را امتحان کنید که والدین برخی از آن‌ها را خطرناک می‌دانند. ممکن است تصور شما این نباشد که آن‌ها خطرناک هستند، اما آن‌ها ممکن است این طور فکر نکنند. آن‌ها شما را دوست دارند و کلی داستان در این باره شنیده‌اند که نوجوانی با شخصی آنلاین ملاقات می‌کند و سپس ترتیبی می‌دهند تا با آن‌ها حضوری ملاقات کرده و در نهایت به طرزی فجیع قطعه قطعه شده و جایی در یک فریزر نگهداری می‌شود. آره، آره، می‌دانم قرار نیست چنین چیزی برای شما رخ دهد، اما والدین نگرانی‌های خاص خودشان را دارند. این یک ترس است، منطقی باشد یا نه اما بیشتر والدین این ترس را دارند.

خب والدین و نوجوانان چطور می‌توانند بر این تعارضات غلبه کنند؟ فرزندان چگونه می‌توانند درک کنند والدین آن‌ها صرفاً کسانی هستند که تلاش می‌کنند سردر بیاورند آن‌ها چه کار می‌کنند و با کمترین تعارض این دوره را به پایان برسانند؟ تمرین «شخصی دقیقاً شبیه به من» را در فصل دو بیاد می‌آورید؟ این بار به جای فکر کردن به افراد به صورت اتفاقی، پدر و مادر یا مراقبی را در ذهن بیاورید که شما را کلافه و کفری می‌کند.

مراقبه: شخصی درست شبیه به من - والد یا سرپرست

نخست، در جایی راحت بنشینید و چند نفس عمیق و آرام بکشید و به خودتان اجازه دهید که حرکت دم و بازدم خود را در هر بار نفس کشیدن احساس کنید.

اکنون تصویری از پدر یا مادر یا مراقب خود را در ذهن تجسم کنید. تا جایی که می‌توانید با جزئیات به آن‌ها فکر کنید و فعلاً می‌توانید با هر فاصله‌ای که راحت هستید آن‌ها را تجسم کنید، هر قدر که احساس خوبی داشته باشید.

همزمان که به پدر یا مادر یا مراقب خودتان فکر می‌کنید، جملات زیر را به آرامی با خودتان تکرار

کنید. واقعاً مهم است که در بیان این عبارات عجله نکنید، بلکه وقت بگذارید تا حرف‌ها واقعاً بتوانند در وجود شما بنشینند. زمانی که آن‌ها را می‌گویید، به معنای آن‌ها فکر کنید.

مامان/بابا/سرپرست (هرکدام که برایتان درست است را انتخاب کنید) یک انسان هستند، درست شبیه من.

مامان/بابا/سرپرست، یک بدن و یک ذهن دارند، درست شبیه من.

مامان/بابا/سرپرست، احساسات، هیجانات و افکار دارند، درست شبیه من.

مامان/بابا/سرپرست، در مواقعی، غمگین، خشمگین، دل‌آزرده، یا سردرگم بوده‌اند، درست شبیه من.

مامان/بابا/سرپرست، آرزو دارند که از درد و ناخوشی‌هایی یابند، درست شبیه من.

مامان/بابا/سرپرست، آرزو دارند که امن و سالم باشند و دوست داشته شوند، درست شبیه من.

مامان/بابا/سرپرست، آرزو دارند که شاد باشند، درست شبیه من.

اکنون برای این شخص آرزوهایی کنید:

آرزو می‌کنم که مامان/بابا/سرپرستم از قدرت، منابع و حمایت برخوردار باشند تا به آن‌ها در گذران روزهای سخت زندگی کمک کند.

آرزو می‌کنم که مامان/بابا/سرپرستم از درد و رنج‌هایی یابد.

آرزو می‌کنم که مامان/بابا/سرپرستم، قوی و متعادل باشد.

آرزو می‌کنم که مامان/بابا/سرپرستم شاد باشد، چون یک انسان است، درست شبیه من.

چند نفس عمیق بیشتر بکشید و به احساساتان توجه کنید.

وقتی آماده بودید، چشمانتان را به آرامی باز کنید.

آیا از چیزی که برای شما پدیدار شد جا خورید؟ ممکن است متوجه شده باشید که قدری در احساساتان درباره آن شخص تغییر ایجاد شده است. هر احساسی که داشته باشید، فقط اجازه دهید آن احساسات وجود داشته باشند، بدون دور کردن آن‌ها از خودتان. مجبور نیستید کار خاصی با این احساسات داشته باشید، صرفاً با آن‌ها در صلح و آرامش باشید. ممکن است بخواهید دستتان را روی قلبتان یا جای آرامش‌بخش دیگری بگذارید و برای خودتان قدری مهربانی به خرج دهید.

گاهی ممکن است ناکامی یا خشم زیادی را تجربه کنید که قادر به تمرین «شخصی درست شبیه

من» نباشید. اگر این چنین باشید، شاید بهتر باشد تمرین زیر را انجام دهید. اگر آمادگی دارید، می‌توانید به همراه تمرین «شخصی درست شبیه من». آن را دنبال کنید.

تمرین: حمام آفتاب خودشفقتی

نخست، در وضعیتی راحت بنشینید، چند نفس عمیق بکشید تا بدنتان به آرامش برسد. با هر بازدم، قدری از آن استرس و تنشی که در بدنتان وجود دارد را کمی بیشتر رها کنید.

سپس، یک ساحل شگفت‌انگیز و زیبا را تصور کنید. در جلوی شما اقیانوس قرار دارد با رنگ سبز یا آبی، با آسمانی آبی بدون ابر. روی شن‌ها دراز می‌کشید و گرمای خورشید را روی پوستتان احساس می‌کنید. می‌توانید پوستتان را احساس کنید که گرمای خورشید را جذب می‌کند، درست مثل یک اسفنج. گرما فوق‌العاده است. خیلی داغ نیست فقط به اندازه‌ای که احساس می‌کنید روی پوستتان کمی گرمای خوشایند است. در واقع، درست آن طوری که همین الان نیاز دارید.

همان‌طور که دراز کشیده‌اید، متوجه می‌شوید که احساسی همراه با گرما وجود دارد، احساسی که شما را فرا می‌گیرد و حمایتان می‌کند. حسی از آرامشی مقاوم‌ناپذیر، یک آگاهی، حس صلح درون. حرف‌هایی را می‌شنوید یا ممکن است چیزی نشنوید. اما از عمق وجودتان می‌دانید حرف‌هایی شبیه این است: «همه چیز روبه راه می‌شود» به نوعی در عمق وجودتان شنیده می‌شود و می‌دانید که این حرف‌ها درست است. می‌دانید هر اتفاقی که بیفتد، همه چیز حل شده و اوضاع درست می‌شود.

روی شن‌ها دراز می‌کشید و گرمی خورشید را احساس می‌کنید که در بدنتان نفوذ پیدا می‌کند، حس عمیقی از آرامش، پذیرشی نامشروط را به شما ارزانی می‌کند، یک آگاهی درونی که همه چیز درست می‌شود.

می‌توانید هر قدر که دوست دارید در این احساس بمانید و وقتی آماده بودید به آرامی چشمانتان را باز کنید.

توجه کنید وقتی این تمرین پایان یافت، چه احساسی دارید و بدانید هر زمان که بخواهید می‌توانید برگردید و دوباره حمام آفتاب خودشفقتی بگیرید.

نتیجه‌گیری

بخش زیادی از ناخرسندی و احساسات بی‌ارزشی در طول سال‌های نوجوانی، ناشی از مشکلات

موجود در روابط است. روابط تغییر می کنند و تغییراتی اتفاق می افتند که ریشه در تکامل و زیست ما دارند. یادگیری مهارت برای برخورد با انتقاد از خود که ممکن است در نتیجه دردناک شدن روابط حاصل شود، به تسکین این درد کمک می کند. این تمرین ها به شما کمک می کنند تا از داستان های بی پایانی خلاص شوید، داستان هایی درباره این که حق با چه کسی است و چه کسی خطاکار است و به نظر می رسد وقتی احساس می کنیم غرق در هیجان هستیم، ذهنمان را تسخیر می کنند.

به طور خاص، وقتی خشمگین هستیم، این تمرین ها به ما کمک می کنند لایه زیرین خشم را ببینیم. آن احساسات ملایم تر و نیازهای برآورده نشده ای که زیر خشم قرار دارند. وقتی شهامت این کار را پیدا کنیم، می توانیم صدای حقیقی خودمان را بشنویم، صدای مهربانی که به ما می گوید همه چیز رو به راه می شود و همان طور که هستیم، خوب است.

در فصل بعدی، با جنبه دیگری از زندگی نوجوانان روبرو خواهیم شد که آن هم درد و رنج زیادی را باعث می شود. آن درد و رنج می تواند ظاهرتان و احساسی که از ظاهرتان دارید، باشد. اگر ظاهرتان تاکنون باعث شده که احساس ناایمنی داشته باشید یا باعث شده که بر خودتان سخت بگیرید، ورق بزنید و فصل بعد را مطالعه کنید.

فصل هشتم: صلح با تصویر شخصی خود

نوجوانان اغلب نسبت به تصویر خود و این که چگونه به نظر می‌رسند، حساس هستند. ممکن است از مو یا رنگ چشم یا فرم بینی‌تان متنفر باشید. شاید فکر می‌کنید لب‌های شما خیلی کلفت یا باریک هستند. شاید در مورد جوش‌های روی گونه‌های خود و یا فرم بازوهایتان در تی‌شرت خود رضایت نداشته باشید. ممکن است ساعت‌های زیادی را جلوی آینه صرف کنید و آرزو داشته باشید تا بینی / چانه / پاها / چشم‌هایتان همان‌طور که می‌خواهید به نظر برسند؟

می‌خواهیم همه چیز متفاوت از آنچه هست، باشد، خواه در مورد ظاهرمان یا دیگر جنبه‌های زندگی. این موارد رنج و درد زیادی برای ما ایجاد می‌کنند.

مواردی در زندگی وجود دارد که کنترل زیادی روی آنها نداریم.

یکی از آن موارد، شکل ظاهری ماست. مطمئناً، اگرچه می‌توانیم مدل موهایمان را تغییر دهیم، ورزش کنیم و فرم بدنمان را تغییر دهیم، لباس‌های مختلفی بپوشیم، آرایش کنیم، اما اساساً ویژگی‌هایی وجود دارند و تا زمانی که برای جراحی پلاستیک اقدام نکنیم، تغییر چشمگیری نمی‌کنند.

متأسفانه، عدم علاقه به ظاهر و تمایل برای متفاوت به نظر رسیدن، کمکی به داشتن احساس بهتر در شما نمی‌کند. در حقیقت، این امر فقط باعث می‌شود احساس بدتری داشته باشید و در نهایت شما را به تقلا کردن و ناخوشایندی بیشتر سوق می‌دهد. یافتن راهی برای پذیرش ظاهر خود و لذت بردن از داشته‌هایتان بسیار خوشایندتر خواهد بود.

پس چگونه می‌توانید به این مرحله برسید؟ چگونه می‌توانید به نقطه‌ای برسید که بتوانید در واقع آنچه هستید را پذیرفته و دوست داشته باشید، از جمله ظاهر و احساسی که در مورد بدنتان دارید؟

اول، صبور باشید. احتمالاً زمان زیادی را صرف دوست نداشتن ظاهرتان کرده‌اید، بنابراین این موارد یک شبه تغییر نخواهد کرد. به تدریج شکل می‌گیرند، اما به شما قول می‌دهم که به این مرحله خواهید رسید. یک روز بیدار می‌شوید و متوجه می‌شوید که چه جالب، لبخندتان کمی کج است. بامزه نیست؟!

دوم، بیایید به این فکر کنیم که چرا ظاهر و بخش‌هایی از بدنتان را دوست ندارید. شاید به این دلیل که ظاهرتان ایده‌آل نیست و ویژگی‌های ظاهری شما مانند تصاویری که در تبلیغات،

تلویزیون، فیلم‌ها یا شبکه‌های اجتماعی می‌بینید، نیست. این کمی مشکل است، زیرا می‌دانیم که این تصاویر واقعی نیستند، مقایسهٔ صورت و بدن بسیار واقعی شما با تصویری که به شدت تغییر کرده یا فیلتر شده است، واقعاً ناعادلانه است.

این ایده توسط رسانه‌ها و فرهنگ تقویت شده است، نه فقط در مورد این که چگونه باید به نظر برسیم، بلکه در مورد این که چگونه باید باشیم، چگونه باید رفتار کنیم یا به طور خاص تر، این که در نقش یک زن چگونه باید رفتار کنیم و در نقش یک مرد چگونه باید رفتار کنیم و این بسیار دشوار است.

مردانگی سمی

«مرد باش!».

اکثر پسرها در دوران نوجوانی و جوانی خود این جمله را شنیده‌اند. بعضی از پسرها در دورهٔ رشد به طور مکرر آن را شنیده‌اند. در هر صورت، معنای آن چیست؟

به این معنی است که اگر آسیب دیده‌اید، بروز ندهید. بیان نکردن هیجانات، به ویژه هر هیجانی از هیجانات ملایم‌تر گرفته مانند ترس یا غم؛ تا هیجانات سخت‌تر که مهمترین آن‌ها هرگز گریه نکن است.

نتیجهٔ نهایی دریافت این پیام چیزی به نام مردانگی سمی است که علاوه بر اینکه احساس آسیب پذیر نبودن را بیان می‌کند، بلکه به معنای پرخاشگری و خشونت نیز است، که به منظور نشان دادن قدرت شما و اعمال این خشم و خشونت بر دختران است. اعتقاد اشتباه در اینجا این است که خشونت ورزیدن به معنای قدرتمند بودن است و قدرتمند بودن به معنای ارزش داشتن چیزی است.

تربیت پسرها با این باور که یک مرد تنها در صورتی شایستگی دارد، که قدرتمند و خشن باشد. آن‌ها را وادار می‌کند به مردانی تبدیل شوند که فکر می‌کنند حق دارند یا حتی وظیفه دارند که بر زن‌ها تسلط پیدا کنند. این مردها اغلب در تعیین زمانی که از نظر هیجانی آسیب می‌بینند، مشکل دارند، نمی‌دانند چگونه احساسات دردناک خود را مدیریت کنند و نمی‌توانند تشخیص دهند که چه زمانی به کمک نیاز دارند. این مردها به خودی خود احساس امنیت نمی‌کنند. بنابراین احساس می‌کنند که باید دائماً ثابت کنند که شایسته هستند. برخی از پژوهشگران براین باور هستند که

طول عمر کوتاه‌تر و شیوع بیشتر بیماری‌های قلبی در مردان، بیشتر مربوط به استرسی است که مردان مجبور به اثبات مداوم خود هستند و همزمان تلاش می‌کنند هیجانات دردناک خود را پنهان نگه دارند.

واضح است که انتظارات جامعه و فرهنگ ما باید تغییر کند تا به این ترتیب پسران بزرگ شده و تبدیل به مردانی شوند که بتوانند خودشان باشند، احساسات خود را نشان داده و طیف وسیعی از هیجان‌های خود را ابراز کنند، زنان و مردان را به یک اندازه درک کنند، بدون این که احساس کنند آنها باید قدرتمندتر از دیگران باشند. اما تا آن زمان، خودشفقتی چگونه می‌تواند کمک کند؟

خودشفقتی به ما می‌آموزد همان‌گونه که هستیم، ارزشمند هستیم که برای ارزشمند بودن لازم نیست بهتر از دیگران باشیم و این که می‌توانیم خودمان باشیم با تمام نقص‌های انسانی و اثر مثبتی در زندگی دیگران و در دنیا ایجاد کنیم. برخلاف پیامی که «مرد باش» منتقل می‌کند، خودشفقتی می‌گوید: «خودت باش». خودشفقتی می‌گوید شما دقیقاً همان‌طور که هستید عالی هستید و لازم نیست خودتان را به کسی ثابت کنید. می‌توانید شاد، راضی و آسوده باشید، در صلح و آرامش با کسی که هستید، بدون این که نیازی به مقایسه خود با دیگران داشته باشید. این نوعی تفکر بنیادستیزانه است، این طور نیست؟ این امکان وجود دارد، اما تنها در صورتی میسر است که از خودمان شروع کنیم.

و خبر خوب این است که یک انتخاب دارید. می‌توانید اجازه دهید یک ایده یا پیام ناسالم بیرونی احساس شما را در مورد خودتان کنترل کند یا می‌توانید بیاموزید که خودتان را همان‌طور که هستید، با تمام نقاط قوت و نقاط ضعف بپذیرید و دوست داشته باشید. این انتخاب را دارید یا به دیگران اجازه دهید بگویند چه کسی هستید و چه کسی باید باشید یا می‌توانید انتخاب کنید همان کسی که هستید باشید، با سبک منحصربه‌فرد خودتان، ظاهر و احساس خودتان و می‌توانید با شجاعت خودتان باشید. پس کسی که هستید را در آغوش بکشید و خودتان را همان‌گونه که هستید بپذیرید از جمله قسمت‌هایی از بدنتان و ظاهری که ممکن است دوست نداشته باشید.

در آغوش گرفتن خودم

ممکن است فکر کنید، بله عالی به نظر می‌رسد، اما چگونه می‌توانم به آن درجه برسم؟ دوست دارم بدنم و کسی که هستم را بپذیرم، اما خیلی از آن دور هستم...

تمرین زیر به شما کمک می‌کند تا با پذیرش بدنتان شروع کنید. به این تمرین اسکن بدن می‌گویند. نه تنها می‌تواند به شما کمک کند خودتان را همان‌طور که هستید دوست داشته باشید و از خود قدردانی کنید، بلکه بسیار آرامش‌بخش نیز می‌باشد.

این نوع خاص از اسکن بدن برای نوجوانان طراحی شده است، این تمرین این امکان را به شما می‌دهد که حین تمرین هر احساس و هیجانی که در لحظه اینجا و اکنون دارید را بپذیرید که این گامی است به سوی شجاعت کافی برای این که خودتان باشید.

بهترین کار این است که به این تمرین به چشم یک آزمایش نگاه کنید، این تمرین را امتحان کنید تا ببینید چگونه است و به یاد داشته باشید که اگر قسمت‌هایی از آن کمی ناخوشایند است، یک انتخاب دارید: می‌توانید ببینید آیا می‌توانید شجاع باشید و در مقابل احساسات ناخوشایند گشوده باشید و به آنها اجازه دهید آنجا باشند، با احساس آرامش، لطافت و مهربانی، مثل احساسی که وقتی یک توله سگ تازه متولد شده را در آغوش می‌گیرید. یا اگر در این لحظه دوست ندارید خود را به چالش بکشید و با آن مشکلی احساس نمی‌کنید. به یاد داشته باشید خودشفقتی یعنی آنچه را که نیاز داری به خودت بدهی، می‌توانی از بخشی از بدنت که برایت خوشایند نیست، بگذری و به قسمت‌های دیگر که خوشایند است بپردازي.

روش دیگر برای انجام این تمرین این است که هر دفعه یک بخش از آن را انجام دهید. می‌توانید در ابتدا بخشی را که روی پاها متمرکز است، انجام دهید یا مثلاً بخشی که مربوط به شکم، قفسه سینه، سر و صورت است. یا می‌توانید آن را تغییر دهید، یک بخش را یک روز و بخش دیگر را روزی دیگر انجام دهید. می‌توانید انتخاب کنید.

اسکن بدن خودشفقتی

راحت باشید. شاید بخواهید به پشت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. دست‌هایتان را به آرامی کنارتان قرار دهید و پاهایتان را شل کنید. اگر دوست دارید، می‌توانید یک کوسن یا بالش زیر زانوهای خود قرار دهید، برخی افراد با این کار احساس آرامش می‌کنند. همچنین، اگر تمایل دارید می‌توانید زیر سرتان یک بالش بگذارید، اما مراقب باشید قرار نیست بخوابید، زیرا در این صورت کل تمرین را از دست خواهید داد!

اکنون به تنفس خود توجه کنید. ببینید آیا می‌توانید متوجه حرکت آرام دم و بازدم خود شوید. به

شکمتان که با هر دم فرو می‌رود و با هر بازدم بالا می‌آید دقت کنید. به هیچ وجه سعی نکنید نوع تنفس خود را تغییر دهید، فقط به خود تنفس توجه کنید که کارش را انجام می‌دهد.

اگر در این شرایط احساس آرامش می‌کنید، می‌توانید کمی لمس همدلانه داشته باشید، مثلاً دستتان را روی قلب خود بگذارید و به خودتان یادآوری کنید که اینجا هستید و به عنوان یک انسان زنده‌اید و روی این کره خاکی نفس می‌کشید و لیاقت مراقبت و مهربانی را دارید. صورت خود را نوازش کنید یا آن را در دستان خود نگه دارید. گرمای دست خود را روی صورت یا سینه‌تان احساس کنید، سه نفس عمیق، آهسته و آرام بکشید. هنگامی که آماده شدید، می‌توانید دستانتان را دوباره در کنار خود قرار دهید یا در لمس همدلانه با خود باقی بمانید.

اکنون توجه خود را از بدن به کف پاها منتقل کنید. به آرامی به هر حسی که در کف پاهایتان دارید، توجه کنید. آن‌ها گرم یا خنک، خشک یا مرطوب هستند؟ آیا می‌توانید جایی را که انگشتان شما با یکدیگر تماس دارند، احساس کنید؟ آیا می‌توانید نقطه تماس جایی که پاشنه پایتان سطح زمین یا کاناپه را لمس می‌کند، احساس کنید؟ به احساسی که در آن نقطه تماس دارید، توجه کنید. شاید احساس سختی، نرمی یا حتی احساس فشار کنید.

به تمام کارهایی که پاهایتان در طول روز برای شما انجام می‌دهند، توجه کنید. سطح پاهای شما بسیار کوچک است، با این وجود تمام بدن شما را نگه می‌دارند! به حجم کاری که پاها انجام می‌دهند، دقت کنید. پاهای ما همه این کارها و حتی کارهای بیشتری انجام می‌دهند، اگرچه ما به ندرت به آنها توجه می‌کنیم. بنابراین در تنفس‌های بعدی به پاهایتان توجه کرده و قدردان آن‌ها باشید که این امکان را برای شما فراهم می‌کنند تا از یک مکان به مکان دیگر بروید.

توجه خود را از پاها به سمت زانوها، مچ و ساق پا تغییر دهید. به هر حسی که ممکن است در پایین پایتان احساس کنید، توجه نمایید. شاید متوجه بافت لباس روی پوستتان بشوید. اگر چنین است، ببینید آن بافت چه حسی دارد. خشن است یا نرم؟ لطیف است یا زمخت؟

برخی مواقع متوجه می‌شوید که حواستان پرت شده و دیگر به احساسات خود توجه نمی‌کنید و مشغول فکر کردن به چیز دیگری هستید. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، به آرامی توجه خود را به احساسات بدنتان بازگردانید.

حالا حواستان را به پاهای خود بازگردانید، از زانوها شروع کنید و به تدریج بر ران‌ها و لگن خود

متمرکز شوید. مجدد به احساساتی که در اینجا و اکنون در جریان هستند، توجه کنید. ممکن است احساس کنید پارچه لباستان کمی قلقلکتان می‌دهد، یا شاید احساس خارش یا گرما کنید.

بعضی مواقع، ممکن است متوجه این خودگویی‌ها شوید: این قسمت از بدنم را دوست ندارم، خیلی چاق است یا خیلی لاغر است یا به اندازه کافی عضلانی نیست. اگر متوجه ظهور این افکار می‌شوید، ببینید آیا شجاعت این را دارید که با آن قسمت از بدن خود بمانید، روی آن قسمت متمرکز شوید و با تنفستان کمی عشق بیشتر نثار آن قسمت از بدنتان کنید. شاید کمی عجیب به نظر برسد، حتی می‌توانید با این قسمت از بدنتان صحبت کنید و جمله‌ای مانند این را بگویید: «خوشحالم که اینجا هستی و کمک می‌کنی تا بدنم کارش را بهتر انجام بده!». سپس می‌توانید سراغ قسمت دیگر بدنتان بروید. راه دیگر این که اگر امروز شجاعت کافی را ندارید، بهتر است از آن صرف‌نظر کنید و به قسمت دیگری از بدنتان بپردازید. همیشه وقتی احساس کردید آمادگی دارید، می‌توانید به آن قسمت برگردید.

اکنون توجه‌تان را به شکم خود معطوف کنید، به حرکت شکمتان توجه کنید، با هر نفس شکمتان منبسط و منقبض می‌شود. به احساساتی که حین این تمرین دارید، کاملاً توجه کنید. احساس تنفر دارید، تحت فشارید، یا این که نمی‌خواهید با این قسمت از بدنتان یا با این احساس بمانید؟ اگر چنین است، ببینید آیا می‌توانید به این احساسات توجه کنید و حرف آن‌ها را بشنوید؟ ممکن است حالت‌هایی را در بدن خود احساس کنید که با این احساسات در ارتباط هستند. ببینید آیا می‌توانید چند دقیقه با آن احساسات کنار بیایید. از نو، ممکن است بخواهید چند کلمه سرشار از مهربانی با خود بگویید. شاید چند کلمه تشویق‌کننده، مانند «تو خیلی شجاعی که توانستی این احساسات سخت را تحمل کنی» یا چند کلمه سرشار از مهربانی که ممکن است به یکی از دوستانت بگویی، مانند «متأسفم که چنین احساسی داری. قول می‌دهم برای مدت طولانی دوام نخواهد داشت»، یا حتی «می‌دانم که شکم برای هضم غذا چقدر سختی می‌کشد. متأسفم که این همه سختی را به او تحمیل می‌کنم!».

در صورت تمایل می‌توانید دست خود را روی شکمتان قرار داده و به آرامی آن را به روشی تسکین‌دهنده مالش دهید.

حالا توجه خود را به سمت قفسه سینه معطوف کرده و به ریه‌های خود که با هر نفس منبسط شده و سینه‌تان که به تبع آن بالا و پایین می‌رود، توجه کنید. شاید متوجه ضربان قلب خود شوید، قلبی

که در تمام زندگی شما حتی قبل از تولدتان در حال تپیدن بوده است! این برای شما فقط یک تپیدن ساده بوده است، اما عامل اصلی زنده نگه داشتن شماست. آیا می‌توانید از ریه‌ها و قلبتان برای همه کارهایی که انجام می‌دهند، قدردانی کنید.

اکنون به گردن، گلو و سر خود توجه کنید. با آگاهی از قدرت این گردن که سر شما را تحمل می‌کند، آن را در طول روز بالا نگه می‌دارد، شکرگزار باشید و این گلو که به شما امکان صحبت کردن، بلعیدن و نفس کشیدن می‌دهد. سر و جمجمه که از مغز شما محافظت می‌کنند، چشمانتان که می‌بینند، بینی که نفس می‌کشد، دهان که می‌خورد، گوش‌ها که می‌شنوند و لب‌ها که صحبت می‌کنند. بخاطر تمام کارهایی که تمام این اعضا برای شما انجام می‌دهند، سپاسگزار باشید. وظیفه آن‌ها این است که این امکان را به شما بدهند تا ارتباط برقرار کنید، تغذیه کنید، ببینید، تفکر کنید، بیافرینید و ابراز وجود کنید. حالا لحظاتی را برای قدردانی از تمام اعضای بدن خود و نحوه عملکرد آن‌ها برای زنده نگه داشتن و درگیر شدن در این دنیا، اختصاص دهید.

شاید بخشی از صورتتان در نظر شما جذاب نبوده و حس خوشایندی به آن ندارید. شاید فکر می‌کنید بینی شما خیلی بزرگ است یا چشمانتان خیلی کوچک است. شاید متوجه برخی افکار و خودگویی‌ها شده باشید، مثلاً: کاش گوش‌هایم بیرون نمی‌زد یا کاش چنین جوش‌های بدی نداشتم. در کنار این افکار ممکن است احساساتی مانند دلشوره یا حتی انزجار داشته باشید. شاید بتوانید نسبت به این احساسات شجاع و گشوده باشید، اجازه دهید آنها اینجا باشند، به خودتان اجازه دهید هر آنچه را حس می‌کنید، احساس کنید و فقط همان کسی که هستید، باشید.

و در حالی که نسبت به این احساسات پذیرا هستید، با انعطاف بیشتری با آن‌ها مواجه شوید. یک حوله گرم را روی صورت خود تصور کنید. اجازه دهید عضلات صورتتان شل شوند. شاید حتی تصور کنید شخصی صورتتان را ماساژ می‌دهد، شخصی با دستانی دوست داشتنی به آرامی صورتتان را لمس کرده و کمک می‌کند عضلات صورتتان شل شده و رها شوند.

تصور کنید کلماتی سرشار از مهربانی را با خود زمزمه می‌کنید، کلماتی مانند «بسیار متأسفم که چنین احساسی در مورد بدن خود داری» یا داشتن چنین احساسی نسبت به صورت خود، خیلی سخت است یا می‌دانم مدتی طولانی است که چنین احساسی داری ... باید خیلی سخت باشد که این‌گونه مورد انتقاد قرار بگیری. ممکن است بخواهید کمی لمس همدلانه انجام دهید، شاید داستان را روی قلب خود بگذارید، گونه خود را نوازش کرده یا خود را بغل کنید. تا جایی که نیاز

دارید در این حالت بمانید، آرامش در آغوش گرفتن خودتان و بیان کلمات سرشار از مهربانی را احساس کنید.

اگر آمادگی دارید، چشم‌های خود را به آرامی باز کنید. انگشتان دست و پایتان را تکان دهید، سپس دست‌ها، مچ‌ها و پاها را تکان دهید. بدن خود را بکشید هر قدر که احساس می‌کنید باید کشیده شود، به پهلو برگردید و خود را به سمت بالا بکشید.

به خاطر داشته باشید: این یک آزمایش است. وقتی به حالت‌های جسمی و افکار و احساساتمان توجه می‌کنیم، چه احساسی داریم. وقتی به احساساتمان در اینجا و اکنون توجه می‌کنیم، پی می‌بریم آیا می‌توانیم با این احساس باقی بمانیم، زمانی را به آن اختصاص دهیم و سپس کمی مهربانی و عطوفت نثار آن کنیم. به یاد داشته باشید، باقی ماندن با احساسات دشوار کار سختی است، بنابراین مهم است که با خودتان مهربان باشید.

مقاومت کردن در برابر بدنتان

هنگام تمرین اسکن بدن، ممکن است نسبت به قسمت‌هایی از بدن‌تان احساس ناخوشایندی داشته باشید. قسمت‌هایی که تمایل ندارید بر آن‌ها تمرکز کرده و احساسشان کنید. شاید قسمت‌هایی از بدنتان را واقعاً دوست نداشته باشید.

وقتی در مقابل قسمت‌هایی از بدن‌تان مقاومت می‌کنیم یا آن‌ها را نادیده می‌گیریم. احساساتی که از این قسمت‌ها بوجود می‌آیند همچنان پابرجا هستند. به عبارت دیگر، با نادیده گرفتن آن‌ها نمی‌توانیم از این احساسات فرار کنیم و آنچه را در مقابلش مقاومت می‌کنیم، پابرجا می‌ماند.

تمرین اسکن بدن به ما کمک می‌کند تا یاد بگیریم چگونه با این احساسات ناخوشایند روبرو شویم. مواجهه با این احساسات به چه معناست؟ این یعنی در برابر آنها مقاومت نکردن. یعنی به احساساتمان اجازه بودن بدهیم، این فرصت را به خود بدهیم تا آن‌ها را احساس کنیم، زمانی را برایشان در نظر بگیریم و نگاهی سرشار از مهربانی و مراقبت به آن‌ها داشته باشیم.

همراهی با احساساتی که ناخوشایند هستند، شجاعت می‌خواهد. منظورم این است، واقعاً چه کسی تمایل دارد چنین کاری انجام دهد؟ قطعاً لذت‌بخش نیست. اما به شما این امکان را می‌دهد که نسبت به این احساسات پذیرا شوید و با گذشت زمان متوجه می‌شوید که خود شما واقعاً دوست‌داشتنی است. با تمام آن جوش‌ها و همه کاستی‌هایی که دارید.

و عبارتی را که قبلاً بیان کردیم به‌خاطر بسپارید: فقط چیزی را می‌توانید التیام دهید که بتوانید احساسش کنید. بنابراین به خودتان اجازه دهید به جای نادیده گرفتن احساسات، آن‌چه را حس می‌کنید، احساس کنید. این کار به شما کمک می‌کند نسبت به خود حقیقی‌تان احساس خوشایندی داشته باشید.

داستان بتینا^{۴۵}

بتینا متقاعد شده بود که او زشت است و هرگز کمترین جذابیتی نخواهد داشت. وقتی حدوداً یازده ساله بود، هم‌کلاسی‌هایش به‌خاطر اندازه بینی‌اش او را مسخره می‌کردند. قبلاً، او هرگز متوجه اندازه بینی‌اش نشده بود، اما هنگامی که بچه‌ها شروع به مسخره کردن او کردند. نسبت به این موضوع بسیار حساس شد. حالا او پانزده ساله است و بچه‌ها هنوز هرازگاهی درباره بینی‌اش نظر می‌دهند.

آن‌ها فکر می‌کردند این موضوع خنده دار است و متوجه نبودند که چقدر بتینا را ناراحت می‌کند. به همین دلیل، بتینا بدون شک می‌دانست که به هیچ وجه کسی فکر نمی‌کند که او ظاهر خوبی دارد. وقتی بتینا اسکن بدن را انجام داد، حال او خوب بود تا زمانی که به سمت صورتش به‌ویژه بینی‌اش حرکت کرد. وقتی سعی کرد از بینی‌اش قدردانی کند، به خاطر استشمام بوها و لذت بردن از غذا، متوجه شد که عصبانی است. در ابتدا، کلماتی که در ذهنش شنید این بود: منصفانه نیست که این بینی را داشته باشم! این بینی انتخاب من نبود. چرا نمی‌توانم یکی از آن بینی‌های زیبا را داشته باشم؟

سپس به یاد آورد که خواستن چیزهایی متفاوت از آنچه که وجود دارند، باعث رنج بیشتر و کشمکش بیشتر است. همچنین به یاد آورد که در تمرین ذهن‌آگاهی آموخته است افکارش را مشاهده کند و بعد اجازه دهد آن‌ها دور شوند. او سپس متوجه شد بعد از رها کردن افکار آنچه باقی می‌ماند احساس غم و اندوه است. غم و اندوه ناشی از داشتن بینی‌ای که به او داده شده بود که با آن احساس شادی نمی‌کرد و مجبور بود با آن زندگی کند.

تمرین ذهن‌آگاهی و خودشفقتی به او آموخته بود که نسبت به احساساتی که در لحظه دارد، پذیرا باشد. در ابتدا، او نمی‌خواست این کار را انجام دهد، زیرا نمی‌خواست غم و اندوهی که آنجا بود را احساس کند. اما در آن لحظه خاص، احساس کرد که از شجاعت لازم برای مدیریت آن برخوردار است و بنابراین با آرامش و ملایمت به خود گفت: «غم، این غم است. الان احساس غم می‌کنم».

سپس بتینا احساس کرد که تمایل دارد غم و اندوه را رها کرده و به این فکر بچسبد که چقدر داشتن این بینی ناعادلانه است. عصبانی بودن از داشتن احساس غم و اندوه آسان‌تر است، اما او تصمیم گرفت ببیند آیا می‌تواند با احساس غم باقی بماند. فقط برای لحظه‌ای اجازه حضور به احساس غم بدهد، به احساسی که در بدنش دارد توجه کرده و آن را مشاهده کند، اما به آن نچسبد. فقط آن را احساس کند.

سپس یک اتفاق شگفت‌انگیز رخ داد. بتینا متوجه شد که بینی‌اش فقط یک بینی است. خُب، شاید بینی من بزرگتر از حد معمول باشد، اما فقط یک بینی است. دیگر به نظر نمی‌رسید که این موضوع بتواند منبع عظیم عصبانیت، نگرانی و درد عاطفی‌اش باشد. آن فقط یک عضو در وسط صورت او بود. بین چشم‌ها و دهانش نشسته بود. فقط همین.

سلام دوباره، صدای منتقد درونی

وقتی نوبت به نگرش ما درباره نحوه نگاه و تفکری که درباره بدنمان داریم، می‌رسد، برای بسیاری از ما صدای منتقد درونی زنده و سر حال است. بسیاری از ما صداهای انتقادگر فوق‌العاده شدیدی در ذهنمان داریم که جملاتی از این دست را می‌گویند: «خیلی زشتی. چرا کسی تو را دوست ندارد؟» یا «تو خیلی بزرگ و چاقی. مطمئناً کسی با تو قرار ملاقات نمی‌گذارد!». این صدای بی‌وقفه باعث می‌شود احساس بی‌ارزشی کنیم و کاملاً دل‌سرد شویم.

چگونه می‌توانیم این صدای انتقادگر درونی را ساکت کنیم؟ چگونه می‌توانیم پیام‌وریم که نسبت به خودمان مهربان‌تر باشیم، به خصوص وقتی صحبت از خودانگاره خودمان می‌شود؟

در ابتدا شاید مفید باشد که ببینیم چرا صدای انتقادگر درونی وجود دارد؟ غالباً، آن صدا به نوعی برای محافظت از ما طراحی شده است. به عنوان مثال، ممکن است بخشی از وجود ما از طرد شدن توسط دیگران نگران باشد، بنابراین اگر منتقد درونی چنین چیزی می‌گوید: «هیچ کس تو را دوست ندارد!». به عبارت دیگر، وقتی کسی واقعاً ما را طرد می‌کند، آمادگی داشته و غافلگیر نمی‌شویم، زیرا ما پیش از این خودمان را طرد کرده‌ایم.

هدف دیگری که منتقد درونی با تحقیر کردن ما به آن می‌رسد - به خصوص وقتی در مقابل دیگران اتفاق می‌افتد - این است که باعث می‌شود دیگران ببینند که تصور ما این نیست که از آن‌ها بهتریم. به خصوص در میان دخترها، به نظر می‌رسد که تحقیر کردن خود معادل چنین چیزی است: «می‌دانم از شما بهتر نیستم. در این جریان همه با همیم». این روشی برای برقراری ارتباط با دیگران است، گویی در حال تنظیم یک توافق‌نامه هستید، این که از کسی پیشی نمی‌گیرید و همه در یک تیم هستید. از منظر تکاملی می‌دانیم که حضور در یک تیم به جای شرکت انفرادی به ما کمک می‌کند زنده بمانیم و گروه از ما محافظت می‌کند.

بنابراین صدای انتقادگر درونی در رابطه با نگرش و کلماتی که در ارتباط با ظاهر و بدنمان می‌گوید، سعی در مراقبت و محافظت از شما دارد. با این حال، گاهی اوقات ممکن است کمی فراتر رود و این زمانی است که استرس و افسردگی از راه می‌رسد. اما راهی وجود دارد که می‌توانید این صدای انتقادگر درونی را کنترل کنید.

در تمرین بعدی، که در آن به کاغذ و قلم نیاز دارید، می‌آموزید که چگونه صدای انتقادگر درونی را

وقتی نسبت به ظاهر تان مسلط می‌شود، آرام کنید. این کار، شرایطی را فراهم می‌کند تا صدای جدیدی ظاهر شود، صدایی که متعلق به شماست اما بسیار مهربان‌تر و دلسوزتر است.

ساکت کردن صدای انتقادگر درونی و شنیدن

صدای حقیقی خودتان

به بخشی در ظاهر تان فکر کنید که مرتباً خود را درباره آن سرزنش می‌کنید. ممکن است گوش‌هایتان باشد که جلب توجه کرده یا بینی‌ای که خیلی بزرگ است.

وقتی متوجه این قسمت از خود می‌شوید که با آن احساس خوشحالی نمی‌کنید، آن‌چه صدای انتقادگر درونی می‌گوید را بنویسید. چگونه صدای انتقادگر درونی خودش را نشان می‌دهد و از چه لحنی استفاده می‌کند؟ به عنوان مثال، آیا چیزی شبیه این را بیان می‌کند؟ «دماغ یک غول را داری. هرگز مناسب به نظر نمی‌رسی، چه رسد به این که جذاب باشی».

حال به این فکر کنید که صدای انتقادگر درونی تاکنون چقدر شما را متحمل رنج کرده است. سعی کنید برای این حجم از انتقاد مداوم نسبت به خود مهربان باشید. یک روش خوب برای این کار نوشتن کلماتی همدلانه برای خودتان است. به عنوان مثال، ممکن است چنین جملاتی را بنویسید: خیلی متأسفم که مجبور شدم این کلمات تند را برای مدت‌ها بشنوی. تو مستحق چنین چیزی نیستی. تو از درون، فرد بسیار زیبایی هستی! دوستت دارم و می‌خواهم خوشحال باشی!

حتی ممکن است یک لمس همدلانه برای خود در نظر بگیرید، شاید دستتان را روی قلبتان بگذارید، با دست پشتتان را نوازش کنید، یا خود را به آرامی بغل کنید.

اکنون به این فکر کنید: آیا ممکن است صدای انتقادگر درونی سعی کند به نوعی از شما محافظت کند، شما را در امان نگه دارد، حتی اگر در این راه مضر بوده یا به شما آسیب برساند؟ شاید سعی دارد از شما در مقابل دیگری محافظت کند؟

اگر چنین است، لطفاً بنویسید که چگونه صدای انتقادگر درونی می‌خواهد شما را در امان نگه دارد و از شما در مقابل خطر محافظت کند.

اگر راهی را شناسایی کرده‌اید که صدای انتقادگر درونی می‌تواند شما را در امان نگه دارد، ببینید آیا می‌توانید این تلاش انتقادگر درونی را تأیید کنید. چند کلمه حاکی از تشکر بنویسید. صدای انتقادگر درونی را از این موضوع مطلع کنید که اگرچه ممکن است اکنون خیلی به شما خدمت

نکند، اما هدفش خوب بوده و همه تلاش خود را کرده است.

اگر نمی‌توانید راهی پیدا کنید که انتقادگر درونی بخواهد به شما کمک کند - به نظر می‌رسد گاهی اوقات انتقاد هیچ ارزشی ندارد - به خاطر رنجی که از صدای انتقادگر درونی در گذشته متحمل شدید، همچنان با خودتان مهربان باشید.

تا اینجا به صدای یک قسمت از وجودتان یعنی انتقادگر درونی گوش دادید، حال بیایید صدای دیگری را در درون خود پیدا کنید. این صدا معمولاً آرام‌تر و ملایم‌تر است، اما وقتی آرام نشسته و به دقت گوش می‌دهید، ظاهر می‌شود. این صدا عاقلانه است، شما را کاملاً دوست دارد و بهترین‌ها را برای شما می‌خواهد.

چشمان خود را ببندید و دستان خود را روی قلبتان قرار دهید. اکنون، از آن بخش عاقل و مهربان به خود بگویید:

«من تو را دوست دارم و بهترین‌ها را برای تو می‌خواهم. می‌دانم شنیدن این صدای انتقادگر درونی درباره بخشی از خودت چقدر سخت است. متأسفم که مجبور بودی برای مدت‌ها آن را بشنوی! به خصوص زمانی که تغییرات زیادی را پشت سر می‌گذاشتی. تغییرات در مغز، تغییرات در بدن، تغییر در روابط با دوستان و با خانواده و فشارها در مدرسه. مهربان بودن و ملاحظت با خودتان چگونه است؟».

«تو را دوست دارم و دیگر نمی‌خواهم بیش ازین کشمکش داشته باشی! چه چیزی می‌توانم بگویم تا احساس بهتری داشته باشی؟»، «وجود درونی تو - ذات کسی که هستی - زیباست. تو در اعماق وجودت می‌دانی که این حقیقت دارد!».

اگر در زمان‌های سخت با کلماتی مواجه می‌شوید که برای شما واقعی به نظر می‌رسند، سعی کنید به یک دوست واقعاً خوب یا حتی حیوان خانگی فکر کنید که ممکن است راهی برای دلگرمی شما باشد. حیوانات خانگی بدون توجه به ظاهر و یا اشتباهاتی که داریم، ما را دوست دارند و آنها غالباً حس ناراحتی ما را احساس می‌کنند و درست زمانی که بیشتر به آن‌ها احتیاج داریم، مایه آرامش ما می‌شوند. بنابراین تصور کنید که اگر آنها می‌توانستند صحبت کنند چه می‌گفتند. شاید چیزی مانند این را می‌گفتند: «من به تو اهمیت می‌دهم و اینجا هستم تا از تو حمایت و مراقبت کنم».

کمی وقت بگذارید و در سکوت این کلمات همدلانه را با خود تکرار کنید.

هم‌اکنون از صدای خردمند و مهربانان (صدای حقیقی شما) بخواهید نامه‌ای به خودتان بنویسید، بیان کنید که این کلمات تند و انتقادی برای شما مفید نیستند و شاید دفعه دیگر بتوانید به جای آن پیامی سرشار از مهربانی به خودتان ارائه دهید.

اگر دریافتن کلمات مناسب برای تشویق خود مشکل دارید، نگران نباشید این کار زمان می‌برد و با تمرین راحت‌تر می‌شود. مهم این است که هدف خود را به منظور مهربان‌تر بودن با خود تعیین کنید.

توجه داشته باشید که در این تمرین زمانی برای صدای انتقادگر درونی در نظر گرفتیم. امکان حضور را برایش فراهم کردیم، حتی از آن تشکر کردیم که در این سال‌ها سعی در حفظ امنیت شما داشته است. اگر آن را از بین می‌بردیم یا آن را کنار می‌زدیم، قوی‌تر باز می‌گشت. اجازه حضور به این احساسات دشوار باعث می‌شود قدرت کمتری داشته باشند و ساکت‌بودن و گوش‌دادن باعث می‌شود صدای حقیقی‌مان ظاهر شود.

اگر هرازگاهی صدای انتقادگر درونی را می‌شنوید دلسرد نشوید. به یاد داشته باشید، تلاش می‌کند تا ما را ایمن نگه دارد و بنابراین گاهی اوقات سر و کله‌اش پیدا می‌شود. خوبه. همیشه می‌توانید انتخاب کنید که چه مقدار، کم یا زیاد، به آن گوش دهید.

نتیجه‌گیری

ما دائماً توسط تبلیغات و رسانه‌ها با این پیام‌ها بمباران می‌شویم: جذاب نیستیم، محبوب نیستیم و به اندازه کافی خوب هم نیستیم. ما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم.

اما یک راه‌حل وجود دارد، ممکن است صدای انتقادگری را که به شما می‌گوید به اندازه کافی خوب نیستید، رها کنید و به صدای حقیقی خود گوش دهید، که اغلب در اعماق شما دفن شده است، که به شما می‌گوید دوست داشتنی هستی و به اندازه کافی خوب هستید. اگر گوش کنید قطعاً شما را راهنمایی می‌کند.

فصل نهم: عبور از هویت ال جی بی تی

نوجوانی دوره‌ای است تا بفهمید چه کسی هستید. سفری است شامل یک شیرجه عمیق در کشف آنچه برای شما واقعاً مهم است، آنچه به زندگی شما معنی می‌دهد و نحوه زیست شما در دنیا را مشخص می‌کند. برای بسیاری از نوجوانان، این به معنای بررسی هویت جنسی و جنسیتی است. حتی اگر شما همسو جنس^{۴۶} باشید، به این معنی که فرد جنسیتی را که هنگام تولد به او اختصاص داده شده قبول دارد، یا دگر جنس‌گرا^{۴۷} باشید، به این معنی که فقط جذب جنس مخالف می‌شوید، باز هم ممکن است از خواندن این فصل بهره‌مند شوید. اول، این فصل به شرم می‌پردازد، هیجانی که در همه ما به وجود می‌آید. بنابراین ممکن است یادگیری درباره شرم و انجام تمرینی که به شما نشان دهد چگونه هنگام بروز شرم با خود مهربان باشید، مفید باشد.

قبل از عمیق شدن در این فصل، مهم است که «هویت جنسیتی» را از «هویت جنسی» تفکیک کنیم. هویت جنسیتی اشاره به جنسیتی دارد که خودتان آن را مدنظر قرار می‌دهید. این می‌تواند همه چیز از پسر تا دختر باشد، یا هیچ کدام. اگرچه، در فرهنگ غربی، بیشتر ما این اعتقاد را داشته‌ایم که فقط دو جنس زن و مرد وجود دارد، اما در بسیاری از فرهنگ‌ها در طول تاریخ سه، چهار و حتی پنج جنسیت مورد قبول بوده است. بسیاری از قبایل بومی آمریکا دارای چندین جنسیت هستند، به‌عنوان مثال، کتوای^{۴۸} در تایلند، سالزیکروم^{۴۹} در خاورمیانه، طبقه هیجرا^{۵۰} در هند و فآفینه^{۵۱} در ساموآ و چند مورد دیگر دارای تقسیم‌بندی بیش از دو جنسیت هستند (تستا، کولهارت و پتا^{۵۲}، ۲۰۱۵).

امروزه، در ایالات متحده و در سراسر جهان، افراد زیادی هستند که خود را خارج از جنسیت مرد یا زن می‌دانند، به این معنی که نه زن هستند نه مرد. جامعه ما (ایالات متحده آمریکا) تازه شروع به درک این موضوع کرده است که جنسیت می‌تواند یک پیوستار از مرد تا زن و هر چیز در بین دو سر پیوستار باشد. در سال‌های آینده، ایده پیوستار جنسیتی احتمالاً بسیار بیشتر درک و پذیرفته خواهد شد، اما تا آن زمان کسانی که خارج از جنسیت مرد و زن هستند، اغلب به دلیل پیام‌هایی که از جامعه دریافت می‌کنند، با احساس متفاوت بودن درگیر هستند و حتی فکر می‌کنند یک جای کار می‌لنگد.

هویت جنسی چیز کاملاً متفاوتی است. هویت جنسی به کسانی که شما جذب آن‌ها می‌شوید، اشاره دارد. به‌عنوان مثال، شما می‌توانید یک مرد بوده و جذب زنان (دگر جنس‌گرا) شوید، یا یک

مرد باشید که جذب مردی دیگر می‌شوید (مرد همجنس‌گرا^{۵۲}). شما همچنین می‌توانید یک زن باشید و جذب مردان شوید (دگرجنس‌گرا)، یا یک زن بوده و جذب سایر زنان (زن همجنس‌گرا^{۵۴}) شوید. همچنین می‌توانید دوجنس‌گرا^{۵۵} باشید، هم به مردها و هم به زن‌ها جذب شوید، یا همجنس‌باز^{۵۶} و همه‌جنس‌گرا^{۵۷} باشید و مجذوب افراد مستقل از جنسیت شوید. به طور کلی، داشتن یک هویت جنسی غیر از هویت دگرجنس‌گرایانه، این روزها بیشتر مورد قبول است. اما بسیاری از نوجوانانی که در حال کشف هویت جنسی خود هستند، یا خود را همجنس‌گرا می‌دانند، هنوز هم ممکن است با احساس متفاوت بودن یا تعلق نداشتن دست و پنجه نرم کنند.

هر فرهنگ مجموعه‌ای از هنجارها را دارد، موارد خاصی که در قالب باورهای «هنجار» رشد کرده‌اند. اگر خارج از این هنجارها باشیم، احساس می‌کنیم که مشکلی داریم. متأسفانه، این هنجارها اغلب بسیار محدود هستند. بنابراین برای بسیاری از افراد سخت است که در این محدوده قرار بگیرند و وقتی شبیه بقیه نیستیم، اغلب احساس شرم می‌کنیم.

داستان سانتی^{۵۸}

سانتی موقع تولد دارای جنسیت پسر بود و یک پسر هم بزرگ شد، اما با جنسیت خود یعنی پسر بودن هرگز راحت نبود. امروز، سانتی خود را به‌عنوان یک دختر معرفی می‌کند و از مردم می‌خواهد با استفاده از ضمائر مؤنث او را بشناسند. بنابراین، من در توصیف تجربه سانتی، از این ضمائر استفاده خواهم کرد، حتی وقتی در مورد سانتی قبل از شروع تغییر جنسیت صحبت می‌کنم. سانتی در کودکی از کارهایی که غالباً پسر بچه‌ها انجام می‌دادند لذت نمی‌برد، ترجیح می‌داد با عروسک‌های خواهرش بازی کند و لباس‌های شاهزاده خانم خواهرش را بپوشد. وقتی سانتی چهار ساله بود به پدر و مادرش گفت که دختر است و می‌خواهد برای پیش‌دبستانی لباس دخترانه بپوشد و موهایش بلند شود. والدین سانتی از این وضعیت راضی نبودند و اصرار داشتند که او پسر است و باید مانند یک پسر لباس بپوشد و کارهای پسرانه انجام دهد.

پدر و مادرش حتی او را برای بیس بال ثبت نام کردند که سانتی از آن متنفر بود. از این‌که چوب بیسبال را بگیرد و همه نگاه‌ها به او معطوف باشد، متنفر بود و عصبانی‌اش می‌کرد و ضربه زدن به توپ را برایش دشوارتر می‌کرد. بنابراین والدین سانتی اصرار داشتند که بسکتبال را امتحان کند، چیزی که کمی بیشتر دوست داشت، تقریباً به اندازه بیس بال بد نبود و در پرتاب شوت در حلقه بسکتبال مهارت داشت. با این حال، سانتی ترجیح می‌داد تنها باشد، از درختان بالا برود و کنار

درخت جایی برای نشستن پیدا کند. در این مکان‌ها سانتی احساس امنیت می‌کرد و می‌توانست خودش باشد.

با بزرگ‌تر شدن سانتی، نشانه‌های بلوغ ظاهر شد و بدنش شروع به تغییر کرد و وقتی ویژگی‌های جسمی مردانه مانند موی بدن و صدای بم‌تر نمایان شدند، احساس کرد بیشتر و بیشتر از بدنش، بدش می‌آید و افسرده شد و احساس می‌کرد اندامش به او تعلق ندارد. او بیشتر و بیشتر احساس می‌کرد که از درون یک دختر است. او شخصیت واقعی‌اش را زن می‌دانست و باور داشت بدن فیزیکی‌اش به او خیانت کرده است. علاوه بر این، سانتی به دلیل نخواستن بدن مردی که با آن متولد شده بود، احساس شرم می‌کرد. او احساس نفرت داشت، احساس عجیب و غریب بودن و بدنش برایش کاملاً ناآشنا بود. این احساس شرم در سانتی منجر به احساس تنهایی زیادی در او شده بود. او فکر نمی‌کرد کسی وجود داشته باشد که بتواند در مورد احساساتش با او صحبت کند زیرا باور داشت دیگران احتمال دارد فکر کنند او یک هیولا است.

هویت جنسیتی سانتی زن بود و هنگامی که سانتی متولد شد پزشکان به پدر و مادرش گفتند که او پسر است. از آنجا که هویت جنسیتی سانتی با هویت جنسی که از بدو تولد به او اختصاص داده شده بود مطابقت نداشت، سانتی احساس تنهایی می‌کرد و از کسی که بود احساس شرم داشت.

داستان لیزا^{۵۹}

اگرچه لیزا داستان متفاوتی دارد، اما داستانی است که با انتظارات جامعه از نحوه‌ای که او باید به هر حال باشد مطابقت ندارد.

لیزا به‌عنوان یک دختر رشد کرده بود و هرگز هویت جنسی خود را زیر سؤال نبرد. همیشه از دختر بودنش، راضی بود. اما وقتی کلاس هفتم بود، نسبت به یکی از همکلاسی‌هایش احساس خاصی پیدا کرد. این دختر از نظر لیزا زیبا بود. موهای تیره و بلند ابریشمی، لبخندی دلنشین و وقتی سرش را به عقب می‌برد و می‌خندید، لیزا احساس وجد و سرزندگی می‌کرد. لیزا به او علاقه و تمایل پیدا کرده بود.

لیزا متوجه شد که خیلی زیاد به آن دختر فکر می‌کند. در حقیقت تمام مدت (در طول کلاس، در اتاقش در خانه، حتی در اتوبوس مدرسه) لیزا درباره او خیال پردازی می‌کرد. وقتی لیزا متوجه این مساله شد، عمیقاً احساس شرمندگی کرد. مگر قرار نبود او جذب پسرها شود؟ چرا زمان زیادی را

به این دختر فکر می کرد؟ آیا این غیر طبیعی نبود؟ قرار نبود این اتفاق بیفتد!

وقتی لیزا کمی بزرگ تر شد، گاهی پسری پیدا می شد که او مجذوبش می شد و گاهی اوقات با آن ها قرار ملاقات می گذاشت. اما بیشتر اوقات جذب زن ها می شد. این باعث شد عمیقاً احساس شرمندگی کند. بعضی مواقع، حتی از خودش متنفر می شد و فکر می کرد به خودش آسیب برساند.

سانتی و لیزا فقط دو سناریو از تراجنسیتی^۴ یا همجنس گرا بودن را ارائه می دهند. قطعاً بسیاری از داستان های دیگر درباره کسانانی وجود دارد که می فهمند مثلاً در سال های نوجوانی یا بعد از آن هویت جنسیتی متفاوتی دارند و بسیاری از افراد همجنس گرا ممکن است تا سن خیلی بالاتر با گرایش جنسی خود کنار نیایند.

چیزهایی در مورد سانتی و لیزا مشترک است. هر دو نسبت به کسی که بودند احساس شرم می کردند. شرمندگی اغلب وقتی اتفاق می افتد که احساس می کنید برای پذیرفته شدن برای کسی که هستید بیش از حد ناقص هستید. این که مشکلی درونی برای شما پیش آمده، باعث می شود احساس بی ارزشی کنید و حتی احساس کنید باری بر دوش دیگران هستید. در مورد جنسیت و هویت جنسی، این امر احتمالاً به دلیل تعاریف محدود جامعه از معنای زن بودن و مرد بودن رخ می دهد، که باعث می شود احساس عدم تعلق کنید. وقتی احساس می کنید یک فرد بیگانه هستید، غالباً احساس شرم می کنید. شرم چیز قدرتمندی است و می تواند احساس بی ارزشی در ما ایجاد کند و ممکن است این احساس را در ما بوجود بیاورد که وجود نداشته باشیم بهتر است.

به هر حال شرم چیست؟ به بیان ساده، شرم این باور است که ما آن قدر عیب و نقص داریم که شایسته دوست داشته شدن نیستیم. این که اشتباه‌های بسیاری در ما وجود دارد که ما را از دیگران جدا می‌کند. وقتی شرم به‌خصوص شدید باشد، حتی ممکن است احساس کنیم لیاقت زندگی را نداریم.

شرم نیز هیجانی بسیار معصوم است. ریشه احساس شرم ممکن است ناشی از میل شدید دوست داشته شدن توسط دیگران باشد. همه ما دوست داریم که دوست داشته شویم. در واقع، این ممکن است چیزی باشد که ما بیش از هر چیز دیگری بخواهیم و به آن نیاز داشته باشیم. نیاز به دوست داشته شدن و تعلق خاطر از نیازهای اساسی و طبیعی ما است. از نظر تکاملی، وقتی ما به یک گروه یا قبیله تعلق داریم، به احتمال زیاد بیشتر زنده خواهیم ماند، زیرا گروهی هستند که از ما محافظت کنند. وقتی احساس می‌کنیم تعلق نداریم، می‌توانیم بسیار آسیب‌پذیر باشیم.

وقتی احساس شرم می‌کنیم، اغلب احساس تنهایی می‌کنیم. مثل این که هیچ‌کس در جهان تا به حال چنین احساسی نداشته است. تنها بودن ما به‌عنوان یک انسان بسیار آسیب‌دیده آشکار می‌شود.

اما نکته جالب در مورد شرم این است: همه انسان‌ها در برهه‌ای از زمان آن را احساس می‌کنند. در حقیقت برای اکثر ما این احساس زیاد تکرار می‌شود. حتی وقتی چیزهای کوچکی اتفاق می‌افتد مثل این که در حضور دیگران اشتباه می‌کنیم، یا حرفی می‌زنیم که درست ادا نمی‌شود، ممکن است کمی احساس شرمندگی کنیم.

اگرچه ممکن است احساس تنهایی کنیم، اما هرگز تنها کسی نیستیم که احساس شرمندگی دارد. در هر لحظه، افراد زیادی وجود دارند که در همان زمان احساسی مشابه ما دارند. بنابراین دفعه بعدی که احساس شرم کردید، به یاد داشته باشید که دیگران نیز احساس شرم می‌کنند. بنابراین، شما تنها نیستید.

خوشبختانه برای ما، خود شفقتی در ارتباط با شرم معجزه می‌کند. در اینجا تمرینی وجود دارد که کمک می‌کند تا با خودشفقتی به مساله شرم بپردازیم. این نوعی تمرین است که قبلاً انجام دادیم که نامش لحظه‌ای برای من است. تمرین لحظه‌ای برای من از تمرین خودشفقتی ذهن‌آگاهانه الهام گرفته شده است. این تمرین می‌تواند خیلی سریع‌تر از نحوه نوشتن ما در اینجا انجام شود؛ اما

برای یادگیری آن، بهتر است زمانی برای آن در نظر بگیرید، آن را امتحان کنید و بیاد داشته باشید به آرامی انجام دهید.

لحظه‌ای برای من پیرامون شرم

این تمرینی است که می‌توانید هر زمان که متوجه شرم شدید، آن را انجام دهید. شاید شرم ناشی از احساسات پیرامون هویت جنسیتی یا جنسی شما باشد، که البته می‌تواند احساس شرم ناشی از موارد دیگر نیز باشد. این شرمندگی می‌تواند شامل چیزهایی مثل زمین‌خوردن در سالن ناهارخوری باشد، که همه سرها سمت شما برگردانده می‌شود، یا وقتی مشغول خیالبافی هستید و معلم صدایتان می‌زند. یا به این دلیل که در کلاس به دختر یا پسر همجنس خود خیره شده‌اید و آنها به سمت شما برمی‌گردند و نگاه غضب‌آلودی به شما می‌کنند، که شما آن را اینگونه تعبیر می‌کنید: «به من خیره نشو!».

چون احتمالاً الان که مشغول خواندن این مطلب هستید احساس شرم نمی‌کنید، پس خاطره‌ای را از زمانی به یاد بیاورید که احساس شرم می‌کردید تا بتوانید این تمرین را انجام دهید.

ابتدا اطمینان حاصل کنید که در وضعیت راحتی نشسته‌اید، در مکانی که در آن احساس امنیت می‌کنید و هیچ‌کس مانع کار شما نمی‌شود. چشمان خود را ببندید و به احساسی که بدنتان دارید توجه کنید. به ویژه، جایی که بدنتان کوسن یا صندلی را لمس می‌کند و به تمام حس‌هایتان دقت کنید. آیا احساس راحتی دارند یا احساس ناراحتی؟ آیا در تماس‌تان با صندلی احساس گرما یا سرما دارید؟ آیا در آن مکان احساس تنگی یا محدودیت دارید، یا احساس آرامش؟ چند لحظه اختصاص دهید تا به راحتی بتوانید بدنتان را در این فضا احساس کنید.

حالا به زمانی فکر کنید که احساس خجالت یا شرمندگی داشتید. بهتر است به زمانی که بدترین احساس را داشتید فکر نکنید. مثلاً یک حس شرمندگی متوسط را تصور کنید (مثل نمره سه یا چهار روی یک مقیاس شرمندگی که از یک تا ده است). آن موقعیت را در ذهن خود تصویر کنید. چه کسی آنجا بود؟ چه گفته شد؟ چه اتفاقی افتاد؟ آیا می‌توانید احساسی که واقعاً داشتید را درک کنید، شرمی که بعد از آن احساس می‌کردید، آیا می‌توانید آن را در حال حاضر در بدن خود احساس کنید؟

حالا به خودتان اجازه دهید آن را احساس کنید ... زمانی را به آن اختصاص دهید. شاید بخشی از

شما بخواهد از این احساس فرار کند، یا آن را دور کند. این کاملاً طبیعی است، زیرا احساس شرمندگی راحت نیست. به جای انجام این کار، سعی کنید نسبت به این احساس گشوده شوید، به سمت آن برگردید و به خود اجازه دهید تا آن را احساس کنید. تا جایی که نیاز است برای آن زمان در نظر بگیرید. حتی دری را به سمت احساسات باز کنید. احساس نکنید که در هر حالتی مجبورید آن را باز کنید، فقط به اندازه‌ای زمان اختصاص دهید که بتوانید آن را احساس کنید اما همچنان احساس امنیت هم کنید. شجاع باشید، این که به خودتان اجازه دهید احساسات دشوار را حس کنید شهامت می‌خواهد.

احساسات را با استفاده از صدای مهربان و مطبوع تأیید کنید، شاید بگویید «بخشی از من در حال حاضر در تلاش است. این شرم‌آور است». یا «این احساس، شرمندگی و وحشتناکی دارد». این بخش ذهن آگاهانه تمرین است. به سادگی آگاهی را به سمت احساس‌مان می‌آوریم. در این مورد، منظور احساس خجالت و شرمندگی است. با دانستن اینکه این شجاعت می‌خواهد، چند جمله محبت‌آمیز به خود بگویید. شاید چیزی مانند «کار شما عالی است! شما فوق‌العاده شجاع هستید!»

حالا، با عبارات خودتان، به خود یادآوری کنید: «شرم یک هیجان بشری همگانی است. همه ما گاهی در زندگی احساس شرم را تجربه کرده‌ایم». در واقع، بسیاری از ما در زندگی روزمره خود غالباً کمی احساس شرم می‌کنیم. یا شاید عبارات شما این باشد: «هرکسی در این سیاره احساس شرم را تجربه می‌کند». این بخش مشترک انسانی تمرین است، درک این که این احساس که باعث می‌شود احساس تنهایی کنیم، در واقع چیزی است که ما را به هم متصل می‌کند. خواه LGBTQIA باشیم یا نباشیم، همه ما شرم را تجربه می‌کنیم.

سرانجام، لحظه‌ای را برای مهربان بودن به خودتان اختصاص دهید. اگر دوست دارید، می‌توانید با یک تماس همدلانه شروع کنید که برایتان آرامش‌بخش است. شاید قلبتان را نوازش کنید، صورت خود را در دستانتان بگیرید یا این که آغوش گرم‌تان را به خود هدیه دهید. کلماتی سرشار از مهربانی را به خودتان بگویید. کلماتی که ممکن است وقتی دوستان در شرایط مشابه شما قرار داشت، به او می‌گفتید. چه کلماتی را به آن‌ها می‌گویید؟ اگر این کلمات را به یک دوست خوب گفته‌اید، می‌توانید به خودتان هم بگویید. شاید چیزی ساده مانند «تو ارزشمندی» یا «تو آدم خوبی هستی» یا «تو مهمی».

تا زمانی که تمایل دارید می‌توانید لمس همدلانه داشته و کلمات سرشار از مهربانی به خود بگویید.

همان طور که این کار را انجام می‌دهید، ببینید آیا می‌توانید حتی فقط برای یک لحظه به امکان پذیرفتن خودتان دقیقاً همانطور که هستید، پذیرا باشید؟ به یاد داشته باشید که به عنوان فردی که در این کره خاکی زندگی می‌کند و نفس می‌کشد، شما شایستهٔ مهربانی و پذیرش هستید.

وقتی احساس کردید آماده‌اید، چشم‌های خود را به آرامی باز کنید.

ممکن است بعد از انجام این تمرین کمی احساس بهتری داشته باشید. بسیاری از افراد این احساس را داشته‌اند. بعضی از افراد ممکن است احساس آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند. مهم نیست چه احساسی دارید، به یاد داشته باشید که با لطافت و مهربانی با خود رفتار کنید. برای بعضی‌ها ممکن است کمی بیشتر زمان لازم باشد تا بتوانند خود را همان‌گونه که هستند بپذیرند. مهم این نیست که شما بعد از انجام این تمرین احساس خوبی دارید یا نه، مهم این است که قصد دارید پذیرا باشید و کسی را که هستید بپذیرید، طوری که یک روز از خواب بیدار شده و متوجه می‌شوید که واقعاً خودتان را دوست دارید و قدردان خودتان هستید! و خود را تحسین می‌کنید که شجاعت این را دارید که همان کسی که هستید را بپذیرفتید.

باورهای اساسی منفی

کنار گذاشتن شرم بسیار سخت است و شاید از خود بپرسید چرا؟ چرا برای بعضی از ما شروع به پذیرفتن خود برای آنچه که هستیم بسیار دشوار است؟

بسیاری از ما باورهای منفی را در مورد خودمان ایجاد کرده‌ایم. متأسفانه، این امر به ویژه در مورد نوجوانانی که LGBTQIA هستند، صدق می‌کند. این ممکن است ریشه در پیام‌هایی داشته باشد که از جامعه، خانواده و حتی گاهی دوستان خود دریافت می‌کنیم. جامعه ما معمولاً انتظار دارد که زنان رفتار زنانه و مردان رفتار مردانه داشته باشند و هر چیز دیگری مشکوک و غیرطبیعی تلقی می‌شود.

والدین یا مراقبت‌کنندگان اولیه گاهی پیام‌های منفی می‌دهند، به عنوان مثال اگر به والدین شما گفته شود که شما از بدو تولد پسر هستید، باید مانند یک پسر رفتار کنید، این معمولاً به معنای انجام کارهایی است که پسران به طور سنتی انجام می‌دهند، از جمله دوست داشتن دختران. بنابراین اگر به عنوان مثال همجنس‌گرا هستید یا خود را به عنوان یک دختر معرفی می‌کنید، والدین شما ممکن است شما را قبول نکنند یا شما را از بودن شخصی که با آن راحت هستید، بازدارند.

و این پیام‌ها را به طور مداوم و در مدت زمان طولانی می‌شنوید. که ممکن است ناخودآگاه شما را به سمتی هدایت کند که جملاتی از این قبیل را به خود بگویید:

من کامل نیستم.

من بی‌ارزشم.

من شکست خورده‌ام.

برای اطرافیانم فقط یک بار اضافی هستم.

همیشه یک جای کارم می‌لنگد.

خانواده‌ام از من ناامید هستند.

یا حتی ...

من همش خرابکاری می‌کنم و لیاقت زندگی کردن را ندارم.

اگر هر زمان به چنین حرف‌هایی باور دارید یا آن‌ها را به خودتان می‌گویید، بدانید تقصیر شما نیست که چنین احساسی دارید. این امر احتمالاً به دلیل درک محدود جامعه ما از جنسیت و هویت جنسی است و از آنجا که درک ما از هویت جنسی طی چهل سال گذشته بسیار تغییر کرده است، ما اکنون نسبت به گذشته افرادی را که معمولی نیستند، بیشتر می‌پذیریم. احتمالاً همین امر در مورد هویت

جنسیتی نیز صادق است.

چگونه می‌توانیم باورهای اساسی منفی را متوقف کنیم؟

باورهای اساسی منفی با سکوت حفظ می‌شوند. ما غالباً آن‌ها را به اشتراک نمی‌گذاریم، زیرا بگذارید این واقعیت را بپذیریم، بسیار شرم‌آور است که بپذیریم نسبت به خود چنین احساس بدی داریم. ما می‌خواهیم مردم فکر کنند که قوی و با اعتماد به نفس هستیم، این همان روشی است که به ما گفته شده باید خود را به دنیا معرفی کنیم. اگر مردم می‌دانستند که ما درباره خودمان چنین احساس بدی داریم، ممکن است ترس داشته باشند که چرا من باید این پسر را دوست داشته باشم اگر او حتی خودش را دوست ندارد؟ ما می‌ترسیم آن‌ها ما را طرد کنند. بنابراین این قسمت از خود را پنهان کرده و چهره‌ای شاد از خودمان به دنیا نشان می‌دهیم و وانمود می‌کنیم همه چیز خوب است.

ما می‌توانیم این چرخه شرم را متوقف کنیم و بپذیریم که این باورها را داریم و سپس با خودمان مهربان باشیم و سپس هنگامی که احساس کردیم آمادگی داریم، می‌توانیم نسبت به این احساسات درباره خودمان پذیرا بوده و با کسانی که با آنها احساس امنیت می‌کنیم، صحبت کنیم.

تمرین زیر به منظور بررسی این باورهای اساسی منفی ارائه شده و همچنین از تمرین دیگری در برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه بزرگسالان الهام گرفته شده است.

یادآوری خوبی‌های خودم

مکانی را تصور کنید که در آن احساس امنیت و آرامش می‌کنید. می‌تواند روی کاناپه اتاق نشیمن، روی درختی در حیاط خانه یا اتاق خوابتان باشد. یا شاید حتی یک مکان خیالی، روی ابر یا در اتاقی که پر از لحاف نرم است. این مکان را با حداکثر جزئیات تصور کنید، خصوصاً احساسی که در این مکان دارید.

اکنون یک موقعیت شرم‌آور را برای خودتان تداعی کنید. شاید کسی در مقابل دیگران حرف آزاردهنده‌ای به شما زده باشد. به یاد آورید چه کسی آنجا بود، چه گفت و مهم‌تر از همه، باعث شد چه احساسی داشته باشید. مهم است که وقت خود را برای انجام این کار اختصاص دهید. عجله‌ای نیست.

بگویید ممکن است از چه چیزی بترسید وقتی دیگران از این موقعیت شما باخبر می‌شوند. آیا

می‌توانید نامی برای آن بگذارید؟ شاید چیزی مانند «من کامل نیستم» یا «من یک شخص وحشتناک هستم» یا «من بی‌ارزشم».

با صدای سرشار از مهربانی، باورهای منفی را نام‌گذاری کنید، گویی که آن را به یک دوست خوب می‌گویید. شاید چیزی مانند «اوه، فکر می‌کنی کامل نیستی، این باید بسیار دردناک باشد!» یا «فکر می‌کنی بی‌ارزشی؟ خیلی سخت است».

به یاد داشته باشید که در واقعیت، فقط بخشی از شما احساس ضعف، کامل نبودن، ترس، یا بی‌ارزشی می‌کند. آن قسمت ممکن است در حال حاضر بزرگ به نظر برسد و ممکن است احساس کنید بر شما تسلط یافته، اما به یاد داشته باشید که این فقط بخشی از شما است. شما قسمت‌های دیگری نیز در درون خود دارید و یکی از آن‌ها قسمتِ خردمندانه و دلسوزانه شما است. بخشی از شما که بی‌قید و شرط شما را دوست دارد و همیشه آماده حمایت از شماست و آن صدای حقیقی شماست.

همین حالا به بخش خردمند و عاقل خود یعنی صدای حقیقی برگردید، اجازه دهید از پس‌زمینه خارج شده و شنیده شود. به آن کمی فضا و زمان دهید تا ظهور کند. صدای حقیقی خودت چه می‌گوید؟ شاید مواردی مانند «من برای تو اینجا هستم» یا «دوستت دارم» یا «خیلی متأسفم که سختی کشیدی» یا «تو شایسته این همه دردسر نیستی! من اینجا هستم تا به تو کمک کنم، من تمام راه با تو خواهم بود».

ممکن است صدای مهربانانه شما کمی با شدت برخورد کند و از شما محافظت کند و جمله‌ای مانند این را بگوید: «همان‌طور که هستی خوبی». آیا با همجنس‌گرایی یا هر جنسیتی که داری به کسی آسیب می‌زنی؟ نه! تو فقط از کسی که واقعاً هستی خوشحالی و یک فرد خوشحال دنیا را به مکانی بهتر تبدیل می‌کند. یا شاید صدای حقیقی شما از نوع ساکت و آرام باشد و فقط نزدیک شما می‌نشیند و هزاران عشق و مهربانی را برای شما ارسال می‌کند. در هر صورت، به خود اجازه دهید در کلمات صدای حقیقی خود غرق شوید، اجازه دهید کلمات هم در شما غرق شده و بخشی از شما شوند.

هنگامی که آمادگی‌اش را پیدا کردید، می‌توانید اجازه دهید صدای حقیقی شما به جایی عمیق در درونتان که زندگی می‌کرده برگردد، با این آگاهی که می‌دانید هر زمان که به آن نیاز داشته باشید

می‌توانید صدایش بزنید. صدا، قوی، خردمند، مهربان و شجاع است. مهم‌تر از همه، همیشه اینجا است.

همه ما باورهای منفی در مورد خود داریم که ناشی از شرم هستند. وقتی به اندازه کافی شجاع باشیم که آن‌ها را بپذیریم، می‌توانیم به سمت صدای حقیقی خودمان برگردیم، صدای عالمانه و دلسوزانه‌ای که در درون ما نهفته است. وقتی ساکت هستیم و از نزدیک به او گوش می‌دهیم، این صدا ظاهر شده و ما را راهنمایی می‌کند و تمام پشتیبانی لازم برای برداشتن گام بعدی را فراهم می‌کند.

نتیجه‌گیری

کاوش در جنسیت یا هویت جنسی متفاوت می‌تواند لایه دیگری از استرس را علاوه بر نوجوان بودن به شما اضافه کند. جامعه ما هنوز آن‌طور که باید و شاید از تنوع جنسیتی پشتیبانی نمی‌کند و اگرچه راهی طولانی را طی کرده‌ایم، اما هنوز از تنوع در هویت جنسی نیز به طور کامل حمایت نمی‌کنیم. هر زمان که برخلاف جریان پیش بروید، برخلاف انتظار بیشتر مردم از شما، اغلب با افرادی روبرو می‌شوید که شما را درک نمی‌کنند، از شما می‌ترسند زیرا به نظر می‌رسد با آن‌ها متفاوت هستید و بنابراین شما را قبول نمی‌کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد، زمان مناسبی برای شروع خودشفقتی است.

همه ما باورهای منفی در مورد خود داریم که ناشی از شرم هستند. وقتی به اندازه کافی شجاع باشیم که آن‌ها را بپذیریم، می‌توانیم به سمت صدای حقیقی خودمان برگردیم. صدای عالمانه و دلسوزانه‌ای که در درون ما نهفته است. وقتی ساکت هستیم و از نزدیک به او گوش می‌دهیم، این صدا ظاهر شده و ما را راهنمایی می‌کند و تمام پشتیبانی لازم برای برداشتن گام بعدی را فراهم می‌کند.

نتیجه‌نتایج

نوجوان بودن آسان نیست. همه تغییرات یک‌باره اتفاق می‌افتد: تغییر در روابط شما با والدین و همسالان، تغییر در بدن و مغز، تغییر در مدرسه. علاوه بر این، ممکن است برای داشتن دوستان و احساس ارتباط با دیگران احساس فشار کنید و همچنین ممکن است با کوهی از فشارهای علمی روبرو شوید، فشار برای گرفتن نمرات خوب تا بتوانید وارد یک دانشگاه خوب شوید، بتوانید شغل مناسبی بدست آورید تا بتوانید زندگی خوبی داشته باشید.

انتظارات بسیار زیاد است و در هر زمان تعداد زیادی از این انتظارات پیش روی شما قرار دارد. استرس، پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد. ممکن است این پیام را دریافت کنید که اگر همه قطعات زندگی شما در یک پازل و در جای خود قرار نگیرد، شما محکوم به فنا هستید و تا آخر عمر بدبخت خواهید شد. هنگامی که به همه آنچه انتظار دارید نمی‌رسید - که اغلب اتفاق می‌افتد - زیرا انتظارات زیادی از شما می‌رود که رسیدن به همه آن‌ها تقریباً غیرممکن است و در این موقعیت‌ها، صدای انتقادگر درونی ظاهر می‌شود. گاهی دزدکی وارد می‌شوند، گاهی گستاخانه پا به درون می‌گذارند، اما صرف‌نظر از این، این کلمات آشنای خودانتقادگر را می‌شنوید مانند «من خیلی خنگم، چرا چنین حرفی را زدم؟» یا «من باید در آن امتحان بهتر عمل می‌کردم. خیلی احمقم!».

به یاد داشته باشید که صدای انتقادگر درونی قصد دارد از شما مراقبت کند - گرچه غالباً کمی تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد - اما می‌توانید شجاع باشید و به سمت صدای انتقادگر درونی خود قدم بردارید و به او بگویید صدای خود را پایین نگه دارد. می‌توانید چند کلمه به آن بگویید، مانند: «سلام، خوشحالم که سعی می‌کردی مراقب من باشی و از من محافظت کنی، اما کمی از کنترل خارج می‌شوی. فعلاً قصد گوش دادن به تو را ندارم، زیرا حرف‌های تو باعث می‌شود احساس بدی نسبت به خودم داشته باشم».

سپس می‌توانید سکوت کنید، به منظور راحتی و آرامش بیشتر، دست خود را روی قلبتان بگذارید، یا هر تماس همدلانه دیگری که برای شما تسکین دهنده است را انجام دهید. می‌توانید چند کلمه خوب به خودتان بگویید و به صدای آرام درونتان گوش دهید. صدای خردمند و شفقت‌آمیز، صدایی است که شما را می‌شناسد، بی قید و شرط دوستتان دارد و به دوست داشتن شما ادامه می‌دهد و در کنار شما خواهد بود. این صدایی است که در هنگام آسیب، کنار شما است و حمایتی را که به آن نیاز دارید برای صحبت کردن و دفاع از خودتان، به شما می‌دهد. این صدا به شما می‌گوید مهم نیست چه کاری انجام می‌دهید، مهم نیست چه خطاهایی مرتکب می‌شوید، شما لیاقت احترام، مهربانی و عشق بی قید و شرط را دارید و شما مهم هستید.

این کتاب به شما این فرصت را می‌دهد تا تمرین خود شفقتی را شروع کنید. یادگیری مهربانی با خود یک مهارت در طول زندگی است، مهارتی که می‌توانید در مسیر زندگی آن را توسعه داده و تمرین کنید. شما هم مانند همه ما، بدون شک در جاده زندگی با دست‌اندازهایی روبرو خواهید شد و در این مواقع می‌توانید به سمت تمرین خودشفقتی حرکت کنید و مطمئناً، مانند اکثر کارها،

هرچه بیشتر تمرین کنید، بهتر نتیجه خواهید گرفت. توسعه خودشفقتی در طول زندگی یک سفر لذت بخش است، زیرا در نهایت خواهید دید که مهربانی با خود بسیار آسان تر و لذت بخش تر از انتقاد از خود است. به محض این که معنی آن را بفهمید، احساس خواهید کرد که بار سنگینی از دوستان برداشته شده است. مثل این که در امتداد ساحل زندگی حرکت می کنید، نه این که با زحمت از یک کوه عظیم بالا می روید.

بنابراین امیدوار باشید و شجاعت داشته باشید تا حمایت و شفقتی را که نیاز دارید، به خود بدهید. همان طور که سیدوست، نوجوانی که تمرین خودشفقتی را آغاز کرده است، توضیح می دهد: «خودشفقتی کاملاً نگاه من به زندگی را تغییر داده است. این امکان را به من داد که به فضای پذیرش خود دسترسی پیدا کنم. به من این امکان را می دهد که کنترل را دوباره به دست بگیرم و تمام آن صداها و جاروجنجال های بیرونی را از خود حقیقی ام جدا کنم».

Teens Are :America in "Stress .Association Psychological American
www.apa.org/news/press Habits?" Stress Adults' Adopting
.۲۰۱۴ ,stress-report.pdf /releases/stress/۲۰۱۳/

The :Psychology Positive in Emotions Positive of Role "The .L.B ,Fredrickson
Psychologist American Emotions." Positive of Theory Build -Broaden-and
.۲۱۸-۲۲۶ ,(۳) ۵۶:(۲۰۰۱)

.S ,Algoe ,P ,Cappellen Van ,M .A ,Firestine ,J .A ,Boulton ,L .B ,Fredrickson
of Correlates Emotion "Positive .S ,Salzberg and ... ,M .M ,Brantley ,B
and Meditation Mindfulness of Comparison A :Practice Meditation
.۱۶۲۳-۱۶۳۳ ,(۶) ۲۰۱۷:۸ Mindfulness Meditation." Loving-Kindness

"Open .M .S ,Finkel and ,J ,Pek ,A .K ,Coffey ,A .M ,Cohn ,L .B ,Fredrickson
Build Hearts

,Meditation Loving-Kindness through Induced ,Emotions Positive :Lives
Social and Personality of Journal Resources." Personal Consequential Build
.۱۰۴۵-۱۰۶۲ ,(۵) ۲۰۰۸:۹۵ ,Psychology

Pilot Prospective A :Things Good "Forty-Five .C .K ,Adair and ,B .J ,Sexton
for USA the in Intervention Well-Being ,Things Good Three the of Study
Balance Work-Life ,Depression ,Exhaustion Emotional ,Workers Healthcare
.e.۲۲۶۹۵ ,(۳) ۲۰۱۹:۹ ,Open BMJ Happiness." and

for Guide A :Workbook Quest Gender The .J ,Peta and ,D ,Coolhart ,J .R ,Testa
Harbinger New .Identity Gender Exploring Adults Young and Teens
.۲۰۱۵ ,Publications

دکتر کارن بلاث، مدرک دکترای خود را در زمینه مطالعات کودک و خانواده از دانشگاه تنسی کسب کرد. وی در حال حاضر هیات علمی گروه روانپزشکی است و به عنوان عضو پژوهشی در انستیتوی رشد کودک فرانک پورتر گراهام فعالیت می کند. پژوهش های او بر نقش هایی که ذهن آگاهی و خودشفقتی در ارتقاء سلامت و رفاه نوجوانان بازی می کنند، متمرکز است.

علاوه بر پژوهش، دکتر کارن بلاث به طور منظم دوره های ذهن آگاهی و خودشفقتی ذهن آگاهانه را برای بزرگسالان و نوجوانان از طریق برنامه فرانک پورتر گراهام که برای ذهن آگاهی و خودشفقتی خانواده ها تأسیس کرده است، تدریس می کند. او دائماً در حال سخنرانی و برگزاری کارگاه های آموزشی در مدارس و دانشگاه ها است. دکتر کارن بلاث برنامه دوستی با خود را به طور همزمان توسعه داد: یک برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه برای نوجوانان و جوانان، از برنامه خودشفقتی ذهن آگاهانه کریستین نف و کریستوفر گرمر اقتباس شده و برای جمعیت نوجوان طراحی شده است. دکتر کارن بلاث، یک مربی با سابقه با هجده سال تجربه، در حال حاضر دستیار سردبیر مجله دانشگاهی ذهن آگاهی است.

دکتر کریستین نف، نویسنده پیشگفتار، در حال حاضر دانشیار روانشناسی آموزشی در دانشگاه تگزاس در آستین است. او پیشگام در زمینه مطالعات خودشفقتی است، اولین مطالعات تجربی درباره خودشفقتی را بیش از پانزده سال پیش انجام داد. وی علاوه بر نگارش مقالات علمی متعدد و فصل های کتاب در این زمینه، نویسنده کتاب "خود شفقتی" است. وی در همکاری با کریستوفر گرمر، یک برنامه آموزشی هشت هفته ای تحت حمایت تجربی به نام خودشفقتی ذهن آگاهانه را تدوین کرد و کارگاه های آموزشی زیادی درباره خودشفقتی را به سراسر دنیا ارائه می دهد.

[\[←۱\]](#)

Meditation

[\[←۲\]](#)

Story Dominic's

[\[←۳\]](#)

Singh Nirbhay

[\[←۴\]](#)

Feet the of Soles

[\[←۵\]](#)

Doll Rag

[\[←۶\]](#)

Dance Belly

[\[←۷\]](#)

Juggler

[\[←۸\]](#)

Cat/Cow

[\[←۹\]](#)

Humanity Common

[\[←۱۰\]](#)

Netflix

[\[←۱۱\]](#)

Yourself with Friends Making

[\[←۱۲\]](#)

Self-compassion Mindful

[\[←۱۳\]](#)

Language Pali: زبان هندی که بسیاری از متون بودایی به آن نگاشته شده است (مترجمان).

[←۱۴]

Practice Metta

[←۱۵]

Fredrickson Barbara

[←۱۶]

Carolina North of University

[←۱۷]

Story Robert's

[←۱۸]

Disorder Hyperactivity Deficit Attention

[←۱۹]

در فضای مجازی، به کلمه یا گروهی از کاراکترها گفته می‌شود که با علامت # نشانه گذاری یا برچسب گذاری شوند (مترجمان).

[←۲۰]

Adair and Sexton

[←۲۱]

YouTube

[←۲۲]

Store App: یک سکوی رایانش توزیع نرم افزار دیجیتال برای آی او اس است که توسعه و نگهداری آن توسط شرکت اپل انجام می‌شود. این سرویس به کاربران اجازه می‌دهد که نرم افزار مورد نظر را جستجو و بارگیری کنند.

[←۲۳]

Snapchat: با استفاده از این برنامه، کاربران می‌توانند عکس گرفته یا ویدئو ضبط کنند و سپس به آن‌ها متن یا نقاشی اضافه و آن‌ها را به لیستی از دریافت کنندگان مشخص شده ارسال کنند.

[←۲۴]

Herz-Sommer Alice

[←۲۵]

Carleton Blair

[←۲۶]

انجمن روان‌شناسان امریکا

[←۲۷]

آزمون AP که مخفف عبارت Placement Advanced می‌باشد توسط مؤسسه College Board برگزار شده و مختص دانشجویان بومی کانادا و آمریکا و بین‌المللی است که قصد داشته باشند در حین تحصیل در دبیرستان معمولاً در انتهای سال دهم یا یازدهم و یا سال آخر در دوره و سپس آزمون AP شرکت کنند تا برای برخی از دانشگاه‌هایی که این نمره را در مراحل پذیرش خود مقداری تأثیر می‌دهند رزومه قوی‌تری داشته باشند (مترجمان)

[←۲۸]

Gilbert Paul

[←۲۹]

Story Dave's

[←۳۰]

Story Demetrius's

[←۳۱]

Phillips Prochnow Laura

[←۳۲]

Salzberg Sharon

[←۳۳]

Roosevelt Theodore: بیست و ششمین رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا از حزب جمهوری‌خواه بود. درخشان‌ترین دستاورد روزولت در میان سایر رئیس‌جمهورهای آمریکا این بود که وی توانست اولین جایزه نوبل را برای آمریکایی‌ها به ارمغان آورد.

[←۳۴]

Why Reasons ۱۳

[\[←۳۵\]](#)

Story Carlita's

[\[←۳۶\]](#)

Neurons

[\[←۳۷\]](#)

Synapses

[\[←۳۸\]](#)

Pruning

[\[←۳۹\]](#)

Sheath Myelin

[\[←۴۰\]](#)

Cortex Prefrontal

[\[←۴۱\]](#)

System Limbic

[\[←۴۲\]](#)

Story Leila's

[\[←۴۳\]](#)

Story Zoe's

[\[←۴۴\]](#)

Piercing

[\[←۴۵\]](#)

Story Betina's

[\[←۴۶\]](#)

Cisgender

[\[←۴۷\]](#)

[←۴۸]

Kathoeay: یک اصطلاح است که در فرهنگ تایلندی به تراجنسیتی ها یا مردان زن نمای همجنس گرا گفته می شود. کتوای ها را به عنوان جنسیت سوم می شناسند

[←۴۹]

Salzikrum: به طور تحت لفظی به دختر-مردانه یا زن-مردانه گفته شده است.

[←۵۰]

Hijra: به کسانی گفته می شود که بدنی مردانه و آلت تناسلی مردانه دارند اما رفتار زنانه دارند و همچنین در جامعه خود را به عنوان زن معرفی می کنند و لباس های زنانه می پوشند.

[←۵۱]

Fa'afafine: فافینه ها گروهی از مردم ساموآ و جزایر پراکنده ساموآ هستند که به عنوان جنس سوم در نظر گرفته می شوند. فافافینه ها حداقل از اوایل قرن بیستم دارای هویت/نقشی به رسمیت شناخته شده در جامعه ساموآ هستند و بعضی نظریه پردازان می گویند که آن ها بخشی جدایی ناپذیر از فرهنگ ساموآیی را تشکیل می دهند. فافافینه ها به هنگام تولد مذکر هستند و در زندگی به صراحت هردو صفت مردانگی و زنانگی را به نمایش می گذارند؛ به نوعی که مختص همین نقطه از جهان است. رفتار آن ها طیفی از رفتارها، از شدیداً زنانه گرفته تا رفتارهای متداول مردانه، را در بر می گیرد.

[←۵۲]

Peta and ,Coolhart ,Testa

[←۵۳]

Gay

[←۵۴]

Lesbian

[←۵۵]

Bisexual

[←۵۶]

Queer

[\[←٥٧\]](#)

Pansexual

[\[←٥٨\]](#)

Story Santi's

[\[←٥٩\]](#)

Story Lisa's

[\[←٦٠\]](#)

Transgender

(nbookcity.com) کتاب



خودشفقتی مجموعه‌ای از روش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری است که مسیر نوجوانان را به تجربه‌ی زندگی بهتر و مقابله‌ی موثر با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی هموار می‌کند. نوجوانانی که خودشفقتی بیشتری دارند استرس، اضطراب و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند، شادترند، رضایت بیشتری از زندگی دارند و در برابر چالش‌ها قوی‌تر و مقاوم‌تر هستند.

دکتر کارن بلاث در این کتاب ابزارهای خودشفقتی را ارائه می‌دهد تا وقتی احساس تنهایی می‌کنیم، در شبکه‌های اجتماعی مقایسه می‌شویم، هنگامی که با استرس تحصیلی یا فشار همسالان روبرو می‌شویم یا در حال عبور از هویت جنسی یا جنسیتی خود هستیم، آن‌ها را در زندگی روزمره‌ی خود بگنجانیم.

نکته‌ی جالب در مورد بسیاری از تمرین‌های موجود در این کتاب این است که می‌توانیم آن‌ها را هر کجا که هستیم - در آرمش، در حال حرکت و در لحظه‌ی درگیری و کشمکش - اجرا کنیم. انجام تمرین‌های منظم و عملی خودشفقتی این کتاب به سلامت روان و احساس به‌زیستی ما کمک می‌کند.