



تهیه کنندگان:

اعظم طهماسبی

ریحانه طهماسبی

مریم مرادی



خلاصه کتاب آگاهی به خود

نوشته بهزاد غفوری

پیشگفتار

تو ز چشم خویش پنهانی، اگر پیدا شوی

در میان جان تو گنجی نهان آید پدید

عطار نیشابوری

سال‌ها به دلیل ندانستن و عدم آموزش صحیح دچار رنج‌های مختلف روحی و روانی بودم و همین مسئله و طبیعت مغز ما انسان‌ها که از کاه افکار برای خودمان کوه مشکلات می‌سازیم، باعث شد من هم به همین دلیل رنج بسیاری ببرم و اکثر اوقات بابت هر اشتباهی خودم را سرزنش می‌کردم و این سرزنش‌گری را تعمیم به دیگر اتفاقات زندگی‌ام می‌دادم.

رنجی که باعث شد از خودم و زندگی کردن متنفر باشم؛ شاید این وجه مشترک خیلی از انسان‌هایی باشد که خودشان را دوست ندارند. این احساس و باور اشتباه باعث شد در روابط با دیگران هم دچار مشکل شوم؛ چون تا حرف یا اشتباهی از دیگران سر می‌زد، سریع آن را به خودم نسبت میدادم و دچار حال بد و عذاب وجدان بابت احساس شرم و گناه حاصل دوست نداشتن خودم می‌شدم.

بعد از سال‌ها مطالعه و گذراندن دوره‌های آموزشی مختلف توانستم به درک درست از خودم و زندگی برسم و نتیجه آن رسیدن به تعادل فکری و آرامش و حال خوب است و الان به قدری با خودم مهربانانه رفتار می‌کنم که فکر نکنم کسی را بیشتر از خودم دوست داشته باشم!

چرا باید این کتاب را بخوانید؟

شفقت ورزی؛ عشق به خودم، عشق به زندگی است.

چرا باید خودم را دوست داشته باشم، وقتی دستاورد مهمی ندارم؟ چرا باید وقتی جنبه مثبتی ندارم، الکی به خودم «به به» و «چه چه» بگویم و خویشتن دوست باشم؟

احتمالا مشابه این سوال در ذهن شما هم باشد. اشکال بزرگی که اکثر افراد بعد از شنیدن عبارت «خودت را دوست بدار» مرتکب می شوند، به دلیل ندانستن تعریف صحیح این عبارت است. شفقت ورزی به زبان ساده یعنی من هرگز و تحت هیچ شرایطی اجازه ندارم از خودم انتقاد کنم؛ یعنی اجازه ندارم خودم را سرزنش کنم؛ چون من یک انسانم و با آگاهی از رنج خودم، قدم در کاهش رنج خود برمیدارم. شفقت به خود از همین جا و اکنون آغاز می شود. خویشتن دوستی یک عمل شیک نیست یک وظیفه است که تحت هر شرایطی باید انجام شود.

خویشتن دوستی، شفقت ورزی و شفقت به خود همه این اسامی یکی هستند و فرقی با هم ندارند!

هر جا در کتاب این کلمات استفاده شد بدانید یک معنی و مفهوم دارند.

چرا باید تحت هر شرایطی خود را دوست داشته باشیم؟

چون من با رفتاری که انجام می دهم متفاوتم و یکی نیستم، من یعنی هویت، شخصیت و ذات با ارزشم؛ اما رفتار درست یا غلط من یعنی آموخته هایی که از پدر و مادر، اطرافیان، جامعه و رسانه ها و ... گرفته ام. من محترم و لایق آفریده شده ام و تا ابد هم اینگونه هستم، ولی رفتارم می تواند اشتباه باشد؛ چون الگوی من اشتباه بوده است. اگر من کار اشتباهی انجام بدهم رفتارم باید زیر سوال برود و ارتباطی با ذات من که محترم و گرامی است ندارد.

چند تمرین ساده برای شروع:

تمرین اول:

از شما می‌خواهم که همین الان این عبارت را با اسم خود بنویسید.

من از این لحظه به خودم قول می‌دهم که بین خودم و رفتار و اقداماتم تفاوت قائل شوم. من همیشه و تحت هر شرایطی عزیز، گرامی و محترم هستم و اگر اشتباهی وجود دارد. مربوط به رفتار من است و باید آن را دوست نداشته باشم و تلاش کنم رفتارم مانند ذات الهی‌ام محترم و ارزشمند شود.

تمرین دوم:

لیستی طولانی از ویژگی‌های خوبی که از خود می‌شناسید، تهیه کنید و در پایان هر روز به این لیست تعدادی رفتار خوب و مثبت اضافه کنید؛ همان‌هایی که از صبح تا شب انجام داده‌اید.

تمرین سوم:

در پایان هر روز و قبل از خوابیدن، برای دقایقی در جایی تنها باشید. این جملات را تکرار کنید و در ذهن خود این تصویرسازی را انجام دهید.

عزیز دلم خیلی دوست دارم، برای انجام (جمله مربوط به رفتار خوب را بخوانید) خیلی از تو ممنون و سپاسگزارم. دوست دارم، بدون چون و چرا دوست دارم...

چرا نیازمند شفقت ورزی هستیم، چون...

چون زندگی سخت است. حتی اگر زندگی نسبتاً راحت، با دسترسی آسان به غذا، محل خوب برای زندگی، افرادی که دوستان دارند، تحصیل و فرصت دنبال کردن هدف‌هایمان را داشته باشیم، با این فرض که همه این‌ها در دسترس باشند، باز هم درد و رنج فراوانی را تجربه خواهیم کرد؛ چرا که همه ما دیر یا زود پیر می‌شویم و می‌میریم. کسانی را که دوست داریم از دست خواهیم داد. همه ما گاهی به‌رغم کوشش فراوان برای دستیابی به هدف‌هایمان از رسیدن به آن ناامید می‌شویم و شکست می‌خوریم. قلبمان نه یک بار که چندین بار خواهد شکست. در زندگی خواه ناخواه با درد روبرو خواهیم شد. زندگی برای همه سخت است. گاهی ممکن است فراموش کنیم که همه ما صدمه دیده‌ایم یا خواهیم دید و هیجان‌های ناشی از آن همگانی است.

بسیاری از ما و کسانی که می‌خواهیم به آنها مدد برسانیم، ممکن است کشمکش‌های و هیجان‌ها را نشانه‌ای از این برداشت کنیم که گویی از درون اشکال دارند. در نتیجه ممکن است به جای درخواست کمک، از دیگران فاصله بگیریم. ما بجای دریافت حمایت، دلگرمی و افزایش اعتماد به نفس در خودمان، ممکن است از وجود کاستی‌هایمان احساس شرمساری کنیم. حتی وقتی از مشکلات آگاهیم، ممکن است اطمینان خاطر یافتن دشوار باشد. با علم شفقت ورزی ما می‌توانیم به هیجانات خود با روشی موثر در چالش‌های زندگی برخورد کنیم. این روش‌ها برای افرادی که دچار شرم و خودانتقادگری هستند نیز مفید و موثر است.

وقتی خویشتن دوست نباشی، چه اتفاقی می افتد؟

با بررسی این گونه افراد متوجه می شوید که بسیاری از آنها خود انتقادگر، شرمنده و از خود بیزار هستند. مشکلی که این دسته افراد در خودپذیری دارند، این است که نمی توانند ذهن منطقی و سازگارانه داشته باشند و با وجود روش های درمانی مختلف، هنوز احساس بهتر بودن نمی کنند. معمولاً بین افکار و احساساتشان مانعی برای رسیدن به نتیجه دلخواه می بینند. دلیل این مسئله چیزی نیست جز «لحن» گفتار با خودتان. اغلب اوقات وقتی اشتباهی سر می زند، با وجود آگاه بودن به این مسئله، باز افکار سرزنشگرانه سراغمان می آید؛ چون لحن ما با خودمان اغلب خشن و انتقادی است.

شفقت ورزی چه چیزی نیست؟!

مردم اغلب نمی دانند شفقت به خود خوب است یا نه و آیا ممکن است انسان بیش از حد خود مشفق باشد یا خیر. شکی نیست که فرهنگ ما شفقت به خود را فضیلت نمی داند و بسیاری از مردم محبت به خودشان را امری بسیار مشکوک می دانند. این برداشت های نادرست اغلب، ظرفیت شفقت به خود ما را محدود می سازند، لذا جا دارد به شما بگوییم شفقت ورزی چه چیزی نیست؛ چون خیلی از افراد را دیده ام که شفقت به خود را با همدردی و همدلی اشتباه می گیرند، سه کلمه همدلی، همدردی و شفقت اغلب به جای یکدیگر به کار می روند. این کلمات هرچند به هم نزدیک هستند، اما مترادف هم نیستند.

همدردی یا دلسوزی: یعنی اینکه شما می توانید بفهمید که یک شخص چه احساسی دارد.

همدلی: یعنی اینکه احساس می کنید که آن شخص چه احساسی دارد.

شفقت: یعنی حساسیت نسبت به رنج خود و دیگری همراه با احساس در جهت اقدام برای جلوگیری و کاهش آن تعریف می شود.

همدردی

وقتی همدردی می کنید، احساس دیگری را تجربه نمی کنید، بلکه شما می توانید بفهمید که فرد دیگری چه احساسی دارد. به عنوان مثال، اگر پدر دوستتان درگذشت، ممکن است نتوانید از نظر فیزیکی درد او را احساس کنید، با این حال، می فهمید که دوست شما ناراحت است.

همدلی

هنگامی که شما با تمام وجود احساس شخص دیگری را احساس می کنید، در حال تجربه آن هستید. همدلی ممکن است به صورت اتوماتیک با دیدن درد شخص دیگری از طریق نرون های آینه ای فعال شود. مثلاً اگر ببینید یک عنکبوت در حال خزیدن روی بازوی من است، ممکن است یک انگشت را روی بازوی خود احساس کنید.

احتمالاً عبارت «خود را جای دیگری قرار دهید» را شنیده اید، این مسیر همدلی است.

بخش اول

آگاهی از عملکرد مغز

یک باور غلط در فرهنگ ما این است که ما نمی‌توانیم تغییر کنیم. احتمالاً این جمله را شنیده‌اید: «من اینجوری به دنیا اومدم»؛ در حالی که همه ما آماده‌گی‌های ژنتیکی زیادی داریم، ولی مغز افراد از جوان تا پیر می‌تواند به صورت شگفت‌انگیزی تغییر کند.

یک شیوه ظریف و علمی است که می‌گوید ما قربانی ژن‌ها یا عادات گذشته خود نیستیم، بلکه ما مبدع و خالق توانمند وضعیت روانی خود هستیم.

واقعیت‌هایی درباره مغز

مغز شما میراث افرادی هست که زنده مانده‌اند. شاید این موضوع بدیهی به نظر برسد اما اگر به چالش‌های بزرگ بقا که در گذشته وجود داشته‌اند نگاه دقیقی بیندازید، می‌بینید شبیه یک معجزه است که تمام نسل‌های قبلی شما ژن خود را زنده نگه داشته‌اند. شما مغزی را برده‌اید که بر بقا تمرکز می‌کند. هنگامی که نگران دیر رسیدن به یک قرار ملاقات یا نگران خوردن غذای ناسالم هستید، این مغز بقا یافته شما است که فعالیت می‌کند. خطراتی که برای نیاکان شما تهدیدی واقعی محسوب می‌شده. وقتی از تهدیدهای مهمی همچون گرسنگی، سرماخوردگی و حیوانات درنده در امان باشید، مغز به دنبال بررسی تهدیدهای احتمالی دیگر می‌رود. زنده ماندن راحت نیست!

ما مانند حیوانات فقط با گزینه متولد نشده‌ایم. ما متولد شده‌ایم تا خودمان را از طریق تجربه زندگی بسازیم.

به طور خلاصه مغز چند ویژگی دارد، اولاً، مغز شما به همان میزان مراقبت از ژن‌هایتان را ضروری می‌داند که مراقبت از بدن را ضروری می‌داند. دوماً، مغز خود را از تجربه‌های اولیه می‌سازد و حتی اگر این تجربه‌ها راهنمای چندان مناسبی برای بقا در بزرگسالی نباشند.

۴ ماده شیمیایی شادی بخش

احساساتی که درون ما رخ می دهد، ناشی از وجود چهار ماده شیمیایی خاص مغز است.

- دوپامین
- اندروفین
- اکسی توکسین
- سروتونین

هر کدام از این مواد شیمیایی احساس متفاوتی را راه اندازی می کنند:

دوپامین: لذت به دست آوردن چیزهایی را به وجود می آورد که نیازهای شما را برآورده می کنند. احساسی مانند: «پیدایش کردم، به دستش آوردم».

اندروفین: باعث نوعی فراموشی می شود که درد را به حاشیه می راند و اغلب رضایتمندی نامیده می شود.

اکسی توکسین: احساس داشتن امنیت در کنار دیگران را به وجود می آورد که امروزه صمیمیت نامیده می شود.

سروتونین: حس غرور ناشی از مورد احترام قرار گرفتن را ایجاد می کند.

توصیه می کنم برای آشنایی و فهم بیشتر احساسات و مواد شیمیایی انیمیشن معروف و برنده اسکار insid out 2015 از شرکت پیکسار را حتما ببینید.

بخش دوم

نگاه واقع بینانه

آخرین باری که از روزگار سیلی خورده‌ای یادت می‌آید؟

همه ما در طول زندگی تجربه‌هایی از این دست داشته‌ایم، لحظاتی که زندگی ناگهان برای مان تیره و تار شده، ضربه‌ای ناگهانی و دردناک که تعادل ما را بهم می‌زند. ناگهان انفجاری از خشم یا تنفر در درون ما شکل می‌گیرد که من اسم آن را «خلأ واقعیت» نامیدم؛ زیرا در یک سمت واقعیتی قرار دارد که حقیقت زندگی ماست و در سمت دیگر، واقعیتی که تمایل داریم آن را داشته باشیم. هرچه خلأ و فاصله میان این دو واقعیت، بیشتر شود، احساسات برانگیخته شده در ما دردناک‌تر خواهند بود؛ در این زمان به طور غریزی تلاش می‌کنیم شکاف را پر کنیم؛ یعنی واقعیت را طوری تغییر می‌دهیم تا با خواسته‌های ما تطبیق یابد و اگر موفق شویم و این شکاف بسته شود احساس خوبی به ما دست می‌دهد؛ احساس خشنودی، رضایت و آرامش، همراه با حس موفقیت که کاملاً خوشایند است.

اما وقتی به آنچه می‌خواهیم دست نمی‌یابیم چه اتفاقی می‌افتد؟ زمانی که شخصی را که دوست داریم می‌میرد، همسرمان ترکمان می‌کند، فرزندمان مهاجرت می‌کند یا هزار مشکل دیگر چه کار باید بکنیم؟ این واقعیت زندگی است که شما نمی‌توانید به تمام خواسته‌های خود برسید.

اگر با دقت به زندگی هر کسی نگاهی بیندازید، از ثروتمند و معروف و فقیر تا زیبا و قدرتمند، متوجه می‌شوید هیچکس به تمامی آنچه خواهانش بوده دست نیافته است. رسیدن به همه خواسته‌ها امری محال است و هرگز رخ نمی‌دهد.

هرچه این شکاف بزرگ‌تر و هرچه زمان بیشتری باز بماند، بیشتر به مبارزه کشیده می‌شویم. اینجاست که «شفقت‌ورزی با خود» اهمیت پیدا می‌کند.

شفقت به خود، حس عمیق خشنودی درونی و آرامش است که حتی در زمان مواجهه با یک خلأ واقعیت بزرگ نیز می‌توانید تجربه‌اش کنید. مانند زمانی که رویاهایتان تحقق نمی‌یابد و زندگی روی خشن، بی‌رحم و ناعادلانه خود را نشان می‌دهد و در آن اتفاقاتی می‌افتد که خواسته شما نیست.

«خشنودی درونی» و «خشنودی بیرونی» بسیار متفاوت است. احساس خوشایندی را که هنگام تطبیق واقعیت با خواسته‌های خود در ما به وجود می‌آید، خشنودی بیرونی نام‌گذاری می‌کنیم؛ یعنی همان احساسی که در زمان بستن شکاف واقعیت، رسیدن به هدف به ما دست می‌دهد. ولی دست یافتن به خشنودی بیرونی همیشه امکان‌پذیر نیست.

راس هریس در کتاب «سیلی واقعیت» می‌گوید: زمانی که اتفاق ناگواری که برای‌مان شو که کننده است رخ می‌دهد، با پنج مرحله روبرو می‌شویم:

۱. انکار
۲. خشم
۳. چانه زنی
۴. افسردگی
۵. پذیرش

برای عبور از هر کدام از این مراحل ممکن است مدت زمان متفاوت، با توجه به فرد اتفاق بیفتد. ولی چیزی که مهم است این است که راس هریس قدم اول برای عبور از این مرحله را شفقت به خود می‌داند تا بتوانیم آسیبی را که دیده‌ایم با حمایت خود و آرامش به صورت کارآمد مدیریت کنیم.

رضایت‌مندی به این معنا نیست که احساسات دشوار ما ناپدید شوند، بلکه یعنی نوع رابطه خود را با آنها تغییر دهیم و روش جدیدی برای واکنش نشان دادن نسبت به آنها بیابیم که اگر زمانی احساسات بد و دردناک برانگیخته شدند، نتوانند ما را از زندگی در لحظه حال و هدفمند باز بدارند.

دایره نفوذ یا دایره نگرانی؟

از آنجایی که بسیاری مشکلات، دردها و چالش‌هایی که امروز با آنها روبرو هستیم، ناشی از عوامل مربوط به دایره نگرانی یا همان عدم کنترل است و ما نقش و کنترلی در آن نداریم، پس دلیلی ندارد اگر با شکست و ناکامی روبرو شدیم، احساس شرم و بی‌ارزشی کنیم. بهتر است با برخورد دوستانه با خودمان و با مهربانی و خردمندی و شهامت خوب نظاره کنیم و ببینیم چگونه می‌توانیم شرایط را بهتر کنیم.

ما مسئول چی هستیم؟

اقدامات و تصمیمات خودمان و نه همه جهان. اشتباه گرفتن علت با مسئولیت، یکی از خطاهای رایج است. بسیاری از چالش‌هایی را که با آن روبرو هستیم، ما طراحی و خلق نکرده‌ایم. به زبان تئوری انتخاب، ما انتخاب نکرده‌ایم که والدینی بی‌سواد، محیط اجتماعی جرم‌خیز، دولتی فاسد، ژنتیکی سرطان‌خیز و... داشته باشیم، ولی برای بهبودی این اوضاع یا ماندن در همین شرایط، انتخاب و گزینه داریم و چون انتخاب و گزینه داریم، پس مسئولیم. مسئولیت‌رهایی از این شرایط و بهبود اوضاع خودمان و محیطی که در آن هستیم - در حد توانمان - بر عهده ماست.

پس بدون آنکه احساس نقص، شرم یا ناتوانی بکنیم، چگونگی کنار آمدن و غلبه بر مشکلات و نارسایی‌ها مهارتی است که می‌توانیم یاد بگیریم. و یکی از راه‌های موثر غلبه بر دشواری‌ها و نارسایی‌ها و فجایع زندگی شفقت به خود است.

چگونه باید به زندگی نگاه کنیم؟

چشم‌انداز زندگی را در سه پرسش مهم و اساسی بررسی می‌کنیم؛ که عبارتند از:

۱. چه چیزهایی در کنترل ما هستند؟

۲. چه چیزهایی را می‌توانیم تحت تاثیر قرار دهیم؟

۳. چه چیزهایی ما را نگران می‌کنند؟

با توجه به قطعیت داشتن مرگ، پرسش اصلی این است که چگونه زندگی کنیم که بتوانیم بهترین بهره را از امکانات غیر قطعی زندگی ببریم. پس با بررسی عمیق این پرسش‌ها درمی‌یابیم که زندگی ما شامل سه حلقه اصلی است:

۱. دایره نگرانی

جایی است که اتفاقات و رخدادهايش تحت کنترل ما نیستند. این حلقه بیانگر همه چیزهایی است که برای یک فرد اهمیت دارد ولی اتفاقات و رخدادهايش تحت اختیار و کنترل او نیستند. به طور مثال: ممکن است نگران محیط زیست یا اتفاقات سیاسی کشور باشیم. نگرانی برای گرانی و نرخ دلار و جنگ و... همه اینها در حلقه نگرانی ما جا دارند؛ ما قدرت انتخاب یا تغییری در آنها نداریم. به طور کلی هر چیزی که نگران آن باشید، وارد حلقه نگرانی شما می‌شود. دایره نگرانی به مراتب بزرگ‌تر از دایره کنترل ما است.

۲. دایره کنترل

جایی هست که همه تصمیمات و اتفاقات، به طور کامل تحت نفوذ، کنترل و اختیار ماست. در واقع تمام دغدغه‌ها و نگرانی‌هایمان در این دایره قرار گرفته‌اند. با این پیش‌فرض که ما مستقیماً بیشترین تاثیرگذاری را بر آنها داریم و می‌توانیم گاهی آنها را تغییر دهیم. و گاهی هم ممکن است از ما تاثیر نپذیرند. مثل خانواده، دوستان، همسر و فرزندان.

۳. دایره نفوذ مطلق

ناحیه سومی هم وجود دارد که تفاوت انسان‌های مسئولیت‌پذیر با دیگران دقیقا در همین دایره است؛ بخشی که ما ۱۰۰ درصد در واکنش به آن دست داریم و شیوه پاسخگویی ما به رخداد‌های بیرونی و درونی مربوط می‌شود. مثل عادت‌ها، سبک زندگی، برنامه‌ریزی، روابط با دیگران.

ما باید یاد بگیریم که زمانی که اتفاقی برایمان رخ می‌دهد آن چیزی که می‌تواند برای ما راهگشا باشد، نحوه پاسخگویی به آن اتفاق است؛ دایره کنترل و نفوذ فقط می‌تواند به خود شخص مربوط باشد و به همین دلیل است که مستقیما به خود آگاهی ما مربوط می‌شود. کنترل رابطه مستقیم با انتخاب آگاهانه دارد.

کنترل = آگاهی + انتخاب

به این ترتیب می‌توان گفت انسان فقط می‌تواند قسمت‌هایی از زندگی‌اش را کنترل کند که از آنها آگاه است.

انسان‌های خوشحال، انرژی خود را در ناحیه نفوذ مطلق متمرکز می‌کنند. انسان‌های مضطرب و بی‌مسئولیت، انرژی خود را در ناحیه نگرانی جمع می‌کنند.

بزرگترین رسالت رسانه‌ها این است که ما را در ناحیه نگرانی به گروگان بگیرند. برای قدرت بخشیدن به ناحیه کنترل باید از اخبار فاصله بگیریم. وقت و انرژی خود را روی چیزی متمرکز کنیم که می‌توانیم روی آن تاثیر بگذاریم و از آن نتیجه بگیریم.

بخش سوم

مقدمه‌ای بر شفقت‌ورزی

در یک تعریف کلی شفقت یعنی حساسیت نسبت به رنج خود و دیگری همراه با احساس در جهت اقدام برای جلوگیری و کاهش آن تعریف می‌شود. این عبارت به دو توانایی ذهنی مختلف اشاره می‌کند.

۱. گشوده و پذیرا بودن نسبت به رنج و نه سرکوب آن. در واقع واژه «شفقت» در زبان انگلیسی ریشه لاتین دارد و به معنی «رنج بردن همراه با» است. بنابر این می‌توانیم از خودمان پرسیم که برای گام برداشتن به سوی «رنج» چه مهارت‌هایی باید داشته باشیم.

۲. دومین توانایی ذهنی در این باره این است که ما به رنج خود و دیگران چگونه پاسخ می‌دهیم. هدف شفقت‌ورزی و تمرکز هر نوع برنامه در این قلمرو نه تنها یادگیری در لحظه اکنون و اینجا حاضر بودن، بلکه در کنار آن مهربان بودن با خود و مراقبت از خود و همچنین کار مستقیم با ذهن انتقادگر است.

شفقت‌ورزی به این معنی است که می‌پذیریم زندگی سخت و با رنج همراه است، اما در عین حال انگیزه لازم کاهش دادن و پیشگیری کردن از آن را داریم. شفقت زاییده این درک است که همه در عمق وجودمان می‌خواهیم شاد باشیم و نمی‌خواهیم رنج ببریم. زمانی که ما بفهمیم با چه مشکل یا مسئله‌ای روبرو هستیم، موقعیتی که همه تنها به دلیل انسان بودن با آن درگیر می‌شویم، احتمالاً بتوانیم به درکی ژرف از آن نیز برسیم. شفقت تنها پاسخ عاقلانه به تمام رنج‌ها و کشمکش‌های بالقوه‌ای است که ما و دیگران با آن روبرو خواهیم شد.

مؤلفه‌های شفقت‌ورزی به خود

اولین مؤلفه، مهربانی با خود است، در فرهنگ‌های مختلف به شدت بر مهربانی با دوستان، خانواده و همسایه رنج دیده تأکید می‌کنند. با این حال بر مهربانی بر خود تأکید نمی‌کنند.

مهربانی با خود شامل چیزی بیش از توقف قضاوت خود است. مهربانی با خود درست مانند پاسخ دادن به نیاز یک دوست صمیمی است. ما با مهربانی به خود قادر به تسکین ذهن مشوش خود هستیم.

دومین مؤلفه شفقت به خود، درک تجربه مشترک انسانی ماست. اگر مشترکات انسانی خود را مرور کنیم، به یاد می‌آوریم که احساس کمبود و ناامیدی در میان همه انسان‌ها مشترک است. این همان چیزی است که شفقت به خود را از خود ترحمی متمایز می‌کند. در حالی که خود ترحمی می‌گوید: «من چه بدبختم»، شفقت به خود یادآور می‌شود که همه رنج می‌کشند و این نوعی آرامش به ما می‌بخشد، چون همه انسان هستیم. دردی که من در زمان‌های سختی احساس می‌کنم، همان دردی است که تو در زمان‌های سختی و مشقت تحمل می‌کنی.

سومین مؤلفه کلیدی شفقت به خود، ذهن آگاهی و توجه آگاهانه است. که به معنی مواجهه با واقعیت است. ایده اصلی این است که برای پاسخگویی با بیشترین شفقت به خود و مؤثرترین شکل به شرایط جاری خود باید همه چیز را آنطور که هست ببینیم، نه بیشتر و نه کمتر.

نامه مشفقانه به خود

سعی کنید حداقل به مدت یک هفته این تمرین را انجام دهید. یک دفترچه یادداشت روزانه شفقت به خود تهیه کنید. ثبت وقایع روزانه شیوه‌ای مؤثر برای بیان احساسات است و موجب ارتقاء حال روحی و روانی می‌شود.

در مورد احساسات خود نظیر ناراحتی، شرمندگی، ترس، استرس و غیره بنویسید. هنگام نوشتن سعی کنید نسبت به تجربه خود پذیرا و بدون قضاوت باشید؛ نه آن را کوچک شمارید و نه آن را بیش از حد دراماتیک کنید.

مورادی را بنویسید که شامل تصدیق ناقص و ناکامل بودن انسان باشد و اینکه همه افراد چنین تجربه های دردناکی دارند.

با کلماتی مهربانانه، ناشی از درک و تسلی بخشی برای خود بنویسید. بگذارید که بر خودتان معلوم شود که شما مراقب خودتان هستید، با لحنی ملایم و اطمینان بخش با خودتان صحبت کنید. مثلاً بسیار خب، تو اشتباه کردی، ولی این آخر دنیا نیست و...

آژیر هشدار احساس رنج

برای اینکه نسبت به خودمان مشفق باشیم، ابتدا باید تشخیص دهیم که رنجوریم. ما نمی توانیم چیزی را که احساس نمی کنیم درمان کنیم. ما غالباً قادر به تشخیص احساس گناه، نقص، ناراحتی و تنهایی به عنوان رنجشی که می توان با شفقت پاسخ داد، نیستیم.

ذهن آگاهی و شفقت خود به ما امکان می دهد که موقعیت خود را در چشم اندازی بزرگ تر ببینیم و به ما کمک می کند که بیش از حد لازم رنج نبریم.

بخش چهارم

سخت‌ترین کار دنیا

کار با احساسات بزرگ به ویژه با شرم، نقص، گناه‌کاری و رشک و حسادت از سخت‌ترین کارهای دنیاست. در هر لحظه از ۲۴ ساعت، حتی در خواب با این احساسات سروکار داریم و محدود به زمان و مکان خاصی نیست و باید مراقب ظهور این احساسات باشیم. غلبه بر آنها نیاز به گرفتن مدرک و پیشرفت و درآمد آنچنانی و مسافرت و مخدر ندارد.

نیاز به پذیرش دارد و مهربانی، باید نقص و اشتباهاتمان را ببینیم و آنها را بخشی از خود واقعی انسانی مان بدانیم. نمی‌توانیم منتظر بمانیم تا این احساسات خود به خود از بین برود. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که دیگران با حرف‌هایشان ما را تسلی ببخشند. این امر بر عهده خود ماست و هیچکس نمی‌تواند این کار را برای ما انجام دهد.

همه ما در طول زندگی مرتکب اشتباهاتی شده‌ایم و تصمیمات غلطی گرفته‌ایم که گاهی برایمان گران تمام شده است، اما حالا چه؟ باید مدام خود را سرزنش کنیم یا خود را ببخشیم و از تجربیات و بیراهه‌ها درس بگیریم؟

برخی افراد فکر نمی‌کنند که مستحق مهربانی باشند. مهربانی با خود برای افراد سخت‌گیر راحت نیست ولی که می‌توان سطوح راحتی را با تکرار و تمرین تغییر داد.

۴ هیجان خودآگاهی

۱. شرم: گرایش به پوشاندن و دروغ‌گویی؛ زیرا احساس می‌کنید به احساس بزرگ‌تر یا کوچک‌تر شما نسبت به دیگران آسیب می‌رساند.

۲. گناه: تمایل به تعمیر و اصلاح اشتباه؛ زیرا خود را مسئول آن خطای انجام شده، می‌دانید.
۳. غبطه یا رشک: انگیزه برای تخریب، یا نابودی یک توانایی، منابع یا اموال فرد دیگری؛ زیرا فکر می‌کنید که شما هرگز نمی‌توانید چنین چیزهایی داشته باشید.
۴. حسادت: گرایش به رقابت با کسی یا گرفتن چیزی که فرد دیگری دارد؛ زیرا شدیداً آن را می‌خواهد و احساس می‌کنید که نمی‌توانید آن را به دست آورید، حتی اگر برای آن تلاش کنید.

بازی مقایسه

از آنجا که فرهنگ ما خواستار آن است که ما خود را به صورت خاص و بالاتر از حد متوسط تصور کنیم، و درگیر مقایسه اجتماعی با دیگران بر اساس اصول خود پرستانه می‌شویم. وقتی زیادی خود را مثبت و کار درست ببینیم، اگر دیگران کاری را بهتر از ما انجام دهند، احساس می‌کنیم مورد تهدید واقع شدیم. یکی از غم‌انگیزترین نتایج مقایسه اجتماعی این است که چقدر از مردمی که موفقیت آنها باعث می‌شود درباره خودمان احساس بد داشته باشیم، دوریم.

تکنیک تمنا:

- توقف کردن (ت): افکار و سواستی خود را متوقف می‌کنید.
- مشاهده کن (م): افکار، هیجان‌ها و حس‌های بدنی خود را مشاهده می‌کنید.
- نفس بکش (ن): افکار، هیجان‌های واکنشی و تنش‌های جسمی را متوقف می‌کنید، چند نفس آگاهانه می‌کشید.
- ادامه بده (آ): با توجه و آگاهی به کار خود ادامه می‌دهید.

توهم کامل بودن

اغلب اوقات ذهنمان فریبمان می‌دهد که بپنداریم می‌توانیم و در حقیقت باید چیزی غیر از آنچه اکنون هستیم باشیم. هیچ کسی دوست ندارد که احساس کند ناقص است. با این حال برای برخی افراد، تحمل ناقص بودن و عدم کمال بسیار دشوار است.

کمال‌گرایی این گونه تعریف می‌شود: هر چیزی که زیان‌هایش بیشتر از منفعت‌هایش باشد یا به تعبیری دیگر، نیاز وسواس گونه به دستیابی به اهداف فردی بدون هیچ مماشاتی در کوتاه آمدن از ایده‌آل‌ها.

انتظارات بسیار غیر واقع‌گرایانه کمال‌گرایان به معنی ناامیدی اجتناب‌ناپذیر آن‌ها خواهد بود. کمال‌گرایان دائماً از خودشان ناراضی هستند. یادمان باشد ناقص بودن، رشد و یادگیری را امکان پذیر می‌کند. شیوه اصلی یادگیری اشتباه کردن و با صورت افتادن است. خطاهای ما فرصت‌های یادگیری برای من مهیا می‌کند.

ذهن مبتدی

ذهن مبتدی همان ذهن نمیدانم است.

توجه آگاهی، ذهن مبتدی را در ما تقویت می‌کند. بدون پیش‌فرض‌ها چیزها را دیدن، گویی اولین بار است که آن‌ها را می‌بینیم. وقتی ذهن مبتدی را به کار می‌گیرید، با نگرش کنجکاوانه با زندگی مواجه می‌شوید، هر لحظه شروعی تازه است. این نگرش شما را از تفکر قضاوتی می‌رهاند.

توجه آگاهانه

وقتی که بدون اغراق از درد خود آگاه می‌شویم، این همان لحظه ذهن آگاهانه است. ذهن آگاهی مستلزم مشاهده آن چیزی است که در آگاهی ما رخ می‌دهد درست به همان صورتی که هست، در همین مکان و در همین زمان. این بینش می‌گذارد که بینیم فکرهای مربوط به گذشته و آینده فقط فکر هستند نه چیزی دیگر.

وقتی آگاهی ما کمرنگ تر شود و در افکار و احساسات ما گم شود، نمی‌توانیم بر واکنش‌ها تأمل کنیم و نمی‌توانیم بررسی کنیم که آیا این واکنش‌ها درست هستند یا خیر؛ این توانایی عمل خردمندانه را محدود می‌کند.

وقتی تمرکز شما بر این واقعیت باشد که احساسات و افکار معینی دارید، دیگر در داستان غرق نمی‌شوید.

می‌توانید از چشم اندازی بیرونی به تجربه خود بنگرید.

آگاهی مبتنی بر ذهن آگاهی

ذهن آگاهی نوعی ویژه از آگاهی است. بهترین تعریف ذهن آگاهی از پروفیسور جان کابات زین است: توجه کردن عمدی و غیر قضاوتی به اتفاقات اکنون.

از طریق توجهی مبتنی بر ذهن آگاهی از قضاوت کردن، انتقاد کردن و چسبیدن به تجربه‌های آزاردهنده یا طرد کردن آن پرهیز می‌کنیم. به جای آن، محتوا و درون مایه‌ی تجربه‌ی اینجا و اکنون را مشاهده می‌کنیم، می‌پذیریم و کنجکاوانه آن را بررسی می‌کنیم.

زمانی که دچار هیجانات منفی شدیدی می‌شویم، اغلب احساس می‌کنیم بدن، ذهن، توجه، تفکر، انگیزه و رفتار ما ناکارآمد هستند. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به ما کمک کند به نوع و میزان هیجان‌ها و افکار آزار دهنده توجه کرده و مهار و مدیریت درست را بیاموزیم. ذهن آگاهی به شخص کمک می‌کند تا به ساز و کار ذهن توجه کند و با سرعت بیشتری از افکار و هیجان‌های ناسودمند آگاه شود.

برای افراد کارآمد و مصمم که در همه شرایط خوب یا سخت و دشوار کنترل مؤثری بر زندگی خود دارند، تمرین مراقبه و فنون ذهن آگاهی، تماس با لحظه کنونی، خارج شدن از ذهن و پرداختن به

آنچه اکنون و اینجا مهم است، مهمترین دستاورد زندگیشان بوده که تمام قلمروهای زندگی آنها را تحت تأثیر مثبت قرار داده است.

تمرینات ذهن آگاهی

مدیتیشن (مراقبه)

مدیتیشن زمان آرامی است که شما با وجود درونی خود یا قدرت متعالی تان تماس برقرار می کنید، زمانی که تمام مواردی که باعث حواس پرتی می شوند را مهار و هرگونه پراکندگی ذهنی و جسمی را حذف می کنیم. راه دیگر استفاده از مراقبه این است که خود را رها کنید تا با هر آنچه به ذهنتان می رسد هماهنگ و همراه شوید. این کار برای پرورش خلاقیت می تواند بسیار مثرثمر باشد. با اپلیکیشن مراقبه آرامیا، به راحتی با انجام تمرینات روزانه آن می توانید مهارت مراقبه و ذهن آگاهی را یاد بگیرید.

www.Aramia.me

تمرین توجه آگاهانه

ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به شیوه ای خاص که کمک می کند از تجربه هایمان آگاه تر شویم و در دام افکار و هیجان های بیهوده و بی ثمر گرفتار نشویم. مزیت ذهن آگاهی این است که می شود با تمرین یاد گرفت. مثلاً وقتی به شما می گویند در اتاقی که هستی به صدای ساعت توجه کن؛ دقیقاً بعد گفتن این کلمه توجه شما به سمت صدای تیک تیک ساعت می رود، حتی اگر صدای دیگری در اتاق باشد.

تمرین واریسی

تمرین واریسی یک تمرین رسمی ذهن آگاهی نامیده می‌شود که معمولاً در درمان متمرکز بر شفقت معرفی می‌شود. واریسی آگاهانه شامل توجه متوالی و نسبتاً سریع به حس‌های بدنی، هیجان‌ها و افکار است.

تمرین ذهن آگاهی هدف مشخص دارد که عبارت است از: توجه کردن عادت‌ی به تجربه‌ها از جمله حس‌های بدنی، هیجان‌ها، واژه‌ها یا تصاویری ذهنی به همان شکلی که هست، بدون قضاوت کردن. مثلاً اگر پای‌تان سرد است با دید ذهن آگاهانه می‌شود، سرد بودن پا و شاید توجه به اینکه حس سرمای پا چگونه است؟ یا توصیف کنید که این پا نسبت به پای کسی که سرد نیست چه تجربه‌ای دارد. این کاملاً با زمانی که فکر می‌کنیم فرق دارد، چون زمانی که ما فکر می‌کنیم ممکن است جملاتی مثل «چقدر بد، پاهایم دوباره سرد شدند، بهتر است جوراب‌های زمستانی بپوشم» تفاوت را گرفتی؟

تمرین تنفس آگاهانه

با تمرین‌های آگاهی از تنفس و آگاهی از بدن، زمینه را برای پرورش ویژگی‌های خود‌پذیری و شفقت فراهم می‌کنیم. همچنان که می‌آموزید با آگاهی از تنفس و بدن، ذهنتان را آرام کنید، قادر خواهید شد به جای گرفتار شدن در همه‌جای ذهن و غوغای هیجان عمیقاً حضورتان را در اینجا و اکنون حفظ کنید.

تنها در لحظه حال است که می‌توانید توانمندی خود را کشف کنید، رشد کردن را بیاموزید و انتخاب کنید که می‌خواهید به تجربه «من بودن» خودتان چه واکنشی نشان دهید. وقتی هوشیاری‌تان را به تنفس می‌آورید، نفس‌ها خود به خود آرام‌تر، پیوسته‌تر و عمیق‌تر می‌شوند و مغزتان را در وضعیت آرامش قرار می‌دهند.

تمرین زیر را انجام دهید:

- * در وضعیت مناسب به پشت دراز بکشید و چشمانتان را ببندید.
- * به مدت ۳۰ ثانیه تمام بدن‌تان را منقبض کنید و همزمان تنفس عمیق با عضلات شکم انجام دهید.
- * حال بدن‌تان را کاملاً رها کنید.

انجام مرحله قبل چه حسی در شما ایجاد کرد؟

احتمالاً باید تفاوت بین تنفس سطحی و عمیق را متوجه شوید. حسی از رهایی و تنش را به خوبی لمس می‌کنید و احساس آرامشی را که در بدن شما جریان دارد، درک می‌کنید. هدف همه این تمرین‌ها معطوف به فعالیت‌هایی است که شخص بتواند با کمترین کوشش ذهن آگاهی را به کار گیرد. با گذر زمان، شخص با پرورش ذهن و بهتر شدن در تمرکز بر وقایع کنونی، به تدریج یاد می‌گیرد به هجوم بی‌پایان افکار پایان دهد. در انجام تمرینات آگاهانه ممکن است مشکلاتی رخ دهد، بنابراین برخورد درست و آمادگی با آن بسیار مهم است. زمانی که روی تنفس تمرکز کرده‌ای چنانچه توجه ات منحرف شد، به آرامی برگرد و سخت‌گیر این بهترین راهکار است. این خاصیت ذهن خیال پرداز ماست و طبیعی است که منحرف می‌شود و این به معنی شکست تمرکز نیست.

تمرین شفقت به خود

پرسش اساسی شفقت به خود یک جمله است: "من به چه چیزی نیاز دارم" شفقت به خود مستلزم این است که نحوه برخوردتان با خودتان به مانند نحوه برخوردتان با دیگران یا دوستی باشد که دچار مشکل یا اتفاق ناگواری شده است، حتی اگر دوستان اشتباه بزرگی هم مرتکب شده باشد. در مقیاس شفقت به خود بررسی می‌شود که شخص تا چه حد با خودش مهربان یا سخت‌گیر است، متوجه اشتراکات انسانی هست یا احساس می‌کند به علت نقص‌هایش با بقیه مردم فرق دارد و آیا به رنجش آگاه است.

متأسفانه در فرهنگ ایرانی همیشه تاکید زیادی بر محبت به دوستان، خانواده و دیگران که در رنج هستند دارد، اما درباره خود فرد چنین تاکید نمی کنند. شفقت به خود عبارت است از این که یاد بگیریم زمانی که بیش از هر وقت دیگری به دوست احتیاج داریم، دوست خوب خودمان باشیم، متحد درونی خودمان باشیم و نه دشمن داخلی خودمان.

لحظه ای به این پرسش فکر کنید: با دوستم چطور برخورد می کنم؟
وقتی دوستی دچار شکست یا مشکلی شده است شما در آن لحظه چه واکنشی از خود نشان می دهید؟
چه می گوئید؟ از چه لحنی استفاده می کنید؟

بسیاری از افرادی که این تمرین را انجام می دهند از اینکه برخوردشان با خودشان در مقایسه با برخوردشان با دوستانشان، بسیار بدتر است به شدت شوکه می شوند. نگران نباشید شما تنها نیستید چون در فرهنگ ما تشویق مان نمی کنند که با خودمان مهربان باشیم، پس لازم است آگاهانه تمرین کنیم و رابطه مان را با خویشتن تغییر دهیم.

ذهن آگاهی صرفاً به معنی توجه به آنچه در لحظه اکنون رخ می دهد نیست، بلکه شامل نوعی کیفیت توجه هم می شود: پذیرش آنچه اتفاق می افتد بی آنکه در قضاوت های مثبت و منفی راجع به آن غرق شویم. این نگرش را اغلب عدم مقاومت نام می نهند. هرگاه معتقد باشیم لحظه به لحظه مان باید چیزی غیر از همین که هست باشد مقاومت پدید می آید.

ذهن آگاهی و شفقت به خود سرچشمه های امنیت لازم برای مواجهه با تجربه های دشوار و مقاومت نکردن در برابر آنها هستند.

سپاسگزاری و تحسین خود

در ادیان مختلف از دیرباز بر ارزش سپاسگزاری و قدردانی در زندگی روزمره تاکید شده است. شکرگزاری به طور مستقیم منجر به شادی و خوشبختی می شود. افراد سپاسگزار خوشحال تر، امیدوار تر و با طراوت تر و از زندگی خود راضی تر هستند و کمتر نسبت به موفقیت دیگران حسادت می ورزند. خوشبختانه، سپاسگزاری را مانند شفقت ورزی می شود آموخت.

اگر روزانه سپاسگزاری خودتان را در دفتری یادداشت کنید، به شما کمک می‌کند که روی آنچه به خاطرش سپاسگزار هستید، دقیق شوید. بعد از مدتی متوجه می‌شوید چیزهای بیشتری وجود دارد که بابت آن شکرگزار باشید. با دنبال کردن تجربه‌های شادی بخش و لذت بخش در اصل به احساسات، هیجانات و افکارمان آگاه می‌شویم.

گاهی اوقات دیدن جوانب مثبت خود بسیار سخت‌تر از دیدن جوانب منفی است. برای آن دسته از افرادی که نمی‌خواهند مضر و بی‌ثمر به نظر برسند، حتی تفکر در مورد صفات مثبتشان می‌تواند ناراحت‌کننده باشد. به همین دلیل، تعداد زیادی از افراد وجود دارند که از پذیرش تعریف و تمجید دوری می‌کنند.

تحسین خود هدیه‌ای است که به آسانی برای همه افراد قابل دسترس است. همه افراد دارای ابعادی از خود یا زندگی خود هستند که شایسته تحسین و تقدیر است.

بخش پایانی

نتیجه‌گیری

شفقت به خود و خود تحسینی در واقع دو روی یک سکه هستند؛ یکی برای آنچه برای ما شادی و لذت می‌آورد، تاکید دارد و دیگری بر آنچه برای ما غم و اندوه می‌آورد، متمرکز شده است؛ یکی نقاط قوت ما به عنوان گونه بشر را تحسین می‌کند و دیگری نقاط ضعف ما را می‌پذیرد. آنچه اهمیت دارد، این است که قلب و ذهن ما گشوده است. به جای ارزیابی، مقایسه، مقاومت و وسواس ما باید روشنفکر و روشن‌قلب باشیم.

ما ارتباط درونی مان را با همه افراد و همه چیزها احساس می کنیم. ما بدون قضاوت از لحظه حال آگاه می شویم. ما طیف کامل زندگی را بدون نیاز به کامل بودن داریم و برای اینکه زندگی ما مملو از خرسندی و خوشنودی باشد نیازی به شیوه خاصی نداریم.

هر یک از ما توانایی تاب آوری، رشد و خوشبختی را تنها از طریق ارتباط با تجربه روز افزونمان از شفقت و تحسین داریم.

ما می توانیم هم شادی و هم غم را در آغوش بگیریم و با انجام این کار می توانیم زندگی خود را تغییر دهیم.



شورای کتاب فرودگاه بین المللی مهرآباد

پاییز ۱۴۰۱