

مهر و ترحم نسبت به خویشتن

ابراز مهر و ترحم نسبت به خویشتن باعث برطرف شدن اضطراب و استرس خواهد شد. همچنین این موضوع باعث کاهش حس شرمساری و گناه شده، احساس رضایت نسبت به زندگی را افزایش می‌دهد. داشتن چنین نگرشی توام با درک خویش، به ما کمک می‌کند که بهتر از خود مراقبت نموده و حال بهتری داشته باشیم. مراقبت از خویشتن، همانگونه که از نزدیکان خویش مراقبت می‌کنیم، امری مهم می‌باشد.

ابراز مهر و ترحم نسبت به خویشتن از سه عامل تشکیل می‌شود:

- 1. مهربانی نسبت به خویشتن.** غالباً ابراز محبت نسبت به دیگران بسیار آسان تر از ابراز محبت نسبت به خویشتن می‌باشد. ما می‌دانیم که چگونه دوست خود را که در شرایط دشواری قرار دارد، دلداری و حمایت کنیم. با اینحال در یک وضعیت مشابه می‌توانیم خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار داده و مقصر بدانیم. این امر شرایط را برای ما دشوارتر می‌سازد. زمانی که رنج می‌بریم، با شکست و عدم موفقیت روبرو می‌شویم، اشتباه می‌کنیم، اشتباه عمل نموده و در زندگی با موضوعات مشکلی روبرو می‌شویم، حائز اهمیت است که در چنین شرایطی نسبت به خویشتن، عطف و مهربانی نشان دهیم. می‌توانیم نسبت به خویش همان برخوردی را داشته باشیم که نسبت به افرادی که برای ما مهم هستند، داریم. بدین ترتیب به نحوی بهتر می‌توانیم با تجربیات دشوار زندگی کنار بیاییم.
- 2. تجربه انسانی مشترک.** انسان بودن همانگونه که موضوعاتی خوب را در بر دارد اما از طرفی شامل درد و رنج، از دست دادن و اشتباه کردن نیز می‌باشد. در شرایط دشوار زندگی، به راحتی احساس تنهایی می‌کنیم و خود را از دیگران جدا می‌کنیم. لازم به یادآوری است که هر کدام از ما در زندگی با درد و رنج روبرو هستیم. هیچکدام از ما نمی‌توانیم کامل باشیم.
- 3. مایندفولنس یا همان ذهن آگاهی.** افکار و احساسات، هم مثبت و هم منفی، بخشی از زندگی هستند. تحمل احساسات منفی اغلب مشکل است و ما می‌خواهیم که آنها بسرعت از بین بروند. با این حال، اجتناب از احساسات اغلب در طولانی مدت آن را بدتر می‌کند. می‌توان در جهت شناختن افکار و احساسات خویش تمرین نموده و آنها را پذیرفت. بدین ترتیب، ما سعی در انکار، مخالفت، تغییر یا بزرگ نمایی آنها نخواهیم کرد. این موضوع به ما کمک می‌کند که از احساسات فاصله بگیریم. وضعیت کاملاً آگاه و پذیرای تجربه حاضر به ما اجازه می‌دهد با افکار و احساسات حال حاضر خویش همراه باشیم.

این سه مرحله را امتحان کنید تا در شرایط دشوار نسبت به خود مهر و ترحم داشته باشید:

1. به آنچه احساس می‌کنید و فکر می‌کنید توجه کنید. سعی نکنید چیزی را تغییر دهید. (ذهن آگاهی / Mindfulness)
2. بدانید که دیگران نیز احتمالاً در شرایط مشابه به همین ترتیب فکر یا احساس می‌کنند. (تجربه انسانی مشترک)
3. به همان صورتی که نسبت به نزدیکان خویش نرمی و عطف نشان می‌دهید، نسبت به خویشتن نیز همانگونه باشید. (مهربانی نسبت به خویشتن)

چگونه می‌توان در خصوص ابراز مهر و ترحم نسبت به خویشتن تمرین نمود؟

ابراز مهر و ترحم نسبت به خویشتن مهارتی است که می‌توان از آن برخوردار بوده و در زمینه آن تمرین کرد. این مهارت به چندین نحو قابل پیشرفت است. بار بعد که در زندگی خویش با یک موقعیت، فکر یا احساس دشوار روبرو می‌شوید، یکی از شیوه‌های زیر را امتحان کنید:

- تصور کنید که دوست شما هم اکنون در شرایطی مشابه با شرایط شما قرار دارد. چه رفتاری با دوست خود خواهید داشت؟ به او چه خواهید گفت؟ پیشنهاد می‌کنید برای بهتر شدن حالش چه کاری انجام دهد؟ امتحان کنید که آیا می‌توانید این موضوعات را به خود بگویید و مطابق با پیشنهادات خویش عمل کنید.

- به نحوه صحبت کردن با خود در ذهن خود، توجه کنید. آیا از خود انتقاد می‌کنید یا خود را مقصر می‌دانید؟ آیا اگر دوست شما در شرایط مشابهی باشد، همین حرف‌ها را می‌زنید؟ آیا حرف زدن حال شما را بدتر می‌کند یا بهتر؟ سعی کنید نحوه حرف زدن خود را دوستانه‌تر کنید. چه احساسی از این موضوع دارید؟ آیا حال شما تغییر می‌کند؟
- با بدن خود با مهربانی و نرم رفتار کنید. روشی را که دوست دارید، برای تحرک پیدا کنید. بعنوان مثال می‌توانید پیاده روی کنید، در طبیعت گردش کنید، یوگا انجام دهید، حرکات کششی انجام داده و یا برقصید. به نحوی سالم و منظم غذا بخورید و مایعات بنوشید. دست‌ها و پاهای خود را ماساژ دهید، دوش گرم بگیرید، به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید و یا یک تمرین آرام بخش انجام دهید. اگر بدن شما خسته است، اجازه استراحت را به خود بدهید.
- برای خود نامه بنویسید. در نامه خود مسائل دشواری که ذهن شما را مشغول ساخته است را توصیف کنید. شرح دهید که موضوع مورد نظر هم اکنون چه افکار و احساساتی را در شما ایجاد می‌کند. سپس پاسخ نامه خود را بنویسید. در پاسخی، تا حد ممکن مهربان و ملایم باشید.
- وقت خود را با یک دوست یا یکی از نزدیکان خویش بگذرانید. وقتی ما دوران سختی را طی می‌کنیم، در کنار داشتن افراد دیگر می‌تواند ما را سر حال آورده و به ما این امکان را بدهد که برای لحظاتی به موضوعات دیگر باندیشیم.
- با شخصی حرفه‌ای صحبت کنید. لازم نیست با تجربه‌های دشوار خویش تنها بمانید. درخواست کمک به معنای مراقبت از خویشتن است.
- جملات یا کلماتی را بیان کنید که می‌توانید در شرایط دشوار آنها را برای خود تکرار کنید: بعنوان مثال: ”من از عهده این شرایط برمی‌آیم” یا ”من کافی هستم”.