

با خودمان مهربان باشیم

در این گزارش خواهید دید که دیگران به شما همانطور نگاه می کنند که خودمان به خودمان نگاه می کنیم. اگر کسی خودش را دوست نداشته باشد و به خودش احترام نگذارد، نباید انتظار داشته باشد کسی او را دوست بدارد و به او احترام بگذارد. بیشتر مردم خیلی خوب می توانند دیگران را درک کنند و با آنها مهربان باشند و اگر مشکلی برایشان پیش آمده، آنها را دلداری بدهند ولی با خودشان نه مهربانند نه اهل دلداری دادن.

به خودت هم دلداری بده!

تصور کنید یکی از دوستان صمیمی و همکلاسی دانشگاهتان ساعت را اشتباه کوک می کند و نمی تواند خودش را به موقع به جلسه امتحان برساند و به خاطر این اشتباه، یک درس مهم را از دست می دهد. دوستان را بعد از امتحان می بینید و احتمالاً پس از شنیدن حرفهایش، نخستین واکنش شما این خواهد بود که دلداری اش بدهید و بگویید از این اتفاقها در زندگی همه رخ می دهد و کاملاً عادی است و بهتر است غصه نخورد و... حالا سناریو را جور دیگری می نویسیم. تصور کنید نقش اول این سناریو دوست شما نبوده و خودتان بودید. بله درست است، اگر این اتفاق برای خودتان رخ داده بود، چه می کردید؟

دکتر کرستین نف، محقق و استاد روانشناسی آموزشی دانشگاه تگزاس می گوید ما همیشه نسبت به خودمان انسانهای بسیار سختگیرتری هستیم تا در باره دوستان و اطرافیان. برای همین حتی وقتی مرتکب کوچکترین اشتباهها می شویم تا مدتها نمی توانیم از فکرش بیرون بیاوریم و خودمان را ببخسیم. دکتر نف به طور خاص بنیانگذار رشته ای به نام خود شفقتی است و این دیدگاه یک حرف کاملاً ساده اما عمیق دارد و می گوید: با خودمان مهربانتر باشیم و کمتر از خودمان خرده بگیریم.

دکتر نف به فاصله بین عزت نفس و خود شفقتی اشاره می کند و عقیده دارد، خیلی وقتها ما به خودمان سخت می گیریم چون گمان می کنیم خود انتقادی، کمک می کند از تنبلی دور بمانیم و همچنین مانع می شود در هر کاری زیاده روی کنیم. اما خبر نداریم که خلاف تصور ما صحیح است... ممکن است کسی عزت نفس داشته باشد اما با خودش مهربان نباشد.

میلیونها سال از تکامل انسان گذشته و در این مدت زمان طولانی مغز ما به گونه ای برنامهریزی شده که ناخودآگاه به هر مشکلی که پیش روی ما قرار می گیرد حمله کنیم. این ریشه ای تاریخی دارد و به زمانی برمی گردد که انسانهای اولیه ناچار بودند

در مقابل هر تهدیدی بایستند و با آن مقابله کنند تا زنده بمانند. یعنی تهاجم، رمز بقای ما انسانها بوده. میلیونها و حتی هزاران سال قبل بقا مساوی بود با جنگ علیه هر چیز تهدید کننده ای. امروز شاید خیلی وقتها آن درگیریهایی فیزیکی معنایی نداشته باشد در عوض خود پنداره ماست که در معرض تهدید قرار دارد یعنی نگران هستیم که دیگران به ما خرده بگیرند و به بهانه های ریز و درشت از ما انتقاد کنند برای همین به خودمان گیر می دهیم تا مشکلی نداشته باشیم و همه چیز تمام باشیم تا از گزند انتقادات اطرافیان در امان بمانیم.

دکتر نف و همکارانش این حالت را خیلی خوب توصیف می کنند: مادر دورهای به سر می بریم که هم هدف حمله قرار می گیریم و هم مدام حمله می کنیم و این حالت، استرس ما را به شدت افزایش می دهد و باعث تشدید بیماریهایی مثل افسردگی می شود.

خبر خوب این است که با چند تکنیک ساده، به راحتی می توانیم مهربان بودن با خود را تمرین کنیم و به این ویژگی مهم دست یابیم. بیشتر ما بلدییم مهربان باشیم، اطرافیان را درک کنیم و حال و روزشان را بفهمیم و آنطور که دکتر نف می گوید، مهربان بودن با دیگران را خوب بلدیم اما یاد نگرفته ایم خودمان را هم مثل بقیه درک کنیم و با خودمان هم مهربان باشیم.

مراقب خودمان باشیم

هدف اصلی دکتر نف و همکارانش این است که در سمینارها و جلسههای آموزشی مختلف به مردم بیاموزند که چگونه با خودشان دوست باشند. قدم اول آسان است. مراقب رفتار خودمان باشیم. تا حالا دقت کرده اید وقتی اوضاع بر وفق مراد نیست و مشکلی وجود دارد، با خودمان چگونه حرف می زنیم؟ دقیقاً به خاطر دارید چنین وقتهایی از چه واژه هایی استفاده می کنید؟ به تن صدایتان دقت کرده اید؟ بعضی ها عادت دارند وقایع و اتفاقات روزمره را در دفتر مخصوصی یادداشت می کنند.

بعضی ها هم تمام روز اتفاق را مرور می کنند و بارها آن را در ذهنشان بازسازی می کنند. بیشتر داوطلبانی که در کلاسها و جلسههای دکتر نف شرکت می کنند ۵۰ سال به بالا سن دارند. سن و سالی که شاید فکر کنیم دیگر کار از کار گذشته و نمی شود تغییر کرد. تصور خیلی های این است که در این سنین، سالهای طلایی عمر به سر آمده و هر طور که تا آن زمان با خودمان رفتار کرده ایم، باز هم همان طور ادامه می دهیم اما...

دکتر نف می گوید در ۶۰ سالگی خیلی بهتر از زمانی که ۱۶ ساله هستیم می توانیم قدر خودمان را بدانیم و از خودمان سپاسگزار باشیم. زیرا در این سن و سال تجربه های زیادی داریم و از چیزهایی که پشت سر گذاشته ایم تازه می فهمیم زندگی آنقدرها هم که فکر می کردیم مهم نیست و ارزش این همه فکر و خیال و سختگیری را ندارد. همچنین از شکستهایمان در سهای زیادی آموخته ایم که همه و همه دست به دست هم می دهند و دید ما را به خودمان، اطرافیانمان و دنیایی که در آن زندگی می کنیم عوض می کنند.

حتماً شما هم بارها این موقعیت را تجربه کرده اید که دوست و آشنایی با غم یا مشکلی سر اغتان می آید و شما سعی می کنید هر طور شده دلداری اش بدهید. پس چرا وقتی برای خودمان مشکلی پیش می آید و مضطرب می شویم و استرس داریم، خودمان را باور نداریم و به توانایی هایمان شک می کنیم؟ چرانی می توانیم برای خودمان کاری کنیم؟ دکتر نف می گوید ما می توانیم وقتی مشکلی داریم با از مساله ای ناراحت هستیم به خودمان کمک کنیم. البته لازم است ابتدا این کار را یاد بگیریم. باید با خودمان همدردی کنیم. خودمان را بغل کنیم یا کف دستمان را روی قلبمان بگذاریم تا گرمای محبت را حس کنیم. شاید این کارها در نگاه اول کمی ناملموس و غیر عادی به نظر برسد اما بدن شما، این را نمی فهمد. این ما هستیم که انجام چنین کارهایی را برای خودمان غیر عادی می دانیم، مغز و بدن ما