

مهر و ترحم نسبت به خود

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

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

1. **مهربانی نسبت به خود.** غالباً ابراز محبت نسبت به دیگران بسیار آسان تر از ابراز محبت نسبت به خود می‌باشد. ما می‌دانیم که چگونه دوست خود را که در شرایط مشکلی قرار دارد، دلداری داده 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 سختتر 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، مهم است که در چنین شرایطی نسبت به خود، عذوفت و مهربانی نشان دهیم. می‌توانیم نسبت به خود همان برخوردی را داشته باشیم که نسبت به افرادی که برای ما مهم هستند، داریم. بدین ترتیب به نحوی بهتر می‌توانیم با تجربیات سخت زندگی کنار بیاییم.
2. **تجربه انسانی مشترک.** انسان بودن همانگونه که موضوعاتی خوب را در شامل می‌شود اما از طرفی شامل درد و رنج، از دست دادن و اشتباه کردن نیز می‌باشد. در شرایط سخت 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، دوری کردن و پرهیز از احساسات اغلب در طولانی مدت آن را بدتر می‌کند. می‌توان در جهت شناختن افکار و احساسات خود تمرین نموده و آنها را قبول کرد. 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 سخت 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 خود نرمی و عذوفت نشان می‌دهید، نسبت به خود نیز همان قسم باشید. (مهربانی نسبت به خود)

چگونه می‌توان درخصوص ابراز مهر و ترحم نسبت به خود تمرین نمود؟

ابراز مهر و ترحم نسبت به خود 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 خود با یک موقعیت، فکر یا احساس سخت روبرو می‌شوید، یکی از راه‌های 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 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 مکتوب بنویسید. در مکتوب خود مسائل سختی 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 جواب مکتوب خود را نوشته کنید. در پاسخگویی، تا حد ممکن مهربان و ملایم باشید.
- وقت خود را با یک دوست یا یکی از نزدیکان خود بگذرانید. وقتی ما دوران سختی را می‌گذرانیم، در کنار داشتن افراد دیگر می‌تواند ما را سر حال آورده و به ما این امکان را بدهد که برای لحظاتی به موضوعات دیگر فکر کنیم.
- با شخصی حرفه‌ای صحبت کنید. لازم نیست با تجربه‌های سخت خود تنها بمانید. درخواست کمک به معنای مراقبت از خود است.
- جملات یا کلماتی را بیان کنید که می‌توانید در شرایط سخت آنها را برای خود تکرار کنید: بعنوان مثال: ”من از عهده این شرایط برمی‌آیم“ یا ”من کافی هستم“.