

# انعطاف پذیری



پرورش

استقامت، آرامش و شادی

دکتر ریک هانسون

به همراه فارست هانسون

ترجمه ناهیدملکی

# انعطاف پذیری

پرورش استقامت، آرامش و شادی

دکتر ریک هانسون

به همراه فارست هانسون

ترجمه ناهید ملکی

نشر نوین

سرشناسه	:	هانسون، ریک. <i>Hanson, Rick</i>
عنوان و نام پدیدآور	:	انعطاف پذیری؛ پرورش استقامت، آرامش و شادی / نوشته ریک هانسون، به همراه فارست هانسون، ترجمه ناهید ملکی. ویراستار: امین یزدانی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۷۱ صفحه.
شابک	:	978-600-8738-62-6
فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Resilient; 2018
موضوع	:	انعطاف پذیری و استقامت
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۷ ۸۵۹/الف /۳۵ /۶۹۸ BF
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۱۳۷۵۶



عنوان:	<b>انعطاف پذیری؛ پرورش استقامت، آرامش و شادی</b>
مؤلف:	<b>ریک هانسون (به همراه فارست هانسون)</b>
مترجم:	<b>ناهید ملکی</b>
ویراستار:	<b>امین یزدانی</b>
زمان و نوبت چاپ:	<b>اول، ۱۳۹۷</b>
ناشر:	<b>نشر نوین توسعه</b>
شابک:	<b>۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۶۲-۶</b>
قیمت:	<b>فایل نمونه رایگان برای سایت نشر نوین</b>

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.



## فهرست

۷.....	در ستایش کتاب انعطاف‌پذیری.....
۱۱.....	مقدمه.....
<b>۱۷.....</b>	<b>بخش اول) شناخت.....</b>
۱۹.....	فصل اول) شفقت.....
۳۳.....	فصل دوم) آگاهی.....
۶۱.....	فصل سوم) یادگیری.....
<b>۸۷.....</b>	<b>بخش دوم) تامین منابع.....</b>
۸۹.....	فصل چهارم) سرسختی.....
۱۰۷.....	فصل پنجم) قردانی.....
۱۲۱.....	فصل ششم) اعتماد به نفس.....
<b>۱۴۱.....</b>	<b>بخش سوم) تنظیم.....</b>
۱۴۳.....	فصل هفتم) آرامش.....
۱۶۷.....	فصل هشتم) انگیزه.....
۱۸۷.....	فصل نهم) صمیمیت.....
<b>۲۰۷.....</b>	<b>بخش چهارم) ارتباط.....</b>
۲۰۹.....	فصل دهم) شجاعت.....
۲۳۳.....	فصل یازدهم) آرزو.....
۲۵۱.....	فصل دوازدهم) سخاوت.....
۲۷۱.....	درباره نویسندگان.....



## در ستایش کتاب انعطاف‌پذیری

«در این کتاب، از طریق نمونه‌ها و تمرینات زیاد، چگونگی رسیدن به آرامش ذهن و بهینه‌سازی فرصت‌ها برای برقراری ارتباط با دیگران را می‌آموزیم. مبنای این جمله زیبا، این دیدگاه است که بر اساس تجربه مثبت شخص و دیگران، بازسازی مغزهای ما بر ترویج خیرخواهی، سخاوت، قدردانی و شفقت استوار است.»

- دکتر استیون پورگز، دانشمند و استاد روان‌پزشکی دانشگاه کارولینای شمالی

«این کتاب با بزرگ‌منشی و ظرافت نوشته شده و مقدماتی از بینش و مهارت‌های عملی را برای مواجهه نیرومندان با سختی‌ها ارائه می‌دهد. یک راهنمای زندگی که با مشاهدات شخصی منصفانه و حمایت تحقیقات علمی تدوین شده است.»

- دکتر کریستوفر گرمر، استاد دانشکده پزشکی هاروارد؛ نویسنده کتاب راه صحیح خودشفقتی

«در هرج و مرج ناشی از نااطمینانی و سختی، یک فرد آرام در یک اتاق می‌تواند تمام تفاوت‌ها را ایجاد کند و ریک هانسون به ما نشان می‌دهد که چگونه آن شخص باشیم. انعطاف‌پذیری از روش‌های بسیار قابل دسترس برای غلبه بر سوگیری منفی مغز و یافتن راهی به شادابی است. این کتاب یک منبع بی‌شمار و هدیه‌ای برای سلامتی است.»

- فرانک اوستاسسکی، نویسنده کتاب پنج دعوت

«این راهنمای روشن، جامع و صریح، یک مجموعه علمی از شیوه‌های ساده و حکمت روشنی برای دنیای پرچالشی است که هر روز با آن مواجهیم.»

- دانیل جی سیگل، نویسنده کتاب ذهن: سفر به قلب انسان و آگاهی

«انعطاف‌پذیری یک کتاب مبتنی بر عقل و دلسوزی است. راهنمایی زیبا برای کمک به تعادل، شادی و سلامت. هنگام خواندن این صفحات، به معنای واقعی کلمه، صداهای

صادقانه و صریح ریک و فارست احساس می‌شود که ما را هدایت می‌کنند تا عاقل‌تر و روشنفکرتر شویم. این واقعا یک پیشنهاد ویژه و نادر است.»

- دکتر باب استل، نویسنده راهنمای کاهش استرس ذهن‌آگاهی؛ زندگی با قلب باز

«این کتاب بر اساس علم مغز و روانشناسی مثبت است و گنجینه‌ای از بهترین شیوه‌های حفظ شادی پایدار و غیر قابل انکار است. این دقیقا همان چیزی است که ما از ریک هانسون انتظار داریم: یک کتاب عملی، تجربی، قابل خواندن و عمیقا عاقلانه»

- دکتر رابرت امونز، سردبیر مجله روانشناسی مثبت؛ نویسنده «کتاب کوچک قدردانی»

«کتاب انعطاف‌پذیری، عاقلانه، علمی، کاربردی و راهنمایی کامل برای زمانه ما است. ریک هانسون اغلب به تمایل به سمت ناخودآگاه معروف است که بسیاری از ما آن را داریم و روشی برای سیم‌کشی دوباره مغزمان است. سخنان او بسیار دلگرم‌کننده، بسیار مفید و برای پیاده‌سازی بسیار آسان است، حتی زمانی که ناامید باشیم.»

- گئین راث؛ نویسنده

«دکتر هانسون بینش‌های عصب‌شناختی، روانشناسی مدرن و سنت‌های عرفانی باستانی را با هم ترکیب می‌کند تا ابزارهای آسانی برای استفاده ذهن و قلب ما ایجاد کند. این کتاب یک منبع ضروری است نه تنها برای زنده ماندن، بلکه برای رشد در زمان‌های دشوار.»

- رونالد دی. سیگل، استادیار روانشناسی، دانشکده پزشکی هاروارد؛ نویسنده کتاب راه حل آگاهی

«فوق‌العاده کاربردی در علوم اعصاب. کتاب انعطاف‌پذیری عاقلانه و مفید است: ساخت مهارت برای مغز، دارو برای قلب و راهنمایی برای زندگی؛ یک زندگی زیبا و لذت بخش.»

- دکتر جک کورنفیلد، نویسنده کتاب یک مسیر با قلب

«ریک هانسون با استفاده از ابزارهای خود برای ایجاد انعطاف مثبت در مغز، زندگی‌های بسیاری را متحول کرده است. کتاب انعطاف‌پذیری، علم را به سطح جدیدی می‌رساند. شما



## در ستایش کتاب

در مورد نقاط قوت درونی تان که از آن‌ها اطلاع ندارید و همچنین چگونگی استفاده روزانه از آنها برای زندگی بهتر، چیزهایی خواهید آموخت.»

- دکتر ایسا ایل، استاد دانشگاه کالیفرنیا

«امروز استرس، اضطراب و افسردگی تبدیل به نوعی اپیدمی شده است. راه‌حل، نه تنها زنده ماندن، بلکه شکوفایی از طریق توسعه انعطاف‌پذیری است. ریک هانسون، با استفاده از سال‌ها تجربه در کنار آخرین دستاوردهای علم، یک کتاب راهنما برای ایجاد رفاه و آرامش به ما می‌دهد. متفکرانه، عمیق و کاربردی.»

- جیمز آر. دوتی، بنیانگذار و مدیر مرکز تحقیق خیرخواهی و نوع‌دوستی در دانشگاه استنفورد

«ما در دنیایی از تغییرات سریع زندگی می‌کنیم و گاهی اوقات به نظر می‌رسد هر روز یک بحران یا فاجعه جدید بوجود می‌آید. امروزه همه ما نیاز به ابزارهایی داریم که به ما کمک می‌کند تا در مواجهه با خطر واقعی و یا خیالی، متمرکز، شجاع و عاقل باقی بمانیم. ریک هانسون به ما چگونگی آن را نشان می‌دهد.»

- دکتر کریستین کارتر، نویسنده کتاب *افزایش خوشبختی*

«وضوح افکار و نوشته‌های دکتر هانسون از یک درک عمیق و ژرف از نحوه یادگیری بیشتر انسان‌ها برای مهربان، آرام و انعطاف‌پذیر بودن پدید می‌آید. هر کسی که این کتاب را بخواند آن را ارزشمند و مفید خواهد یافت.»

- رابرت دی. تراگ، استاد اخلاق پزشکی، دانشکده پزشکی هاروارد

«ریک هانسون ما را در کشف خوشبختی از طریق یادگیری راهنمایی می‌کند تا بدانیم که چه چیزی مفید، لذت بخش و موجب ترویج شکوفایی است. این یک کتاب گرانبها و بسیار کاربردی است که می‌تواند به همه ما کمک کند تا ذهنمان را پرورش دهیم و بیشتر بتوانیم برای خود و دیگران شادی ایجاد کنیم.»

- دکتر پل گیلبرت، بنیانگذار مرکز درمان با تمرکز بر شفقت؛ نویسنده *ذهن محبت‌آمیز*

«ریک هانسون، همزمان تئوری و تجربه مستقیم را به اشتراک می‌گذارد، نمونه‌هایی صادقانه از زندگی‌اش و تمرینات ساده و عملی»

- **شارون سالزبرگ**، نویسنده کتاب *شادی واقعی و عشق واقعی*

«ریک هانسون نه تنها حکیم و دلسوز است، بلکه در تبدیل اصول پیچیده به بخش‌های کوچک و آسان برای درک نیز استعداد دارد.»

- **دکتر دانیل النبرگ**، بنیانگذار موسسه رهبری *Rewire*

«ریک هانسون در جنگل کتاب‌های ذهنی و علوم اعصاب، مسیری جامع و روشن را در اختیار شما قرار می‌دهد، با دادن بینشی در مورد چگونگی درک ذهن وحشی و آشفته. و علاوه به ما ابزارهایی برای دستیابی به صلح و خوشبختی می‌دهد. دیگر چه می‌خواهید؟»

- **رابی وکس**، نویسنده کتاب «جهانی‌عقلانه»

«انعطاف‌پذیری کتابی است که عقلانیت ما را برای دنیای پر از هرج و مرج مجهز می‌کند.»

- **دکتر مایکل یاپکو**، نویسنده کتاب *ذهنیت، هیپنوتیزم و افسردگی*

«این کتاب خلاصه‌ای است که نشان می‌دهد چگونه به جای بدترین منتقد بودن، بهترین دوست خودتان باشید و می‌تواند زندگی شما و خانواده‌تان را تغییر دهد.»

- **دکتر مارک ویلیامز**، نویسنده «*راهی متفکرانه از میان افسردگی*»

«کتاب انعطاف‌پذیری بر مبنای آخرین یافته‌های عصب‌شناسی خوشبختی، مبتنی بر آگاهی، شیوه‌های کاربردی و نظم و ترتیب است که در این دوران سرشار از استرس مورد نیاز است. آن را بخوانید و ثروت زیاد ذهن انعطاف‌پذیر را بیابید.»

- **دکتر داجر کلتور**، استاد روانشناسی دانشگاه برکلی؛ نویسنده «*متولد شو برای خوب بودن*» و «*پارادوکس قدرت*»

## مقدمه

من از جنبش استعداد بشری<sup>۱</sup> در دهه ۱۹۷۰ شروع کردم و اکنون یک روانشناس بالینی هستم و علاقه زیادی به آموزش علوم اعصاب و تمرکز ذهنی دارم. این کتاب، خلاصه‌ای است از آنچه در مورد کمک به افراد برای بهبودی از گذشته، مواجهه با زمان حال، و ایجاد آینده‌ای بهتر آموخته‌ام.

یک ایده اساسی در روان‌شناسی و پزشکی وجود دارد که می‌گوید: مسیر زندگی شما تنها به سه عامل بستگی دارد: چگونگی مدیریت چالش‌ها، محافظت از نقاط آسیب‌پذیر، و افزایش منابع. این عوامل در سه جا قرار دارند: جهان، بدن و ذهن شما. هنگامی که عوامل و مکان‌ها را ترکیب کنید، نُه راه برای بهبود زندگی‌تان خواهید یافت.

همه این‌ها مهمند، اما منابع رو به رشد در ذهن، قدرت منحصر به فردی دارند. این عامل بزرگترین فرصت را ارائه می‌دهد، چرا که شما معمولاً تاثیر بیشتری روی ذهن خود نسبت به بدنتان یا جهان دارید. همچنین، این عامل بیشترین تأثیر را نیز دارد، زیرا هر کجا که باشید ذهن‌تان را به همراه دارید. همیشه نمی‌توانید بر روی جهان، دیگران یا حتی بدن خود حساب کنید. اما می‌توانید بر روی قدرتهای داخلی پایدار سیستم عصبی‌تان حساب کنید و این کتاب در مورد توسعه این قدرتها است.

منابع ذهنی مانند اراده، عزت‌نفس و مهربانی، ما را به انعطاف‌پذیری می‌رسانند. انعطاف‌پذیری یعنی توانایی مقابله با ناسازگاری و فشار چالش‌ها برای دستیابی به فرصت‌ها. در حالی که قابلیت انعطاف‌پذیری به بهبود ما بعد از خسارات و آسیب‌ها کمک می‌کند، اما کارکرد آن بیشتر از این بهبودی است. انعطاف‌پذیری واقعی باعث افزایش خوشبختی،

---

<sup>۱</sup> Human Potential Movement

احساس واقعی خوشحالی، عشق و صلح می‌شود. به طرز قابل توجهی، هرچقدر که تجربه‌های خوشبختی را در خود درونی کنید، باعث ایجاد ساختارهای قدرت درونی می‌شوید که به نوبه خود شما را بیشتر انعطاف‌پذیر می‌کند. خوشبختی و انعطاف‌پذیری یکدیگر را تقویت می‌کنند. کلید اصلی، شناختن چگونگی تبدیل تجربیات گذرا به منابع داخلی پایدار در مغز شما است. این یک انعطاف‌پذیری عصبی مثبت است و به شما نشان می‌دهد که چگونه از آن برای افزایش رفاه و آسایش استفاده کنید.

### ایجاد تغییر در مغز

تغییر ذهن برای بهتر شدن، به معنای تغییر مغز است. مغز به طور مداوم و با یادگیری از تجربیات، خود را تغییر می‌دهد. هنگامی که بارها و بارها یک «مدار» را در مغز خود می‌سازید، آن را تقویت می‌کنید. یاد می‌گیرید آرام‌تر یا مهربان‌تر باشید، همانطور که هر چیز دیگری را یاد می‌گیرید: از طریق تمرین مکرر.

ما منابع روحی را در دو مرحله توسعه می‌دهیم. یک، باید آنچه را که می‌خواهیم رشد دهیم، تجربه کنیم، مانند احساس سپاس‌گزاری، دوست داشتن و یا اعتماد به نفس. دومین مورد که بسیار مهم است: ما باید این تجربه گذرا را به یک تغییر پایدار در سیستم عصبی تبدیل کنیم. در غیر این صورت هیچ بهبود، رشد و یادگیری‌ای وجود نخواهد داشت. حقیقتاً داشتن تجربه‌های مفید و لذت‌بخش، کافی نیستند. این یک ضعف اساسی در روان‌شناسی مثبت نگر، آموزش منابع انسانی، مربیگری و روان‌درمانی است. مردم بسیاری از تجربیات مفید بر روی مغزشان را هدر می‌دهند. اما فقط با کمی تلاش، می‌توانید به آنها کمک کنید تا اثرات پایداری را ایجاد کنند، و من به شما راه‌های بسیار موثری برای انجام این کار نشان خواهم داد - اکثر این راه‌ها در جریان زندگی روزمره قابل استفاده هستند.

اگر چه ممکن است پیچیده به نظر بیاید، اما در واقع ساده و شهودی است. مغز از طریق شلیک نرون‌ها از پنج تا پنجاه بار در یک ثانیه، طوری عمل می‌کند که می‌توانید انعطاف‌پذیری و خوشبختی را چندین بار در روز افزایش دهید، هر بار در یک دقیقه یا کمتر.

این یک تعمیر سریع نیست. شما باید بر روی مغز به همان شیوه‌ای کار کنید که بر روی یک عضله کار می‌کنید تا آن را تغییر دهید: هر بار، مقداری تلاش کوچک که در طول زمان، بیشتر می‌شود. می‌توانید به نتایج اعتماد کنید زیرا خودتان به دستش آورده‌اید.

## قدم زدن در مسیر

زندگی یک سفر است: این یک جمله کلیشه‌ای است اما هنوز هم درست است. در طول این مسیر طولانی، ما نیاز به منابع و ابزار داریم و من بهترین ابزاری را که می‌شناختم در این صفحات قرار داده‌ام. چگونگی رشد و استفاده از این نقاط قوت درونی را برای برآورده ساختن نیازهای خود بررسی خواهیم کرد. پس از مطالعه این کتاب، شما حتی بیشتر این ابزارها را برای نیازهای دیگران، پیشنهاد خواهید کرد.

همه ما نیازهایی داریم. طبیعی است که اگر برآورده نشوند، احساس تنش، نگرانی، ناامیدی و صدمه دیدن داشته باشید و احساس خوشبختی کمتری را تجربه کنید. هر قدر که انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشید، بهتر قادر به پاسخگویی به نیازهای خود در برابر چالش‌های زندگی هستید و نتیجه آن، خوشبختی بیشتر خواهد بود.

هر انسان دارای سه نیاز اساسی است: ایمنی، رضایت و ارتباط؛ که از گذشته‌ی تاریخ تکاملی‌مان نشأت گرفته‌اند. در حالی که شرایط ما در طول دویست هزار سال گذشته به شدت تغییر کرده است، مغزمان تا حد زیادی یکسان باقی مانده است. ماشین عصبی که اجداد ما را قادر به برآورده کردن نیاز خود به ایمنی از طریق یافتن پناهگاه، نیاز به رضایت از طریق به دست آوردن غذا و نیاز به ارتباط از طریق پیوند با دیگران، می‌ساخت، امروزه همچنان در مغز ما زنده است.

ما به چهار روش اصلی با نیازهایمان مواجه می‌شویم: *ساخت* آنچه درست است، *تامین* منابع، *تنظیم* کردن افکار، احساسات و اعمال، و *ارتباط* ماهرانه با دیگران و جهان وسیع پیرامون. استفاده از این چهار روش، برای پاسخگویی به نیازهای سه‌گانه‌ی مشترکمان، به دوازده قدرت درونی اساسی می‌رسد که فصول این کتاب هستند:

ارتباط	تنظیم	تامین منابع	شناخت	
شجاعت	آرامش	سرسختی	شفقت	ایمنی
آرزو	انگیزه	قدردانی	آگاهی	رضایت
سخاوت	صمیمیت	اعتماد به نفس	یادگیری	ارتباط

شما می‌توانید این منابع روانشناختی را به روش گام به گام توسعه دهید، مانند طی کردن یک مسیر. از آنجا که شناخت نیازهای عمیق خود و احساس حرکت برای انجام کاری در مورد آنها اولین گام ضروری است، ابتدا با شفقت شروع می‌کنیم. این مسیر با سخاوت پایان می‌یابد، زیرا رشد خوبی‌ها در درون شما باعث می‌شود آن را بیشتر و بیشتر به دیگران عرضه کنید.

با افزایش این نقاط قوت و انعطاف‌پذیری بیشتر، احساس اضطراب و تحریک، ناامیدی، محرومیت، تنهایی، آسیب و ناراحتی کمتری خواهید داشت. و هنگامی که امواج زندگی به سوی شما می‌آیند، آنها را با صلح، محبت و عشق بیشتری در وجودتان، ملاقات خواهید کرد.

### نحوه استفاده از این کتاب

ما به بررسی نحوه تجربه، رشد و استفاده از منابع کلیدی ذهنی برای رفاه و آسایش خواهیم پرداخت. شما ایده‌های مفیدی در مورد مغز، شیوه‌های تجربی، ابزارهایی برای ساخت نقاط قوت خاص، پیشنهاداتی برای زندگی روزمره، و نمونه‌هایی شخصی را خواهید یافت. پیشنهادها برای افراد مختلف کاربرد دارند، و می‌خواهیم به شما گزینه‌های زیادی بدهیم. آنچه برای شما مناسب است را پیدا کنید.

می‌توانید از این کتاب به روش‌های مختلف استفاده کنید. می‌توانید در هر ماه یک فصل جدید را برای یک سال رشد شخصیتان بخوانید. یا نیازی را که برای شما اهمیت زیادی دارد، انتخاب کنید، مانند ایمنی، و بر فصول مربوط به آن تمرکز کنید. این دوازده قدرت از یکدیگر پشتیبانی می‌کنند مانند حلقه‌های زنجیری که با هم مرتبند. از نظر شما بعضی از نقاط قوت برای تان مناسب‌تر خواهد بود، خوب است که به آن‌ها برسید و آنچه را که بیشتر به شما

می‌آموزد پیدا کنید. فصل ۲، «آگاهی»، و فصل ۳، «یادگیری»، شامل اصول و تکنیک‌های پایه‌ای است که بقیه موارد را پایه‌گذاری می‌کنند. هنگامی که به یک تمرین تجربی می‌رسید، می‌توانید آن را به آرامی بخوانید در حالی که آن کار را انجام می‌دهید، یا می‌توانید آن را با صدای بلند بخوانید و آن را ضبط کنید و سپس به صدای ضبط‌شده به عنوان نوعی مدیتیشن راهنما گوش کنید.

این یک کتاب روان‌درمانگری یا درمان برای هر شرایطی نیست. با این حال، سعی کردم به اصل موضوع برسم، که می‌تواند بقیه چیزها را به هم بزند. با خودتان مهربان باشید، خصوصا وقتی که درگیر تمرین‌های تجربی هستید. همواره رویکرد مرا با نیازهای خود مطابقت دهید.

اطلاعات مفیدی در بسیاری از نقاط، از جمله در علم، روان‌شناسی بالینی و سنت‌های اندیشمندانه یافت می‌شود. از آنجایی که ما بسیاری از زمینه‌ها را پوشش می‌دهیم، توضیحات مغز و اعصاب را ساده کرده‌ام و درمان‌ها یا تمرینات خاصی را لیست نکرده‌ام و یا تلاش نکرده‌ام مقادیر زیادی از پژوهش‌های علمی در مورد انعطاف‌پذیری، خوشبختی و موضوعات مرتبط را خلاصه کنم. لطفا مجموعه‌های اسلاید، مقالات پژوهشی و دیگر مواد رایگان ارائه شده در [www.RickHanson.net](http://www.RickHanson.net) را ببینید. از لحاظ تمرین مراقبه، سنتی که از نظر من بهترین است، بودیسم است. از بعضی از ایده‌ها و روش‌های آن استفاده خواهم کرد. پایه‌ریزی این کتاب بر اساس برنامه آزمایشی آنلاین بنیادهای خوشبختی ([www.thefoundationsofwellbeing.com](http://www.thefoundationsofwellbeing.com)) است، اما دقیقا از ساختار آن پیروی نمی‌کند.

امیدواریم از این کتاب لذت ببرید.





بخش اول

شناخت



## فصل اول

### شفقت

«اگر من برای خودم نباشم، پس چه کسی برای من خواهد بود؟ اگر الان نه، پس کی؟»

رابی هیلل

یکی از مهم‌ترین تجربیات زندگی من، وقتی شش ساله بودم اتفاق افتاد. خانواده‌ام در ایلینویز، در حاشیه مزارع ذرت زندگی می‌کردند. به یاد می‌آورم که اوایل یک شب خارج از خانه ایستاده بودم و به آب باران که داخل شیارهایی که تراکتورها ایجاد کرده بودند جمع می‌شد، نگاه می‌کردم، و پس از آن به خانه‌مان نگاه کردم. احساس خجالت و ناراحتی در مورد عصبانیت داخل آن داشتم. در تپه‌های دور، خانه‌های دیگری وجود داشت با چراغ‌های چشمک زن و شاید خانواده‌هایی شادتر.

امروز به عنوان یک بزرگسال، می‌دانم که پدر و مادرم عاشق یکدیگر بودند، و افراد شایسته‌ای بودند که با استرس‌های خود مواجه می‌شدند، و دوران کودکی‌ام از بسیاری از جهات خوب بود. پدرم، کار دشواری داشت و مادرم دستانش را با من و خواهرم بند کرده بود. یادم نیست در آن شب چه اتفاقی در خانه‌ی ما افتاد. ممکن است یک بحث عادی بوده باشد. اما مانند اینکه دیروز باشد، به یاد دارم که غم زیادی را نسبت به خودم احساس می‌کردم. احساس بدی داشتم، این احساسات مهم بود و می‌خواستم به خودم کمک کنم که احساس خوبی داشته باشم. سال‌ها بعد، متوجه شدم که این شفقت است - تشخیص یا شناخت درد همراه با تمایل به رفع آن - که فرد می‌تواند به خود بدهد به همان اندازه که می‌تواند به دیگران داده شود.

به وضوح به یاد می‌آورم که می‌دانستم که پیشرفت در طول زمان و برای پیدا کردن آن چراغ‌ها و آن مردم و آن شادی بزرگتر به عهده خودم است. من والدینم را دوست داشتم و

علیه کسی نبودم. اما برای خودم بودم. مصمم بودم - به اندازه‌ای که یک کودک می‌تواند باشد، و همچنین یک بالغ - تا به همان اندازه که می‌توانم زندگی خوبی داشته باشم.

مسیر من برای خوشبختی با شفقت آغاز شد، همانطور که برای اکثر مردم هم همینطور است. شفقت برای خود یک اصل بنیادی است، زیرا اگر اهمیتی به احساس خودتان ندهید و نخواهید کاری در مورد آن انجام دهید، تلاش برای تبدیل شدن به انسانی شادتر و انعطاف‌پذیرتر مشکل خواهد بود. شفقت هم لطیف و هم نیرومند است. به عنوان مثال، مطالعات نشان می‌دهد که وقتی افراد احساس شفقت می‌کنند، مناطق برنامه‌ریزی حرکت در مغز شروع به آماده شدن برای عمل می‌کنند.

شفقت یک منبع روانشناختی است که قدرت درونی دارد. در این فصل، خواهیم آموخت که چگونه شفقت را افزایش داده و از آن برای خودمان استفاده کنیم، و در فصل‌های بعد خواهیم دید که چگونه آن را به دیگران نیز بدهیم.

### برای خودت باش

هنگامی که با دیگران با احترام و مراقبت رفتار می‌کنیم، بهترین بازخورد از آنها بروز می‌کند. اگر بتوانیم با خودمان هم همان‌طور رفتار کنیم، بیشتر از این اتفاق خواهد افتاد.

با این حال بسیاری از ما، یک دوست خوب نسبت به دیگران هستیم تا نسبت به خودمان. دردهای آنها برایمان مهم است، صفات مثبت را در آنها می‌بینیم، و نسبت به آنها منصفانه و مهربانانه رفتار می‌کنیم. اما شما چطور دوستی برای خودتان هستید؟ بسیاری از مردم در برابر خودشان سخت‌گیر، انتقادی، عصبی و بدون اعتماد هستند.

تصور کنید همانطور که با یک دوست رفتار می‌کنید با خودتان رفتار کنید. دلگرم کننده، صمیمی و متواضع خواهید بود و می‌توانید به بهبودی و رشد خود کمک کنید. فکر کنید یک روز معمولی چه طور خواهد بود اگر در سمت خود باشید. چه احساسی خواهید داشت اگر از تصمیمات درست و قلب مهربان خود قدردانی کرده و کمتر از خود انتقاد کنید؟

## چرا خوب است که با خودت خوب باشی؟

این بحث به درک دلایل اینکه «بودن در سمت خود»، چرا هم عادلانه و هم مهم است کمک می‌کند. در غیر این صورت، باورهایی مانند این می‌تواند بیش از پیش ایجاد شود: «فکر کردن به آنچه می‌خواهید، خودخواهی است.» «تو سزاوار عشق نیستی.» «تو خیلی بد هستی.» «اگر رویای بزرگی داشته باشید، شکست خواهید خورد.»

اولاً، اصل کلی این است که باید با مردم به طور شایسته و با شفقت رفتار کنیم. «مردم» شامل خود شما هم می‌شود. قانون طلایی مثل یک خیابان دو طرفه است: ما باید با خودمان همانطور که با دیگران رفتار می‌کنیم، رفتار کنیم.

ثانیا، تاثیر زیادی که روی دیگران داریم، مسئولیت ما را در برخورد با آنها افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، جراحان سلطه زیادی روی بیماران خود دارند، بنابراین مسئولیت زیادی برای مراقبت از بیمار در زمان عمل دارند. شما بر روی چه کسی می‌توانید بیشترین نفوذ را داشته باشید؟ خودتان، هم شما در این لحظه و هم خودتان در آینده: کسی که در دقیقه، هفته یا سال بعد خواهید بود. اگر در مورد خودتان به عنوان شخصی که وظیفه مراقبت و شفقت نسبت به او را دارید، فکر کنید، چه چیزی ممکن است در مورد چگونگی صحبت کردن با خودتان و همچنین چگونگی صحبت در مورد روزتان تغییر کند؟

ثالثاً، خوب بودن برای خود، برای دیگران هم مفید است. هنگامی که مردم رفاه خود را افزایش می‌دهند، معمولاً در روابطشان صبور، دوستانه و دلسوز رفتار می‌کنند. فکر کنید چه فوایدی برای دیگران خواهد داشت اگر احساس تنش، نگرانی و یا عصبانیت کمتری داشته باشید و آرام‌تر، راضی‌تر و با محبت بیشتری باشید؟

می‌توانید اقدامات عملی برای کمک به خودتان انجام دهید، با این باور که واقعا خوب است که با خودتان با احترام و شفقت رفتار کنید. می‌توانید جملات ساده‌ای را بنویسید مانند «من در سمت خودم هستم» یا «من برای خودم ایستاده‌ام» یا «من هم مهم هستم» و آن‌ها را با صدای بلند برای خودتان بخوانید و یا آن‌ها را در جایی که هر روز می‌بینید قرار دهید. می‌توانید تصور کنید که به فرد دیگری بگویید که چرا قصد دارید به نیازهای خود بیشتر

توجه کنید. و یا تصور کنید که یک دوست، مربی یا حتی مادر بزرگتان به شما می‌گوید که در سمت خود باشید. اجازه دهید که آنها این را بگویند!

## احساس مراقبت از خود

وقتی که در سال ۱۹۶۹ خانه را برای رفتن به دانشگاه کالیفرنیا ترک کردم، بیش از حد منطقی بودم و این در ذهنم تکرار می‌شد. این راهی بود برای دوری از احساس غم، اندوه، آسیب و نگرانی. اما احساس زیادی در مورد سایر چیزها نداشتم. مجبور شدم برای التیام دادن آلام و رشد خودم بیشتر به خودم توجه کنم. کالیفرنیا در دهه ۱۹۷۰ در مرکز جنبش استعداد بشری قرار داشت و با اینکه به نظر می‌رسید نوعی عجیب و غریب است، واردش شدم. (جیج وحشت‌زده! با گروه‌های مختلف روبرو شوید! روح خود را براساس نیاز آشکار کنید!) به تدریج آموختم که چگونه احساسات روحی و جسمی خودم را به طور کلی درک کنم. به طور خاص، شروع کردم به توجه کردن به اینکه در سمت خودم بودن، و صمیمیت و حمایت نسبت به خودم به جای بی‌توجهی و انتقاد، چه احساسی دارد. نسبت به این کار احساس خوبی داشتم، بنابراین این کار را ادامه دادم. هر بار که بر روی این تجربیات مثبت متمرکز می‌شدم، شبیه کار کردن بر روی یک عضله و تقویت آن بود، بارها و بارها. از طریق تکرار، شفقت و تشویق خودم به تدریج تبدیل به یک روش عادی برای زندگی‌ام شد.

چند سال بعد به عنوان یک روان‌شناس، آموختم که چگونه تلاش‌های شهودی من عمل کرده‌اند. تمرکز و مکتب بر روی هر تجربه منبع روان‌شناختی، مانند احساس بودن برای خودتان، یک راه نیرومند برای تقویت این روش در مغزتان است. پس از آن هر جا که می‌روید، این قدرت درونی را با خود به همراه می‌برید.

در فصل‌های آگاهی و یادگیری، به تفصیل توضیح خواهم داد که چگونه افکار و احساسات خود را به نقاط قوت پایدار درونی تبدیل کنید: اساس انعطاف‌پذیری واقعی. ماهیت این کار ساده است: اول، آنچه می‌خواهید در خودتان توسعه دهید مانند شفقت یا قدردانی را

## بخش اول) شناخت

تجربه کنید و دوم، بر آن تمرکز کنید و آن را ادامه دهید تا قوام آن را در سیستم عصبی خود افزایش دهید.

این، فرایند اساسی تغییرات مثبت در مغز است. برای این که آن را احساس کنید، سعی کنید این تمرین را در یک مکان ویژه انجام دهید. فقط یک یا دو دقیقه طول می‌کشد. یا برای این که تاثیر عمیق‌تری داشته باشد می‌توانید آن را آرام‌تر انجام دهید. مثل تمامی چیزهایی که پیشنهاد می‌کنم، آن را با نیازهای خود سازگار کنید. علاوه بر این، در جریان زندگی روزمره، وقتی که یک نگرش یا احساس مراقبت از خود دارید، به آن توجه کنید و این تجربه را برای چند لحظه‌ی بیشتر حفظ کنید، آن را در بدن خود احساس کنید و در آن غرق شوید همان‌طور که آن احساس در شما غرق می‌شود.

### برای خود بودن

زمانی که در سمت فرد دیگری قرار داشتید را به یاد بیاورید: شاید کودکی که از او محافظت می‌کردید، دوستی که او را تشویق می‌کردید، یا والدین سالخورده‌ای که دارای مشکلات جسمانی بودند. به یاد بیاورید که چه احساسی در بدن خود داشتید - در شانه‌های خود، در چهره خود. بعضی از افکار و احساسات خود را به یاد بیاورید - شاید احساس مراقبت، عزم و یا حتی خشم شدید.

حال، با آگاهی نسبت به اینکه در سمت کس دیگری بودن چگونه است، این طرز برخورد را برای خودتان اعمال کنید. به احساس داشتن یک متحد برای خودتان برسید - کسی که از شما مراقبت می‌کند، به شما کمک می‌کند، از شما محافظت می‌کند. درک کنید که حقوق و نیازهای شما اهمیت دارند.

طبیعی است که واکنش‌های ناخوشایندی هم صورت گیرد. فقط آن‌ها را بشناسید و از قید آن‌ها رها شوید. سپس به حس آرزوی خوب بودن خود برگردید. بر روی این تمرین تمرکز کنید، و به مدت دو بار تنفس یا بیشتر با آن همراه باشید.

زمانی که واقعا در سمت خود بودید، را به یاد بیاورید. شاید خودتان را در طول یک دوره سخت کاری تشویق می‌کردید، یا هنگام صحبت کردن با کسی که به شما صدمه زده بود، صدایتان را بالا برده بودید. احساسی همانند آن داشته باشید، هم به لحاظ روحی و هم به لحاظ جسمی. برخی از افکارتان را به یاد بیاورید، مانند این که: «این فقط یک کار منصفانه است برای کمک به دیگران». این تجربه را نگه‌دارید و اجازه دهید ذهن شما را پر کند.

بدانید که چطور باید به خوشبختی خود متعهد باشید. اجازه دهید احساسات، افکار و اهداف یک دوست واقعی بودن برای خودتان در شما غرق شده و به بخشی از شما تبدیل شوند.

## شفقت برای دردهای خودتان

شفقت حساسیت شدید نسبت به درد و رنج است – از یک ناراحتی روحی یا فیزیکی ناخوشایند تا یک درد رنج‌آور – همراه با میل به کمک در صورت امکان. دریافت شفقت منجر به کاهش استرس می‌شود، بدن شما را آرام و شما را قوی‌تر می‌کند: راحت‌تر نفس می‌کشید، جایگاه خود را پیدا می‌کنید و ادامه می‌دهید.

هنگامی که آن را به خودتان ارائه می‌کنید، هم مزایای دادن و هم مزایای دریافت کردن آن را خواهید داشت. به همان اندازه که می‌توانید مسئولیت‌ها و فشارهای دیگران را ببینید، می‌توانید همین چیزها را در خودتان تشخیص دهید. همانطور که ناراحتی آن‌ها شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، می‌توانید در مورد خودتان هم همین‌گونه باشید. می‌توانید برای خودتان هم همان حمایتی که برای شخص دیگری ارائه می‌دهید را داشته باشید. و اگر از جانب دیگران این شفقت را دریافت نمی‌کنید، بسیار مهم است که آن را به خودتان ارائه بدهید.

این ناله و شکایت و یا غلتیدن در بدبختی نیست. شفقت برای خودتان باید در زمانی که همه چیز سخت است و شروع می‌کنید، باشد، نه در جایی که متوقف می‌شوید. تحقیقاتی که



## بخش اول) شناخت

توسط کریستین نف و دیگران انجام شده نشان می‌دهد که شفقت به خود، فرد را انعطاف‌پذیرتر می‌کند، توانایی بیشتر برای برخاستن به او می‌دهد. این مسئله، خود انتقادی را کاهش می‌دهد و خود ارزشمندی به وجود می‌آورد، به شما کمک می‌کند که بلند همت‌تر و موفق‌تر باشید، نه از خود راضی و تنبل. در شفقت برای درد خود یک احساس انسانی مشترک وجود دارد: ما همه رنج می‌بریم، همه با بیماری و مرگ مواجه هستیم، همه ما دیگران را دوست داریم. همه افراد ضعیف هستند. همانطور که لئونارد کوهن می‌خواند: «در همه چیز یک شکاف وجود دارد. نور از طریق همین شکاف وارد می‌شود.» همه افراد این ترک‌خوردگی را دارند. همه به شفقت نیاز دارند.

### چالش‌های شفقت به خود

با این حال، شفقت به خود برای بسیاری از ما چالش‌برانگیز است. یکی از دلایل آن چگونگی کارکرد سیستم عصبی ما است. مغز طوری طراحی شده است که با تجربیات ما، به ویژه تجربیات منفی و مخصوصاً آنهایی که در دوران کودکی اتفاق افتاده است، تغییر می‌کند. طبیعی است که روش‌هایی که والدین و دیگران با شما برخورد کرده‌اند، بر روی شما تاثیر گذاشته باشد. این موارد ممکن است شامل نادیده گرفتن، تحقیر کردن و یا کوچک شمردن احساسات لطیف و یا آرزوهای شما باشد. سپس شما به همان شیوه با خودتان رفتار کرده‌اید.

به عنوان مثال، من والدین و وظیفه‌شناس و دوست داشتنی‌ای داشتم و بسیار از آنها سپاسگزارم. همان‌طور که گفتم، زمانی که در حال رشد بودم، انتقادهای زیادی را تجربه کردم و شفقت زیادی دریافت نکردم و این طرز برخورد را به خودم تحمیل کردم. من همیشه نسبت به درد دیگران متاثر می‌شدم. اما درد خودم؟ آن را از خودم دور می‌کردم و سپس تعجب می‌کردم که چرا رشد کرده است.

## یادگیری شفقت

مجبور شدم یاد بگیرم که چگونه برای رنج‌های خودم شفقت داشته باشم. ما چیزهای زیادی را در زندگی یاد می‌گیریم، از جمله چگونگی دوچرخه‌سواری، عذرخواهی از یک دوست و یا کم کردن ناراحتی خودمان. در زمان یادگیری چه اتفاقی می‌افتد؟

کلید رشد هرگونه منبع روان‌شناختی، از جمله شفقت، این است که تجربیات مکرری از آن داشته باشیم تا به تغییرات پایدار در ساختار یا عملکرد عصبی تبدیل شود.

هنگامی که در حال تجربه کردن چیزی لذت‌بخش و یا مفید هستید - شاید رضایت از تمام کردن یک گزارش در محل کار و یا لم دادن بر روی مبل در پایان یک روز طولانی - به سادگی متوجه آن هستید. همچنین می‌توانید به طور عمدی یک تجربه از چیزی را که می‌خواهید پرورش دهید، ایجاد کنید، مانند احساس بودن در کنار خود. هنگامی که آن را تجربه می‌کنید، آن را به طور کامل تا جایی که ممکن است احساس کنید و کمی زمان بگذارید - به اندازه یک تنفس یا دو یا ده- با این تجربه همراه شوید. هر چه بیشتر این کار را بکنید، بیشتر منابع روان‌شناختی را در خودتان ایجاد خواهید کرد.

برای پرورش بیشتر شفقت به خود، چند دقیقه برای تمرین داخل کادر وقت بگذارید. همانطور که برای خودتان شفقت ایجاد می‌کنید، هر زمان که بخواهید، می‌توانید آن را افزایش دهید.

### شفقت برای خود

زمان‌هایی را که در زندگیتان، چه امروز و چه در گذشته، از جانب افراد، حیوانات خانگی، و یا به لحاظ روحی مورد توجه قرار گرفته‌اید را به یاد آورید. این شامل هر گونه مراقبت از شما می‌شود، مانند زمان‌هایی که مورد توجه قرار گرفته‌اید، دیده شده‌اید، مورد تقدیر قرار گرفته‌اید، دوست داشته شده‌اید، و یا محبوب بوده‌اید. آرام باشید و خود را در

معرض این احساسات قرار دهید. اگر ناگهان پریشان شدید، فقط به احساساتتان بازگردید. با این احساسات همراه شوید و نفوذ آنها در خودتان را احساس کنید، مثل آب در اسفنج. سپس در مورد یک یا چند نفر که در مورد آنها احساس شفقت دارید فکر کنید، شاید یک کودک که در معرض درد است، یا یک دوست که می‌خواهد طلاق بگیرد یا یک پناهجو در آن طرف دنیا. احساس مسئولیت، نگرانی و رنج آن‌ها را دریابید. مهربانی و نگرانی دلسوزانه را احساس کنید. می‌توانید دستتان را بر روی قلب خود قرار دهید و افکاری مانند این داشته باشید: «امیدوارم دردتان کمتر شود ... امیدوارم در پیدا کردن کار موفق باشید ... امیدوارم از این بیماری عبور کنید.» خود را در احساس شفقت رها کنید. اجازه دهید این احساس شما را سرشار کند و در شما جریان یابد.

دریابید که شفقت چه احساسی ایجاد می‌کند، آن را در خودتان اعمال کنید. تمام مواقعی را که احساس اضطراب، خستگی، بیماری، بدبختی یا ناراحتی می‌کنید را تشخیص دهید. سپس احساس شفقت را به خودتان ارائه دهید، مثل زمانی که این احساس را نسبت به دوستی که در شرایط شما قرار دارد ارائه می‌کنید. بدانید که همه افراد رنج می‌برند و شما تنها نیستید. شاید دستتان را روی قلب یا گونه‌تان قرار دهید. بسته به آنچه اتفاق افتاده است، می‌توانید به این جملات فکر کنید: «امیدوارم رنجی را احساس نکنم ... امیدوارم این آسیب‌ها از بین بروند ... امیدوارم نگرانی زیادی نداشته باشم ... امیدوارم بیماریم بهبود یابد.» تصور کنید شفقت مانند یک باران گرم ملایم در درون شما می‌بارد، لمس‌تان می‌کند و خستگی و آسیب درونتان را تسکین می‌دهد.

## پذیرش را بیابید

یک بار من و دوستم به قله‌ی مانت ویتنی<sup>۱</sup> صعود کردیم. در مسیر بازگشت به چادر، یک دره پر از برف وجود داشت. ماه اکتبر بود، برف به یخ تبدیل شده بود و ما مجبور بودیم

---

<sup>۱</sup> Mount Whitney

بادقت و آرام حرکت کنیم. هوا در حال تاریک شدن بود و نمی‌توانستیم ببینیم که کجا می‌رویم. به جای پذیرفتن خطر سقوط مرگبار، تصمیم گرفتیم در تمام طول شب بر روی یک لبه کوچک بنشینیم، پتو را به دور خودمان پیچیدیم و در حالی که پاهایمان درون کوله‌ها بود، از سرما می‌لرزیدیم.

دوست نداشتم آنجا باشم، اما باید با واقعیت وضعیتی که در آن بودیم روبرو می‌شدم. انکار آن یا مبارزه با آن می‌توانست ما را بکشد. در ارتفاع بالا بر روی آن کوه، مراقبت از خود شامل شناخت و پذیرش هر آنچه در جهان اطراف وجود دارد، بود. پذیرش می‌تواند در کنار سایر واکنش‌ها قرار بگیرد. به عنوان مثال، یک فرد می‌تواند به دلیل بی‌عدالتی خشمگین شود و در عین حال بپذیرد که این یک واقعیت است. پذیرش به معنای آرامش و تسلیم نیست. می‌توانیم چیزی را بپذیریم و در عین حال تلاش کنیم آن را بهتر کنیم.

همچنین نیاز داشتم آنچه را در درونم اتفاق افتاده بود بپذیرم. خسته و سرد و نگران بودم. این چیزی بود که احساس می‌کردم. تلاش برای دور کردن این احساسات، باعث افزایش استرس در یک وضعیت استرس‌زا می‌شد و باعث می‌شد احساس بدتری داشته باشم. گاهی اوقات هل دادن افکار و احساسات در یک جهت سالم‌تر و شادتر یک مهارت است. اما این مهارت فقط وقتی کار می‌کند که در وهله اول واکنش‌هایمان را بپذیریم. در غیر اینصورت، این هل دادن دارای نیروی کمی است و ما فقط یک نقاب دروغین را بر روی آنچه واقعا احساس می‌کنیم قرار می‌دهیم. اگر آنچه را که در مورد خودمان حقیقت دارد نپذیریم، نمی‌توانیم آن را به وضوح ببینیم و اگر آن را به وضوح نبینیم، قادر به مقابله با آن نیستیم.

هستی انسان مثل یک خانه بزرگ است، و عدم پذیرش خودتان به طور کامل مانند بستن برخی از اتاق‌های آن است: «اوه، نمی‌توانم آسیب‌پذیر به نظر بیایم، پس بهتر است این در را ببندم.» «درخواست کردن عشق، من را شبیه یک احمق می‌کند، هرگز دوباره آن را تکرار نمی‌کنم، این در را قفل می‌کنم.» «هنگامی که هیجان زده می‌شوم، اشتباه می‌کنم، پس با اشتیاق این کلید را از بین می‌برم.» چه می‌شود اگر تمام درهای درون خود را باز کنید؟ شما هنوز هم می‌توانید مراقب آنچه در اتاق‌های مختلف قرار دارد باشید و تصمیم بگیرید که

## بخش اول) شناخت

می‌خواهید چه کاری را انجام دهید یا چه چیزی را به جهان نشان دهید. پذیرش آنچه در درون شماست به شما قدرت بیشتری برای رویارویی با آن می‌دهد، نه کمتر. تمرین داخل کادر را انجام دهید تا احساسات خود را بیشتر تقویت کنید.

### پذیرش خود

به اطراف نگاه کنید و چیزی را پیدا کنید که وجود دارد - و آن را بپذیرید. احساسی را که موقع قبول کردن چیزی دارید، بشناسید.

در مورد یک دوست و جنبه‌های مختلف این شخص فکر کنید. کشف کنید پذیرش این جنبه‌ها در دوستان چگونه است. نتیجه، یک احساس سبک شدن، گشایش و آرام شدن است.

از تجربه خود آگاه باشید. سعی کنید همه چیز را بدون افزودن چیزی به آن بپذیرید. آیا می‌توانید احساس تنفس را همان‌گونه که هست قبول کنید؟ اگر قضاوت می‌شوید، می‌توانید این را نیز قبول کنید؟ سعی کنید جملات کوتاهی به خودتان بگویید، مثل: «این اندیشه را قبول می‌کنم» یا «این درد را قبول می‌کنم» یا «قبول می‌کنم که احساس سپاسگزاری یا غم دارم». اگر در مقابل چیزی مقاومت دارید، آیا می‌توانید این مقاومت را بپذیرید؟ اگر بخشی از تجربه شما چالش‌برانگیز است، حس در سمت خود بودن و شفقت به خود را به کار بگیرید. نسبت به «پذیرش» به عنوان یک تجربه، آگاهی داشته باشید: یک نگرش و یا گرایش به چیزهایی که می‌بینید، بدون دور کردن آن‌ها، و پذیرش آن‌ها بدون مقاومت. اجازه بدهید «پذیرش» در درون شما گسترش یابد.

از بخش‌های مختلف خودتان آگاه باشید، آن بخش‌هایی که دوست دارید و آنهایی که دوست ندارید. می‌توانید برخی از این بخش‌ها را نامگذاری کنید: «بخشی که از شیرینی لذت می‌برد ... بخشی که تنها است ... بخشی که انتقادی است ... بخشی که احساس جوانی می‌کند ... بخشی که عشق می‌خواهد». سپس پذیرش واقعیت این بخش‌ها را با آنهایی که آسان‌تر هستند شروع کنید. اگر پذیرفتن چیزهای خاصی سخت است، طبیعی

است و همه چیز درست است، و اگر بخواهید، بعداً می‌توانید به آن‌ها بازگردید. می‌توانید جملاتی به خودتان بگویید مانند: «من بخشی از خودم را که فرزندانم را دوست دارد می‌پذیرم ... بخشی از خودم را که ظروف را در سینک رها می‌کند می‌پذیرم ... بخشی از خودم را که بی‌میل خودم را که در مدرسه مورد آزار قرار گرفته بود می‌پذیرم ... بخشی از خودم را که بی‌میل است می‌پذیرم.» پذیرش می‌تواند حسی مانند ملایم شدن از درون، گشودگی و شمول بخش‌های مختلف خودتان باشد. ممکن است بازوهای خود را در اطراف خود قرار دهید و خود را در آغوش بگیرید. در احساس «پذیرش خود» غرق شوید همان‌طور که این احساس در شما غرق می‌شود.

### از زندگی لذت ببرید

اگر یک شرکت دارویی می‌توانست داروی لذت را اختراع و ثبت کند، هر شب در تلویزیون تبلیغ می‌شد. تجربیات لذت‌بخش مانند نوازش کردن یک گربه، نوشیدن آب در هنگام تشنگی و یا لبخند زدن برای یک دوست، هورمون استرس را کاهش می‌دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و به شما کمک می‌کند که در هنگام ناامیدی و یا نگرانی، مسائل را حل و فصل کنید.

با افزایش احساس لذت، فعالیت‌های مواد شیمیایی-عصبی کلیدی، از جمله دوپامین، نوراپینفرین، و مواد مخدر طبیعی نیز بیشتر می‌شود. در سطوح پایین مغز، مدارهای موجود در عقده‌های قاعده‌ای<sup>۱</sup>، از افزایش دوپامین برای اولویت‌بندی و پیگیری فعالیت‌ها استفاده می‌کنند. اگر می‌خواهید انگیزه بیشتری در مورد فعالیت‌های خاصی مثل تمرین، خوردن غذاهای سالم و یا انجام پروژه‌های سخت در محل کارتان داشته باشید، بر روی آنچه در مورد آن‌ها برایتان لذت‌بخش است تمرکز کنید، این روش به طور طبیعی شما را به انجام آنها راغب می‌کند. نوراپینفرین به شما کمک می‌کند هوشیار و متعهد باشید. در یک جلسه

---

<sup>۱</sup> Basal ganglia

## بخش اول) شناخت

خسته‌کننده بعد از ظهر، پیدا کردن چیزی، هر چیزی، برای لذت بردن، شما را بیدار و موثرتر خواهد کرد. مواد مخدر طبیعی، از جمله اندورفین، بدن شما را در هنگام اضطراب آرام نگه می‌دارد و باعث کاهش دردهای فیزیکی و روحی می‌شود.

ادغام دوپامین و نوراپینفرین، آن‌ها را به عنوان منابع پایدار در مغز شما تقویت می‌کند. دوست دارید در منزل یا محل کار صبر بیشتری داشته باشید. برای رشد این قدرت درونی، به دنبال فرصتهایی برای تجربه صبر و شکیبایی باشید. سپس بر روی آنچه در مورد آن موقعیت‌ها برایتان لذت‌بخش است، تمرکز کنید، از جمله اینکه چقدر خوب است که احساس آرامش می‌کنید. تجربه صبر و یا هر گونه منبع روان‌شناختی دیگر یک حالت ذهنی است و لذت بردن از آن کمک می‌کند که آن را به یک ویژگی مثبت در مغز خود تبدیل کنید.

لذت بردن از زندگی یک راه قدرتمند برای مراقبت از خود است. در مورد برخی از چیزهایی که از آن‌ها لذت می‌برید فکر کنید. برای من، استنشاق بوی قهوه، صحبت کردن با فرزندانم و مشاهده گیاهی که در شکاف پیاده‌رو رشد کرده است، لذت‌بخش است. لیست شما چیست؟ منظورم لحظات میلیون دلاری نیست، بلکه فرصت‌های کوچک برای لذت بردن حتی در سخت‌ترین شرایط زندگی است: ممکن است احساس خودمانی بودن با کسی باشد، یا احساس آرامش در هنگام بازدم و یا خوابیدن در پایان یک روز سخت و طولانی. و مهم نیست که چه اتفاقی در بیرون می‌افتد، شما همیشه می‌توانید در ذهن خود چیزی را برای لذت بردن بیابید: شاید یک جک شخصی، تصور یک تجربه، و یا قدردانی از قلب مهربان خودتان.

اینها راه‌های کوچکی برای لذت بردن از زندگی هستند که حاوی یک درس بزرگ می‌باشند. این موارد معمولاً چیزهای کوچکی هستند که در طول زمان با هم ترکیب می‌شوند و بیشترین تفاوت را ایجاد می‌کنند. یک ضرب‌المثل تبتی می‌گوید: «اگر شما از دقیقه‌ها مراقبت کنید، سال‌ها از خود مراقبت خواهند کرد.»

مهم‌ترین دقیقه زندگی چیست؟ من فکر می‌کنم دقیقه بعدی است. چیزی که بتوانیم در مورد گذشته انجام دهیم وجود ندارد، همچنین در مورد ساعات و روزهای آینده هم نفوذ

محدودی داریم. اما در مورد یک دقیقه بعد، یا دقیقه بعد از دقیقه بعد، همیشه احتمالاتی وجود دارد. آیا فرصتهایی برای بودن در کنار خودتان، مراقبت از دردهای خودتان، پذیرش خودتان و لذت بردن از توانایی‌هایتان وجود دارد؟ آیا چیزی وجود دارد که بتوانید درمان کنید، یا چیزی که بتوانید یاد بگیرید؟

دقیقه به دقیقه، گام به گام، توانایی پس از توانایی، شما همیشه می‌توانید خوبی‌های درونتان را رشد دهید. هم به خاطر خودتان و هم به خاطر دیگران.

## نکات کلیدی

- شفقت، شامل نگرانی شدید نسبت به رنج و تمایل برای رفع آن در صورت داشتن توانایی می‌شود. شفقت می‌تواند نسبت به دیگران و یا نسبت به خودتان باشد.
- شفقت یک منبع روان‌شناختی است - قدرت درونی - که در طول زمان می‌تواند توسعه یابد. ما نیروهای درونی‌مان را از طریق تجربیات پرورش می‌دهیم که به تغییرات پایدار در سیستم عصبی منجر می‌شود.
- بودن در کنار خود و مراقبت از دردها و رنج خودتان باعث می‌شود قوی‌تر شوید و اعتماد به نفس و توانایی بیشتری به دست آورید. خوب بودن برای خود، برای دیگران هم خوب است.
- پذیرش چیزها به همان صورتی که هستند - از جمله خودتان - به شما کمک می‌کند تا با آنها موثرتر و با مقاومت و استرس کمتری برخورد کنید.
- لحظات لذت‌بخش هر روز غنی‌تر می‌شوند. این لحظات، استرس را کاهش می‌دهند، شما را با دیگران پیوند می‌دهند و یادگیری شما را از تجربیات - به عنوان یک مزیت پایدار - افزایش می‌دهند.
- چیزهای کوچک در طول زمان اضافه می‌شوند. می‌توانید چند بار در روز، مغز خود را برای بهتر شدن تغییر دهید.



## فصل دوم

### آگاهی

آموزش توجه کردن، بهترین نوع آموزش خواهد بود.

ویلیام جیمز

آگاهی به این معنی است که در این لحظه حضور داشته باشید، لحظه‌ای بعد از لحظه‌ای دیگر، به جای خیال‌بافی، اندیشیدن و یا پریشان شدن. تقویت کردن آگاهی در لحظه‌ی اکنون آسان است - برای شاید یک بار تنفس یا دو بار. نکته مهم این است که آگاهی داشتن همانطور که تحقیقات نشان می‌دهد، استرس را کاهش می‌دهد، سلامتی را حفظ می‌کند و باعث افزایش روحیه می‌شود.

آگاهی در هنگام نشستن بر روی یک مبل، با یک فنجان چای گرم در دست بسیار آسان است. اما هنگامی که همه چیز به شدت تنش‌زا یا احساسی است، سخت‌تر خواهد بود، مانند زمانی که با فردی که دوستش دارید، بحث می‌کنید. آگاهی می‌تواند در زمان‌هایی که بیشترین نیاز را به آن دارید، از دسترس شما دور شود.

برای ایجاد قدرت آگاهی، باید با روش‌های عملی پرورش توجه پایدار و مداوم شروع کنیم، تا بر خودتان تمرکز کنید تا از تجربیات استرس‌زا و ناراحت کننده، پریشان نشوید. سپس، سه راه اصلی را برای ارتباط و هدایت ذهن خود و نقش توجه در هر یک از این موارد بررسی خواهیم کرد. سپس خواهیم دید که چگونه از آگاهی برای مراقبت از نیازهای اساسی که همه ما داریم استفاده کنیم: برای امنیت، رضایت و ارتباط. در بخش‌هایی، دو وضعیت مختلف را که مغز با شرایط چالش‌برانگیز سروکار دارد، بررسی می‌کنیم. و همچنین چگونگی کمک آگاهی به شما در پاسخ دادن به این وضعیت‌ها از طریق یک حس اساسی صلح، محبت و عشق، به جای واکنش به آنها از روی ترس، ناامیدی، و آسیب را نیز بررسی می‌کنیم.

## ثبات ذهن

سیستم عصبی شما طوری طراحی شده است که با تجربیات شما تغییر کند - اصطلاح فنی برای این حالت، *انعطاف پذیری عصبی وابسته* به تجربه است و تجربیات شما بستگی به آنچه به آن توجه می‌کنید دارد. یک ضرب‌المثل قدیمی وجود دارد: «شما تبدیل به چیزی می‌شوید که می‌خورید.» این مطلب در مورد بدن شما درست است، اما در مورد خود شما - یعنی شخصیتی که هستید - به تدریج به چیزی تبدیل می‌شوید که به آن توجه می‌کنید. آیا می‌توانید در طول روز توجه خود را بر روی بسیاری از چیزهایی که برایتان مفید و لذت‌بخش هستند متمرکز کنید؟ یا خودتان را با نگرانی، انتقاد از خود، خشم و تبدیل آن‌ها به بخشی از خودتان، گرفتار می‌کنید؟

به منظور تبدیل تجربیات گذرا به نقاط قوت درونی استوار، باید قادر باشیم که توجه خود را به اندازه کافی بر روی یک تجربه متمرکز کنیم تا شروع به تلفیق آن بر روی سیستم عصبی کنیم. متأسفانه اکثر ما یک توجه ناهمگن داریم، به همراه یک ذهن پریشان و سرگردان. دلایل گوناگونی وجود دارد. ما در یک دوران شتاب، بمباران رسانه‌ای، ابزارهای چند وظیفه‌ای و فرهنگ تحریک‌آمیز زندگی می‌کنیم. استرس شخصی، اضطراب، افسردگی و آسیب‌های روحی می‌توانند تمرکز را سخت‌تر کنند. بعضی از افراد به طور طبیعی حواس پرت‌تر از بقیه هستند.

## ادامه دارد...

برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت نشر نوین مراجعه کنید:

[Nashrenovin.ir](http://Nashrenovin.ir)