

شفقت خود

شیوه‌ای اثبات شده

برای مهربان بودن با خود

تألیف
کریستین نف

ترجمه
دکتر الهام موسویان

ویراستار
علیرضا روان



فهرست

سیاسگزاری..... ۹

بخش اول: چرا شفقت خود

فصل ۱: کشف مفهوم شفقت خود ۱۳

فصل ۲: پایان دادن به جنون ۲۸

بخش دوم: اجزای اصلی شفقت خود

فصل ۳: نسبت به خودمان مهربان باشیم ۵۱

فصل ۴: ما همه با هم هستیم..... ۷۲

فصل ۵: بهوشیار بودن نسبت به آنچه هست ۹۲

بخش سوم: مزایای شفقت خود

فصل ۶: تاب‌آوری هیجانی ۱۲۳

فصل ۷: خارج شدن از بازی عزت‌نفس..... ۱۵۰

فصل ۸: انگیزه و رشد شخصی ۱۷۶

بخش چهارم: شفقت نسبت به دیگران

فصل ۹: شفقت نسبت به دیگران..... ۲۰۵

فصل ۱۰: تربیت مبتنی بر شفقت خود ۲۲۶

فصل ۱۱: عشق و روابط جنسی.....	۲۴۱
فصل ۱۲: بیرون آمدن پروانه از پيله.....	۲۵۹
فصل ۱۳: تحسین خود.....	۲۸۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۰۳

سپاسگزاری

پیش و بیش از هر چیز باید از همسرم روپرت تشکر کنم که مرا تشویق به نوشتن این کتاب کرد، در تهیهٔ پروپوزال و خود کتاب به من یاری رساند، و ویراستار اصلی من بود. او به من یاد داد سخن گفتن به سبک آکادمی را کنار بگذارم و زبان انگلیسی ساده‌ای را در نوشتارم به کار ببرم؛ از این بابت، او استادی بسیار با استعداد و فصیح بود. به‌علاوه، از دوست و مدیر برنامه‌هایم الیزابت شینکمن سپاسگزارم که همواره به من ایمان داشت و کمک کرد تا رؤیایم به واقعیت بدل شود. از تمامی کارکنان مهربان و حامی در انتشارات هارپر کالینز که امکان چاپ این کتاب را برای من فراهم کردند تشکر می‌کنم.

تمایل دارم از معلمان مختلفی که به من کمک کردند معنا و ارزش شفقت خود را دریابم عمیقاً قدردانی کنم. رندی اسمیت، که مدت‌هاست معلم من است، در شناخت من از مفهوم درمه نقش مؤثری داشته و در طی سال‌های متمادی راهنمای شفیق و فرزانهٔ من بوده است. بسیاری کسان دیگر نیز تأثیر عمیقی بر من داشته‌اند، یا از طریق هدایت خلوت‌نشینی‌های مدیتیشن و یا از طریق کتبی که نگاشته‌اند، و من در اینجا نام چند تن از ایشان را ذکر می‌کنم: شارون سالزبرگ، هووی کوهن، گای آرمسترانگ، تیچ نات هان، جوزف گودستین، جک کرنفیلد، پما چدرن، تارا براک، تارا بنت گولمن، رم دس، اکهارت تله، لی براسینگتن، شینزن یونگ، استیو آرمسترانگ، کامالا مسترز، و جان کابات زین.

به‌علاوه، باید از پل گیلبرت بابت تفکرات و پژوهش‌های فوق‌العاده‌اش دربارهٔ شفقت، و دلگرمی‌هایی که برای کارم به من داد سپاسگزاری کنم. همکارم کریستوفر گرم‌ر هم دوستی فوق‌العاده و هم همکاری عالی بود، و امیدوارم طی سال‌های آینده با یکدیگر به تدریس و نوشتن دربارهٔ شفقت خود ادامه دهیم. همچنین میل دارم از مارک لیری قدردانی کنم. او بو که با منتشر کردن مقالات نظری و تجربی اولیه‌ای که راجع به

شفقت خود نوشتم، برای نخستین بار فرصت فعالیت در این حیطه را در اختیارم گذاشت.

به علاوه، او محقق برجسته‌ای است و خوشحالم که مطالعه شفقت خود نظر او را جلب کرد. بسیار کسان دیگری هم بوده‌اند که نقشی اساسی در تحقق این کتاب داشته‌اند و شمارشان از حد بیرون است.

سرانجام، تمایل دارم از مادر و پدرم تشکر کنم؛ زمانی که کودکی کم‌سال بودم، هر یک به شیوه خود ذهن و قلبم را به روی معنویت گشودند، به نحوی که شخصیت من حول بیداری معنوی شکل گرفت.

بخش اول

چرا شفقت خود؟

فصل ۱

کشف مفهوم شفقت خود

دغدغه و نگرانی وسواسی در مورد «من و متعلقات من» با دوست داشتن خودمان یکی نیست. دوست داشتن خودمان، ما را به سمت ظرفیت‌های تاب‌آوری، شفقت خود و درک، که عناصر حقیقی زنده‌بودن هستند، رهنمون می‌کند.

– شارون سالزبرگ: نیروی مهربانی

در جامعه بسیار رقابتی امروز، چند تن از ما به‌واقع احساس خوبی نسبت به خودمان داریم؟ به‌ظاهر احساس خوب داشتن، زودگذر است به‌ویژه اگر برای احساس ارزشمند بودن، به خاص و در صدر بودن نیاز داشته باشیم. هر چیزی که کمتر از این باشد، شکست محسوب می‌شود. به خاطر دارم که در دوران دانشجویی، با آنکه زمان زیادی را صرف آماده شدن برای شرکت در یک مهمانی بزرگ کرده بودم از مو، آرایش و لباس‌هایم به دوستم گله می‌کردم. او با گفتن اینکه «نگران نباش، ظاهر تو خوب است» سعی می‌کرد آرامم کند.

«خوب و عالی؟ اوه، من همیشه می‌خواستم تا خوب و عالی به نظر برسم...»
تمایل به خاص بودن، قابل درک است؛ اما مسئله این است که بنا به تعریف، غیرممکن است که همه افراد هم‌زمان در صدر باشند. اگرچه شیوه‌هایی برای بهتر و برتر بودن وجود دارد، اما با این حال همیشه یک فرد باهوش‌تر، زیباتر و موفق‌تر وجود

دارد. چگونه باید با این مسئله کنار آمد؟ نمی‌توان به‌خوبی این مسئله را حل کرد. ما برای اینکه دید مثبتی نسبت به خود داشته باشیم، جایگاه خود را بالا می‌بریم و جایگاه دیگران را پایین می‌آوریم به‌طوری‌که با مقایسه خود با دیگران بتوانیم احساس خوبی داشته باشیم. باین‌حال این راهبرد عواقب منفی دارد چرا که مانع شکوفایی کامل استعدادهای ما در زندگی می‌شود.

آینه‌های کج‌نما

اگر برای داشتن احساس بهتر نسبت به خودم باید احساس برتری نسبت به شما کنم، در این صورت دیدگاه من نسبت به شما یا خودم چگونه خواهد بود؟ مثلاً فرض کنید که من روز پرتنش را در محل کار گذرانده باشم و شب وقتی که به خانه رسیدم با همسرم بدرفتاری کنم (البته این کاملاً فرضی است). در صورتی که تلاش زیادی را صرف داشتن خودانگاره مثبت از خود بکنم و نخواهم دیدگاه منفی نسبت به خودم پیدا کنم، باید تفسیر خود از رویداد را تحریف کرده تا اطمینان حاصل کنم که هرگونه تنش و ناراحتی بین ما، تقصیر شوهرم است نه من.

- خوب، تو در خانه هستی. آیا مواد غذایی را که من خواسته بودم خریدی؟
- من تازه به خانه رسیده‌ام. انتظار دارم که بگویی از دیدنت خوشحالم، عزیزم، به‌رسی امروز کارت چطور پیش رفت؟
- خوب، اگر تو این‌قدر فراموش‌کار نبودی، شاید من مجبور نبودم که به تو یادآوری کنم.
- درواقع، من مواد غذایی را خریدم.
- اوه. خوب، این استثناء است که قاعده را ثابت می‌کند. کاش این‌قدر غیرقابل‌اعتماد نبودی.

یک دستورالعمل مشخص و قطعی برای شادکامی وجود ندارد. چرا پذیرفتن اینکه رفتار نامناسبی داشته‌ایم یا بی‌ادبانه و خشن رفتار کرده‌ایم، این‌قدر سخت است؟ چون ایگوی ما از اینکه کمبودها و نقایص خودش را به فرد

دیگری فراقی کند احساس بهتری دارد. این تقصیر توست نه من. هر فرد دیگری را به خاطر گفتن یا انجام کاری اشتباه، مقصر می‌داند و عمل خودش را توجیه می‌کند، درحالی که می‌داند که هر دو مقصر هستند. چقدر از زمانمان را این گونه تلف کرده‌ایم؟ اگر مسئولیت‌پذیر و منصف بودیم وضعیت بهتر نمی‌شد؟

باین حال حرف زدن در مورد تغییر بسیار آسان‌تر از انجام آن است. اگر نتوانیم خودمان را به وضوح ببینیم بررسی ابعادی از خودمان که باعث بروز مشکلاتی در رابطه با دیگران می‌شود یا ما را از رسیدن به پتانسیل کامل خود بازمی‌دارد، غیرممکن است. در صورتی که ما نتوانیم به نقاط ضعف خود اقرار کنیم، چگونه می‌توانیم رشد کنیم؟ ما ممکن است با چشم‌پوشی از عیب و ایرادهای خود یا باور به اینکه مسائل و مشکلات ما تقصیر فرد دیگری است موقتاً احساس بهتری در مورد خودمان بکنیم، ولی در بلندمدت، در چرخه بی‌پایان تضاد و سکون گیر می‌افتیم و تنها به خودمان آسیب می‌رسانیم.

هزینه‌های قضاوت کردن خود

برآورده کردن پیوسته نیاز به ارزیابی مثبت خودمان مانند خوردن مقدار زیاد شیرینی در مدت زمان کوتاه است. مقدار قند زیادی را دریافت می‌کنیم، ولی سپس با مشکل مواجه می‌شویم؛ و درست زمانی که احساس ناامیدی می‌کنیم - که این مسئله زیاد رخ می‌دهد - نمی‌توانیم مشکلات خود را به گردن فرد دیگری بیندازیم. ما نمی‌توانیم همیشه احساس خاص بودن و برتری داشته باشیم. نتیجه اغلب ویرانگر است. ما به آینه نگاه می‌کنیم و آنچه را می‌بینیم نمی‌پسندیم (به شکل استعاری) و در این حالت احساس شرمندگی و سرافکندگی می‌کنیم. اکثر افراد وقتی که به برخی از کمبودها و عیوب خود اقرار می‌کنند، به شدت خود را نقد و سرزنش می‌کنند. برای مثال من زیاد خوب نیستم، من بی‌ارزش هستم. وقتی صداقت چنین محکومیت سختی به همراه داشته باشد، تعجبی ندارد که ما حقیقت را از خودمان پنهان کنیم.

در مواردی که گول زدن خودمان دشوار است، - برای مثال هنگام مقایسه وزن

خود با وزن مدل‌های مجلات یا مقایسه حساب بانکی خود با افراد ثروتمند و موفق - ما متحمل درد و رنج هیجانی بسیار می‌شویم. ما اعتماد و ایمانمان را نسبت به خودمان از دست می‌دهیم و به توان بالقوه خود شک کرده و ناامید می‌شویم. قطعاً، چنین تأسف و پشیمانی موجب تشدید محکومیت خودمان به عنوان یک فرد بازنده می‌شود. حتی در زمان سامان‌بخشی به فعالیت‌هایمان، آنچه از نظر ما «به اندازه کافی خوب» می‌نماید هدفی دست‌نیافتنی است. ما باید باهوش، دارای اندام متناسب، خوش‌پوش، جذاب، موفق و دارای جاذبه جنسی باشیم. اوه و همچنین روحانی و معنوی؛ و صرف‌نظر از اینکه عملکرد ما چقدر خوب باشد، به نظر می‌رسد که همیشه فرد دیگری آن کار را بهتر انجام می‌دهد. نتیجه چنین طرز تفکری مشخص است: میلیون‌ها نفر صرفاً برای گذران زندگی روزمره‌شان نیاز دارند که هر روز دارو مصرف کنند. احساس ناامنی، اضطراب و افسردگی در جامعه ما شایع است و بیشتر آن به دلیل قضاوت خودمان است، خودمان را در حالی که احساس می‌کنیم در بازی زندگی برنده نشده‌ایم قضاوت می‌کنیم.

شیوه‌ای دیگر

پس پاسخ چیست؟ پایان دادن به قضاوت و ارزیابی خود. پایان دادن به برچسب خوب یا بد زدن به خود و پذیرش خودمان به همان صورت که هستیم. باهمان مهربانی، توجه و شفقت خود با خودمان رفتار کنیم که با یک دوست خوب یا غریبه در موضوعی مشابه رفتار می‌کنیم. با این حال، متأسفانه هیچ‌کسی وجود ندارد که رفتارمان با او به آن بدی باشد که با خودمان است.

وقتی که من برای اولین بار با ایده شفقت خود آشنا شدم، این مفهوم بلافاصله زندگی‌ام را تغییر داد. این اتفاق در سال آخر دوره دکتری من در رشته رشد انسانی در دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، به‌ویژه زمانی که در حال تهیه رساله دکتری بودم، رخ داد. من پس از شکست در اولین ازدوایم، در حال گذراندن زمان‌های به‌واقع دشواری بودم؛ و کاملاً شرمنده و از خودم بیزار بودم. فکر کردم که شاید ثبت‌نام در کلاس‌های مراقبه

یک مرکز بودایی کمکم کند. من از کودکی، به واسطهٔ مادر روشنفکرم که خارج از لس آنجلس مرا بزرگ کرده بود، به آیین‌های معنوی شرقی علاقه‌مند شده بودم. با این حال هیچ‌گاه مراقبه را جدی نگرفته بودم. همچنین هرگز با فلسفهٔ بودایی مواجه نشده بودم زیرا آشنایی من با افکار شرقی بیشتر متأثر از خط فکری عصر جدید^۱ کالیفرنیا بود. در مسیر اکتشافاتم کتاب کلاسیک شارون سالزبرگ با عنوان عشق و مهربانی را خواندم و دیگر کتابی همچون آن نخواندم.

من می‌دانستم که بودایی‌ها در مورد اهمیت شفقت بسیار صحبت می‌کنند ولی هرگز به این توجه نکرده بودم که شفقت داشتن به خود به اندازهٔ داشتن شفقت به دیگران اهمیت دارد. از دیدگاه بودایی، قبل از اینکه مراقب دیگران باشید باید مراقب خود باشید. اگر شما پیوسته خود را قضاوت و نقد می‌کنید و در همان حال تلاش می‌کنید تا با دیگران مهربان باشید، [با این کار] مرزهای مصنوعی و محدودیت‌هایی را ترسیم می‌کنید که تنها منجر به احساس جدایی و انزوا می‌شود. این برخلاف وحدت، پیوند و عشق فراگیری است که هدف نهایی بیشتر مسیرهای معنوی صرف‌نظر از رسم و رسوماتشان است.

من به یاد دارم که با نامزد جدید خود، رو پرت که برای جلسات هفتگی گروه بودایی‌ها به من ملحق شده بود صحبت می‌کردم و از صحبت‌های او بسیار متعجب می‌شدم. «تو منظورت این است که درحالی‌که روزهای سختی را پشت سر می‌گذاری به‌واقع اجازه داری با خودت خوب باشی و شفقت خود داشته باشی؟ نمی‌دانم... اگر من خیلی نسبت به خودم شفقت خود داشته باشم، تنبل و خودخواه نیستم؟» چندین بار به من نگاه کرد تا اینکه سرم را به اطراف چرخاندم. ولی من به تدریج پی بردم که خودانتقادی علی‌رغم اینکه از نظر اجتماعی قابل قبول است، به‌هیچ‌عنوان مفید نیست؛ و در حقیقت وضعیت را بدتر می‌کند. من با سرزنش کردن خود هرگز نتوانستم خود را به فرد بهتری تبدیل کنم. بلکه، این فقط باعث می‌شد تا من احساس کمبود و ناامنی کنم و ناامیدی و شکست خود را به گردن نزدیک‌ترین افراد خود بیندازم. به‌علاوه، به

۱. عصر جدید (New Age) اصطلاحی است که به گستره‌ای از عقاید معنوی و مذهبی و آیین‌هایی اطلاق می‌شود که در دهه ۷۰ میلادی شایع شدند

بسیاری چیزها اعتراف نمی‌کردم به این دلیل که از بی‌زاری متعاقب اقرار به واقعیت می‌ترسیدم.

آنچه من و رو پرت فهمیدیم این بود که به‌جای اتکا به ارتباط برای رفع نیازمان به عشق، پذیرش و امنیت، ما می‌توانیم درواقع برخی از این حس‌ها را خودمان برای خودمان ایجاد کنیم؛ و این یعنی ما چیزهای بیشتری در قلبمان خواهیم داشت تا به یکدیگر دهیم. ما آن‌چنان تحت تأثیر مفهوم شفقت خود قرار گرفتیم که در مراسم ازدواجمان در همان سال سوگند ازدواج خود را چنین ادا کردیم: «من قول می‌دهم یاری‌ات کنم تا شفقت خود داشته باشی چندان‌که بتوانی کامیاب شوی و خوشحال باشی».

پس از دوره‌ی دکتری، دوره‌ی آموزشی دوساله‌ی پسادکتری را با پژوهشگری که در زمینه‌ی عزت‌نفس کار می‌کرد، گذراندم. می‌خواستم در مورد اینکه مردم حسشان از ارزش خود را چگونه تعیین می‌کنند، بیشتر بدانم. خیلی زود فهمیدم که رشته‌ی روان‌شناسی علاقه‌ی خود به مفهوم عزت‌نفس به‌عنوان نشانه‌ی نهایی سلامت روان مثبت را از دست داده است. اگرچه هزاران مقاله در زمینه‌ی اهمیت عزت‌نفس نوشته شده است، اکنون محققان در مورد دام‌هایی، مانند خودشیفتگی، جذب خود شدن، خشم، خودمحقق‌پنداری، پیش‌داوری، تبعیض و غیره که امکان دارد افراد در تلاش برای دستیابی و حفظ حس عزت‌نفس بالا در آن بیفتند هشدار می‌دهند. من پی بردم که شفقت خود یک بدیل بی‌عیب و نقص به‌جای پیگیری بی‌وقفه‌ی عزت‌نفس است. چرا؟ زیرا آن از ما در برابر خودانتقادی شدید همانند آنچه در عزت‌نفس وجود دارد، محافظت می‌کند بی‌آنکه نیازی باشد ما خودمان را کامل‌تر یا بهتر از دیگران ببینیم. به‌عبارت دیگر، شفقت خود مزایای مشابهی با عزت‌نفس بالا دارد بی‌آنکه زیان‌های آن را داشته باشد.

زمانی که من به‌عنوان استادیار دانشگاه تگزاس در آستین مشغول به کار شدم، تصمیم گرفتم به‌محض اقامت، پژوهشی را در زمینه‌ی شفقت خود انجام دهم. اگرچه هنوز هیچ‌کس شفقت خود را از دیدگاه علمی تعریف نکرده بود باین‌حال می‌دانستم که زندگی حرفه‌ای من صرف این کار خواهد شد.

بنابراین، شفقت خود چیست؟ دقیقاً منظور از آن چیست؟ فهمیدم که بهترین شیوه

برای توصیف شفقت خود، توصیف یک تجربهٔ آشنا تر یعنی شفقت به دیگران است. با این حال، شفقت خود، خواه نسبت به خودمان باشد و خواه نسبت به دیگران، یک چیز است.

شفقت به دیگران

تصور کنید که در مسیر خود به سر کار در ترافیک گیر افتاده‌اید و یک مرد بی‌خانمان سعی می‌کند تا از شما بابت شست‌وشوی شیشهٔ ماشینتان پولی دریافت کند. شما پیش خودتان فکر می‌کنید که او خیلی سمج است. باعث می‌شود دیر به سر کار برسیم و نتوانم از چراغ‌راهنما عبور کنم. او احتمالاً با این پول می‌خواهد مشروب یا مواد بخرد. شاید اگر من به او بی‌توجهی کنم دست از سر من بردارد. ولی او دست از سر من برنمی‌دارد و درحالی‌که با نفرت از او در ماشین نشسته‌ام، او در حال شست و شوی شیشهٔ ماشین من است و اگر پولی به او ندهم احساس گناه خواهم کرد.

یک روز دیگر را در نظر بگیرید که پشت چراغ‌قرمز ایستاده‌اید. شما در همان ترافیک، همان چراغ‌قرمز قرار دارید و همان مرد بیچاره با سطل و شیشه‌شوی مثل هر روز حضور دارد. به دلایل نامعلوم، امروز شما او را متفاوت می‌بینید. او بیشتر شبیه یک انسان است تا مردم‌آزار. شما متوجه رنجش او می‌شوید. او چگونه زنده مانده است؟ بیشتر افراد او را از خود دور می‌کنند. او در کل روز در این دود و ترافیک قرار دارد و مسلماً پول زیادی هم در نمی‌آورد. حداقل او تلاش می‌کند تا درازای مقداری پول، کار کند. سروکار داشتن با مردمی که در همهٔ اوقات از شما ناراحت هستند به‌واقع باید دشوار باشد. من در عجبم که داستان او چیست؟ چگونه او در خیابان دوام می‌آورد؟ وقتی که شما می‌بینید یک انسان واقعی در حال رنجش است، دلتان به حال او می‌سوزد. به جای اینکه او را نادیده بگیرید در کمال تعجب لحظه‌ای فکر می‌کنید که چقدر زندگی او سخت و دشوار است. شما با درد او متأثر می‌شوید و احساس می‌کنید که باید به طریقی به او کمک کنید. از همه مهم‌تر، اگر آنچه احساس می‌کنید شفقت واقعی باشد تا یک تأسف محض، به خود می‌گویید که به خاطر خدا به او کمک

می‌کنم. اگر در شرایط متفاوتی متولدشده بودم یا اگر بدقبال بودم، شاید من نیز همانند او برای زنده ماندن تلاش می‌کردم. ما همگی آسیب‌پذیر هستیم.

البته، ممکن است در لحظاتی کاملاً سنگدل شوید (ترس خودتان از آواره شدن در خیابان موجب می‌شود تا این تودهٔ نفرت‌انگیز زنده‌پوش و ریشو را از خصوصیات انسانی تهی بدانید). بسیاری از افراد همین تصور را دارند. ولی این تصور موجب خوشحالی آن‌ها نمی‌شود؛ وقتی به خانه می‌رسند به آن‌ها در مواجهه با فشارهای روانی حاصل از کار، همسر و فرزند کمکی نمی‌کند. به آن‌ها در روبه‌رو شدن با ترس‌هایشان کمکی نمی‌کند. این سنگدلی که با حس بهتر بودن از مرد آواره عجین است، فقط همه‌چیز را بدتر می‌کند.

گیریم که شما بی‌توجه نباشید. گیریم که به‌واقع برای بدبختی مرد بی‌خانمان شفقت خود کنید. چگونه آن را احساس می‌کنید؟ به‌واقع احساس خوبی است. نکتهٔ شگفت‌انگیز این است که وقتی شما قلب خود را می‌گشایید، فوراً احساس ارتباط، سرزندگی و حضور بیشتری می‌کنید.

حال، فرض کنید که فرد مذکور درازای دریافت مقداری پول شیشه نمی‌شست. شاید او برای خرید الکل یا مواد فقط گدایی می‌کرد. آیا شما هنوز احساس شفقت نسبت به او داشتید؟ بله. شما او را به خانه‌تان دعوت نمی‌کردید. شما حتی مجبور نبودید پولی به او بدهید. ممکن است تصمیم بگیرید به‌جای پول دادن به او لب‌خند مهربانانه‌ای بزنید یا برایش ساندویچ بخرید به‌خصوص اگر احساس کنید این کار، مسئولانه‌تر است. بله او هنوز هم سزاوار شفقت است. همهٔ ما سزاوار شفقت هستیم. شفقت فقط سزاوار افرادی که قربانیانی بی‌گناه هستند، نیست، بلکه افرادی هم که از شکست، ضعف شخصی یا تصمیم‌گیری‌های بد در رنج و عذاب‌اند، نیز سزاوار شفقت هستند. من و شما با محبت‌هایی که هر روز نثار افراد می‌کنیم، آشنا هستیم.

پس شفقت، بازشناسی و دیدن واضح رنج است. به‌علاوه شفقت، مهربانی نسبت به افراد رنجور و مصیبت‌زده است به‌طوری‌که تمایل به کمک (برای کاهش رنج) در ما پدیدار شود. درنهایت شفقت تشخیص اشتراکات انسانی همهٔ ما، با همهٔ کمبودها و آسیب‌پذیری‌هایش است.

شفقت نسبت به خودمان

بنا به تعریف، شفقت خود دربرگیرنده ویژگی‌های مشابهی (با شفقت به دیگران) است. اولاً مستلزم آن است که برای تشخیص رنج‌هایمان درنگ کنیم. در وهله نخست اگر به وجود درد و رنج خود اعتراف نکنیم، نمی‌توانیم از شر آن‌ها خلاص شویم. قطعاً گاهی اوقات این واقعیت که ما متحمل درد و رنج هستیم کاملاً واضح است و نمی‌توانیم به هیچ چیز دیگری فکر کنیم. باین حال اغلب ممکن است فکر کنید که وقتی در حال رنج کشیدن هستید قادر به تشخیص آن نیستید. در بیشتر فرهنگ‌های غربی سنت «کنترل احساسات» قوی و ریشه‌دار است. آموخته‌ایم که نباید نالید و شکایت کرد، فقط باید تحمل کرد. اگر در موقعیتی پراسترس و بغرنج قرار داشته باشیم، بعید است که به عقب بازگردیم و تشخیص دهیم که چقدر در آن لحظات سختی کشیدیم.

و وقتی که درد و رنجش ما ناشی از قضاوت کردن خودمان است — مثلاً اگر از خودتان به دلیل بدرفتاری با کسی یا اظهارات احمقانه در مهمانی ناراحت باشید — در نظر گرفتن این موارد به عنوان لحظات ناراحتی و رنجش سخت‌تر خواهد بود؛ مانند زمانی که از دوستی که مدت‌ها او را ندیده‌ام با نگاه به برآمدگی شکمش می‌پرسم: آیا حامله‌ای؟ و او پاسخ می‌دهد نه فقط کمی وزنم اضافه شده است؛ و من درحالی‌که صورتم مثل لبو قرمز شده است می‌گویم: اوه. ما نوعاً چنین لحظاتی را به عنوان گونه‌ای درد که مستحق واکنش مشفقانه است در نظر نمی‌گیریم. باین حال، گفتن اینکه من اشتباه کردم به این معنی نیست که من باید تنبیه شوم؟ خوب، آیا شما دوستان یا خانواده‌تان را زمانی که اشتباه می‌کنند تنبیه می‌کنید؟ بسیار خوب، گاهی اوقات شاید تنبیه‌شان کنید ولی آیا احساس خوبی در مورد آن دارید؟

همه افراد اشتباه می‌کنند، این واقعیت زندگی است؛ و اگر شما این‌گونه فکر می‌کنید، چرا باید انتظار داشته باشید همه چیز جور دیگری باشد؟ کجاست آن قرارداد مکتوبی که قبل از تولد امضا کرده‌اید و در آن متعهد شده‌اید که کامل باشید، هرگز اشتباه نکنید و زندگی شما مطلقاً در مسیری که دلخواه شماست حرکت کند؟ اوه، ببخشید. احتمالاً اشتباهی رخ داده است. من برنامه‌ای را امضا کرده‌ام که بر طبق آن

همه چیز تا زمان مرگم به آسانی و مطابق میل من پیش برود. آیا می توانم با مدیریت صحبت کنم؟ این مزخرف است و هنوز بسیاری از افراد وقتی که دچار افول می شوند یا زندگی روی غیرمنتظره یا ناخواسته اش را به آن ها نشان می دهد طوری رفتار می کنند که گویی اشتباهی بزرگ رخ داده است.

یکی از ابعاد منفی زندگی در فرهنگی که بر اصول اخلاقی وابسته به استقلال و پیشرفت فردی تأکید می کند این است که اگر نتوانیم مدام به اهداف ایده آل خود برسیم، احساس می کنیم که باید خودمان را سرزنش کنیم؛ و اگر ما مقصر باشیم این بدان معناست که سزاوار شفقت خود نیستیم، درست است؟ حقیقت این است که همه شایسته شفقت خود هستند. این واقعیت که ما موجودات آگاهی هستیم که زندگی را بر روی کره زمین تجربه می کنیم بدین معنی است که ما ذاتاً ارزشمند و سزاوار توجه هستیم. به گفته دلایلی لاما، «انسان ها ذاتاً به دنبال شادکامی هستند و خواهان رنج کشیدن نیستند. با این احساس، همه افراد تلاش می کنند تا به شادی و خوشبختی نائل شوند و تلاش می کنند تا از رنج و ناراحتی خلاص شوند و همه از این حق اساسی برخوردارند. در اصل، از منظر ارزش واقعی انسان، همه ما شبیه هستیم». البته این همان نیتی است که الهام بخش بیانیه استقلال بوده است: «ما این حقایق را بدیهی می دانیم که تمام انسان ها برابر هستند که خالق آن ها به آن ها حقوقی سلب نشدنی از جمله زندگی، آزادی و طلب خوشبختی اعطا کرده است». ما نباید حق شفقت خود را طلب کنیم، این حق مسلم ماست. ما انسان هستیم و توانایی ما در فکر کردن و احساس کردن با تمایل ما برای شاد بودن به جای رنج کشیدن در هم می آمیزد و شفقت خود را صرفاً به خاطر خودش تضمین می کند.

با این حال بسیاری از افراد در برابر ایده شفقت خود مقاومت می کنند. آیا شفقت خود درواقع نوعی ترحم نسبت به خود نیست؟ آیا واژه ای بزرگ شده ای به جای خودخواهی نیست؟ من در سراسر این کتاب نشان می دهم که این فرضیات غلط هستند و به طور مستقیم به بررسی مفهوم و معنی واقعی شفقت خود می پردازم. همان طور که خواهید دید، شفقت خود طلب سلامت و بهزیستی است که این خود به رفتار فعالانه به جای منفعلانه در جهت بهبود وضعیت خود رهنمون می شود؛ و شفقت

خود به این معنی نیست که من فکر می‌کنم مسائل من مهم‌تر از مسائل شماست، بلکه این تنها به این معنی است که من فکر می‌کنم مسائل من نیز به اندازه مسائل شما مهم و نیازمند توجه هستند.

لذا به جای محکوم کردن و سرزنش خودمان بابت اشتباه و شکست‌هایمان، می‌توانیم تجربه رنجش و ناراحتی را صرف تلطیف قلبمان کنیم. شما می‌توانید انتظارات غیرواقع‌بینانه برای کامل بودن را که موجب نارضایتی شما می‌شود کنار بگذارید و دری به روی رضایت واقعی و ماندگار بکشایید. همه این موارد با شفقت خود در لحظه‌ای که به آن نیاز دارید به دست می‌آید.

تحقیقاتی که من و همکارانم در طی یک دهه انجام داده‌ایم نشان می‌دهد که شفقت خود شیوه‌ای قدرتمند برای دستیابی به بهزیستی عاطفی و هیجانی و رضایت در زندگی‌مان است. با دادن مهربانی غیرمشروط به خودمان و احساس راحتی کردن در هنگام پذیرش تجارب انسانی به همان دشواری که هستند، ما می‌توانیم از الگوهای مخرب ترس، منفی‌نگری و انزوا اجتناب کنیم. درعین‌حال، شفقت خود موجب تقویت حالات ذهنی مثبت نظیر شادی و خوش‌بینی می‌شود. کیفیت پرورش‌دهنده شفقت خود به ما امکان شکوفایی، درک زیبایی و غنای زندگی را حتی در مواقع سختی می‌دهد. وقتی که ما ذهن آشفته خود را با شفقت خود آرام می‌کنیم، بهتر قادر به تشخیص درست و غلط هستیم به‌طوری‌که می‌توانیم خود را وقف کارهایی کنیم که برای ما شادی‌آور هستند. شفقت خود جزیره‌ای آرام و پناهگاهی امن در برابر دریای طوفانی قضاوت خودهای بی‌پایان منفی و مثبت است چندان‌که درنهایت به پرسیدن پرسش‌هایی نظیر اینکه «آیا من به اندازه آن‌ها خوب هستم؟ آیا من به اندازه کافی خوب هستم؟» پایان می‌دهیم. همین‌الان ما همه آنچه برای دستیابی به مراقبت حمایت‌گرانه‌ای عمیقاً آرزوی آن را داشته‌ایم را در اختیار داریم. با اشاره به سرچشمه‌های مهربانی درونی و اذعان به ماهیت مشترک ناقص بودن شرایط انسانی، ما می‌توانیم احساس امنیت، پذیرش و سرزندگی کنیم.

شفقت خود از بسیاری جهات همانند سحر و جادوست، زیرا قدرت تبدیل غم به شادی را دارد. بنت گولمن در کتاب خود با عنوان کیمیاگری هیجانی: چگونه ذهن

می‌تواند قلب را درمان کند، از استعارهٔ کیمیاگری به‌عنوان سمبل و نماد تحول معنوی و عاطفی در زمان پذیرش درد خود با مراقبت و توجه به آن استفاده کرده است. وقتی که ما نسبت به خودمان شفقت خود داریم، گرهٔ قضاوت خود گشوده می‌شود و احساس پذیرش و آرامش جایگزین آن می‌شود مانند الماس درخشانی که از زغال‌سنگ به دست می‌آید.

تمرین اول

واکنش شما به خود و زندگی خود چگونه است؟

واکنش شما به خودتان نوعاً چگونه است؟

- شما نوعاً دربارهٔ چه چیزهایی خود را قضاوت و نقد می‌کنید؟ - ظاهر، شغل، روابط، تربیت و...
- هنگامی که اشتباه می‌کنید، از چه نوع کلامی برای خود استفاده می‌کنید؟ به خود توهین می‌کنید یا لحنی مهربانانه توأم با درک با خود دارید؟
- آیا شما به‌شدت خود انتقادگر هستید، این باعث بروز چه احساسی در شما می‌شود؟
- اثرات و عواقب این ناراحتی‌ها بر روی شما چیست؟ آیا این موجب افزایش انگیزه در شما می‌شود یا اینکه موجب بی‌انگیزگی و افسردگی در شما می‌شود؟
- اگر شما بتوانید حقیقتاً خود را همان‌طور که هستید بپذیرید فکر می‌کنید چه احساسی به شما دست دهد؟ آیا این مسئله شما را می‌ترساند یا به شما امید می‌دهد یا هر دو؟

واکنش شما به مشکلات زندگی نوعاً چگونه است؟

- هنگامی که با چالش‌های زندگی روبه‌رو می‌شوید، رفتار شما با خودتان چگونه است؟ آیا شما این واقعیت را نادیده می‌گیرید که در رنجش هستید و منحصراً بر حل مسئله تمرکز می‌کنید یا درنگ می‌کنید تا از خود مراقبت کنید و به

خود تسلی بدهید؟

- آیا در موقعیت‌های دشوار تمایل به رفتارهای هیجان‌زده و نمایشی دارید به گونه‌ای که مسائل را بزرگ‌تر از آنچه هستند جلوه دهید یا اینکه تمایل دارید به مسائل از منظری متعادل بنگرید؟
- آیا وقتی که مشکلی پیش می‌آید تمایل دارید تا از دیگران دوری گزینید یا این احساس غیرمنطقی که وضعیت همه از شما بهتر است یا اینکه سعی می‌کنید به خود یادآوری کنید که همه افراد در زندگی‌شان مشقت و سختی را تجربه می‌کنند.

در صورتی که احساس کمبود شفقت خود دارید، خود را واری کنید؟ آیا به خاطر این موضوع هم خودتان را سرزنش می‌کنید؟ اگر چنین است، همین‌جا توقف کنید. سعی کنید به خاطر اینکه در جامعه‌ای به شدت رقابتی‌مان، انسانی ناقص بودن بسیار دشوار است شفقت خود را تجربه کنید. فرهنگ ما به شفقت خود اهمیت نمی‌دهد بلکه کاملاً برعکس است. به ما گفته می‌شود که مهم نیست که چقدر سخت‌کوش هستید، بیشترین حد تلاش ما، باز هم کافی نیست. اکنون زمان آن رسیده است تا چیز متفاوتی را تجربه کنیم. همه ما از اینکه یاد بگیریم بیشتر نسبت به خودمان مهرورزی کنیم، نفع می‌بریم و اکنون زمان آن رسیده است که شروع کنیم.

خوب این موارد گفته‌شده تا چه میزان در خصوص شما صدق می‌کند؟ در این فصل و فصول دیگر تمرین‌هایی هستند که به شما کمک می‌کنند تا بفهمید که چگونه قضاوت خود به شما آسیب می‌رساند. همچنین تمرین‌هایی هستند که به شما در پرورش بیشتر شفقت خود کمک می‌کنند چندان‌که به یک عادت در زندگی روزانه شما تبدیل شود و به شما امکان می‌دهد راهی سالم‌تر برای ارتباط با خود ایجاد کنید. شما می‌توانید سطح دقیق شفقت خود را با استفاده از مقیاس شفقت خود که بر پایه پژوهش‌های من تدوین شده است، تعیین کنید. به وب‌سایت من^۱ مراجعه کرده و بر روی لینک شما تا چقدر مشفق خود هستید کلیک کنید. پس از پاسخ به یک سری پرسش‌ها، سطح شفقت خود شما محاسبه می‌شود. شما می‌توانید امتیاز خود را ثبت

کنید و دوباره پس از خواندن کتاب آزمون دهید تا تعیین شود که آیا سطح شفقت خود شما با تمرین افزایش پیدا کرده است یا خیر؟

شما همیشه عزت نفس بالایی ندارید و زندگی شما با نقص و عیب بی‌شمار ادامه دارد - با این حال شفقت خود پناهگاه امنی است که همیشه وجود دارد و منتظر شماست. در زمان‌های خوشی و ناخوشی، خواه شما در اوج باشید یا در بدترین وضعیت، شفقت خود به شما کمک می‌کند تا به جایگاه بهتری برسید. کنار گذاشتن عادات خودانتقادی و خودسرزنی در طول زندگی دشوار است ولی در پایان روز از شما خواسته می‌شود تا راحت باشید و بگذارید زندگی همان‌گونه که است باشد و با خود صادق باشید. این کار راحت‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنید و می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

تمرین دوم

کشف شفقت خود از طریق نامه نوشتن

بخش یک

هر کس در درون خود چیزهایی دارد که آن‌ها را دوست ندارد. چیزهایی که موجب می‌شود تا او احساس شرم، ناامنی یا به اندازه کافی خوب نبودن کند. انسان موجودی ناقص است و احساس شکست و بی‌کفایتی بخشی از تجربه زندگی است. سعی کنید در مورد موضوعاتی که باعث می‌شوند احساس بی‌کفایتی یا بد بودن در مورد خود داشته باشید فکر کنید (ظاهر، کار، مسائل مربوط به روابط). این وجه چگونه باعث احساس ترس، ناراحتی، اضطراب، ناامنی یا خشم در شما می‌شود؟ وقتی به این وجه از خودتان فکر می‌کنید، چه احساساتی در شما برانگیخته می‌شود؟ لطفاً سعی کنید تا حد امکان از لحاظ هیجانی صادق باشید و از سرکوب احساسات اجتناب کنید، درعین حال ملودراماتیک هم نباشید. سعی کنید تا هیجان‌های خود را به همان صورتی که هستند احساس کنید نه بیشتر، نه کمتر.