



نوید شفیعی
روانشناس

اگر نمی‌دانید چه کاری انجام دهید، بهتر است جبران کنید. این فراتر از گفتن «متأسفم» برای فردی است که به او صدمه زده‌اید

راهکارهایی برای

مدی خودتان نمایند



چگونه خود را ببخشیم؟

اولین موضوعی که باید به آن توجه کنیم این است که ما انسان‌ها کامل نیستیم. هر کدام از ما ممکن است دست به اقدام‌هایی بزنیم یا رفتارهایی را از خود بروز دهیم که شاید باعث ناراحتی دیگران یا حتی خودمان شود و در خلوت بخواهیم دست به سرزنش خود بزنیم. مسأله اینجاست که اگر کمی منصفانه‌تر با خودمان برخورد کنیم، می‌بینیم که بسیاری از افراد هم مانند ما هستند، چون همان‌طور که گفتیم هیچ انسانی کامل نیست. آرن انگلتر، دکتر روان‌درمانگر آمریکایی، در این رابطه می‌گوید: «نکته این است که از اشتباهات خود یاد بگیریم و از آن عبور کنیم. هر چقدر هم که این احساس دردناک و ناراحت‌کننده است، چیزهایی در زندگی وجود دارند که ارزش تحمل درد را برای پیشرفت دارند و بخشیدن خود یکی از آنهاست.» در ادامه تکنیک‌هایی برای خودمراقبتی ارائه شده است. به یاد داشته باشید شما به عنوان یک انسان جایز الخطا هستید. پس باید با خودتان مهربان‌تر رفتار کنید. سختگیری بیش از حد، حتی در رابطه با خودتان هم مضر است.

شاید شما هم این شرایط را تجربه کرده‌اید که وقتی خوش و خرم نشست‌اید، ناگهان یاد یکی از رفتارها یا تصمیم‌های غلط خود می‌افتید و حسایب پکر می‌شوید و خودخوری می‌کنید. یا به خاطر یک حرف گفته یا نکته، یک کار کرده یا نکرده، جلوی آینه حساسی خودتان را سرزنش کرده‌اید و در دشمن دادن به خود، چیزی کم نگذاشته‌اید. افرادی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند، عموماً می‌توانند در لحظه نسبت به هر عملی، عکس‌العملی داشته باشند. اما بسیاری دیگر از افراد هم هستند که از این توانایی برخوردار نیستند و همین مسأله باعث می‌شود در هر شرایطی زبان به انتقاد از خود بکشایند. بسیاری مواقع پیش آمده که صدای انتقاد درونی خود را می‌شنویم. اینکه انگار همیشه شخصی در درون ما زندگی می‌کند که ما را به یاد سرزنش و انتقاد می‌گیرد. از عکس‌العمل‌های نامناسبی که بروز داده‌ایم تا سکوت‌های بی‌موقع در مواقعی که باید حرفی می‌زدیم.



اگر اشتباهی که مرتکب شده‌اید به شخص دیگری آسیب رسانده است، باید بهترین اقدام را انجام دهید. آیا می‌خواهید با این شخص صحبت کرده و عذرخواهی کنید؟ آیا آشتی با آنها و جبران آن مهم است؟

روی احساسات خود تمرکز کنید

یکی از اولین گام‌ها در نحوه یادگیری بخشیدن خود، این است که روی احساسات خود تمرکز کنید. قبل از اینکه بتوانید به جلو حرکت کنید، باید احساسات خود را بشناسید و آنها را پردازش کنید. به خود اجازه دهید احساساتی را که در شما ایجاد شده است، بشناسید و بپذیرید و از آنها استقبال کنید.

به زمانی که از خود انتقاد می‌کنید، توجه کنید

ما بدترین منتقدان خودمان هستیم، به همین دلیل است که بی‌کمی می‌گویید: «یک نکته مهم این است که متوجه شوید آن صدای خشن چه زمانی می‌آید و سپس آن را یادداشت کنید. ممکن است از آنچه منتقد درونی خود واقعاً به شما می‌گوید شگفت زده شوید.»

با منتقد درونی خود گفت‌وگو کنید

گفت‌وگوی درونی می‌تواند به شما کمک کند منتقد درونی خود را درک و شفقت خود را تقویت کنید. پیکل می‌گوید: «یک کاری که می‌توانید انجام دهید این است که یک مکالمه بین خود و منتقد درونی‌تان بنویسید. این می‌تواند به شما کمک کند الگوهای فکری را شناسایی کنید که توانایی شما را برای بخشیدن خود خراب می‌کنند.» همچنین می‌توانید از زمان نوشتن برای تهیه فهرستی از ویژگی‌هایی که در مورد خودتان دوست دارید، از جمله نقاط قوت و مهارت‌های‌تان استفاده کنید. این می‌تواند در زمانی که نسبت به اشتباه مرتکب شده احساس ناراحتی می‌کنید، به شما کمک کند و اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.

با خودتان مهربانی کنید

اگر نخستین پاسخ شما به یک موقعیت منفی انتقاد از خود است، وقت آن است که کمی مهربانی و شفقت به خود نشان دهید. تنها راه شروع سفر به سوی بخشش، این است که با خود مهربانی و دلسوزی کنید. این به زمان، صبر و یادآوری به خودتان نیاز دارد که شما شایسته بخشش هستید.

اشتباه را با صدای بلند تصدیق کنید

جردن پیکل، مشاور بالینی می‌گوید: «اگر اشتباهی مرتکب شدید و همچنان با رها کردن آن مبارزه می‌کنید، آنچه را از اشتباه آموخته‌اید با صدای بلند تصدیق کنید.» وقتی به افکاری که در سرتان است و احساساتی که در قلب‌تان هستند صدا می‌دهید (آنها را با صدای بلند تکرار می‌کنید)، ممکن است خودتان را از زیر بار سنگین آن رها کنید. همچنین آنچه را از اعمال و عواقب خود آموخته‌اید در ذهن خود ثبت می‌کنید.

از توصیه‌های خود استفاده کنید

اغلب اوقات، ساده‌تر است که به دیگران بگوییم چه کاری انجام دهد تا اینکه از همان توصیه‌ها برای خودمان استفاده کنیم. درمانگر ازدواج و خانواده، هایدی مک‌بین می‌گوید: «از خود بپرسید که اگر بهترین دوست‌تان این اشتباهی را که مرتکب شده با شما در میان بگذارد، شما چه می‌گویید، سپس از همان توصیه‌های خود استفاده کنید.» اگر برای حل این مشکل در ذهن خود مشکل دارید، نقش‌آفرینی با دوست‌تان می‌تواند به شما کمک کند. از آنها بخواهید که اشتباه شما را بپذیرند. آنها به شما خواهند گفت که چه اتفاقی افتاده و چگونه برای بخشیدن خود تلاش می‌کنند. شما باید در نقش مشاوره دهنده بوده و تمرین کنید که به دوست خود بگویید چگونه ادامه دهد.



هر اشتباه را به عنوان تجربه یادگیری در نظر بگیرید

انگلتر می‌گوید: «هر اشتباه را به عنوان یک تجربه یادگیری در نظر بگیرید که کلید حرکت رو به جلو سریع‌تر و پایدارتر در آینده است.» اینکه به خود یادآوری کنید که (با ابزار و دانشی که در آن زمان داشتید بهترین کار را انجام داده‌اید)، به شما کمک می‌کند خود را ببخشید و به جلو بروید.

به خود اجازه دهید فرایند را به حالت تعلیق درآورید

اگر اشتباهی مرتکب می‌شوید اما به سختی می‌توانید آن را از ذهن خود دور کنید، بدانید پیکل در مورد آن می‌گوید: «افکار و احساسات خود در مورد اشتباه را در یک ظرف، مانند شیشه سنگ تراشی یا جعبه، تجسم کنید.» سپس، به خود بگویید که فعلاً این را کنار می‌گذارید و اگر در زمانی برای شما مفید واقع شود، به آن باز خواهید گشت.

آنچه را می‌خواهید روشن کنید

اگر اشتباهی که مرتکب شده‌اید به شخص دیگری آسیب رسانده است، باید بهترین اقدام را انجام دهید. آیا می‌خواهید با این شخص صحبت کرده و عذرخواهی کنید؟ آیا آشتی با آنها و جبران آن مهم است؟ اگر نمی‌دانید چه کاری انجام دهید، بهتر است جبران کنید. این فراتر از گفتن «متأسفم» برای فردی است که به او صدمه زده‌اید. سعی کنید اشتباهی را که مرتکب شده‌اید اصلاح کنید. یک مطالعه نشان داد که اگر ابتدا جبران کنید، بخشیدن خودتان برای آزار رساندن به دیگری آسان‌تر است.

نوشخوارهای ذهنی را کنار بگذارید

این طبیعت انسان است که زمان و انرژی خود را صرف تکرار اشتباهات‌اش کند. در حالی که برخی از پردازش‌ها مهم است، مرور دوباره و دوباره اتفاقات به شما این امکان را نمی‌دهد که گام‌های مناسبی برای بخشیدن خود بردارید. وقتی مع خود را در حال این نوشخوار ذهنی که: «من یک آدم وحشتناک و بد هستم» گرفتید، خود را متوقف کرده و روی یک اقدام مثبت تمرکز کنید. به عنوان مثال، به جای این نوشخوار ذهنی، به توانایی‌هایتان بپردازید، ورزش کنید یا به پیاده‌روی بروید.

کمک حرفه‌ای بگیرید

اگر در تلاش برای بخشیدن خود هستید، ممکن است از صحبت کردن با یک متخصص سود ببرید. به شما توصیه می‌کنم با مشاوره صحبت کنید که می‌تواند به شما کمک کند یاد بگیرید چگونه این الگوهای ناسالم را در زندگی خود بشکنید و راه‌های جدید و سالم‌تری برای مقابله با اشتباهات بیاموزید. لوییز هی، نویسنده آمریکایی می‌گوید: «بخشش برای خودتان است، زیرا شما را آزاد می‌کند. به شما اجازه می‌دهد تا از زندانی که خود را در آن حبس کرده‌اید، خارج شوید.» مانند در گذشته و افسوس خوردن برای اشتباهاتی که در گذشته انجام داده‌اید، آینده را هم از شما می‌گیرد و در نهایت باعث می‌شود هیچ لذتی از زندگی خود نبرید. انسان‌ها اگر در گذشته زندگی می‌کردند و مدام خطاها و اشتباهات گذشته را به خاطر می‌آوردند هنوز دنیا در چندین هزار سال پیش گیر کرده بود و خبری از این همه رشد نبود. یاد بگیرید گذشته‌ها را پشت سر بگذارید و برای آینده زندگی کنید.