



# هنر پذیرش

## گاهی لازم است به جای مقاومت کردن پذیریم و به زندگی ادامه دهیم

آرزو کیهان  
روزنامه‌نگار

«پذیرش» برای همه ما سخت است. بخشی از زیبایی زندگی، غیرقابل پیش‌بینی بودنش است؛ هیچ چیز دائمی نیست و همه چیز تغییر می‌کند، ولی در این مسیر متغیر باید هنر «پذیرفتن» را داشته باشید. پذیرفتن حوادث، موقعیت‌ها و بخصوص اتفاقات تلخ زندگی که نه در کنترل ماست و نه قابل تغییر، کار آسانی نیست. افرادی که این رویدادها را می‌پذیرند و با آن کنار می‌آیند، افرادی بسیار قوی‌اند که هنر زندگی کردن را آموخته‌اند.

### پذیرش رادیکال

پذیرش رادیکال، توانایی پذیرش موقعیت‌هایی است که خارج از کنترل ماست که مطمئناً این نوع پذیرش به نوبه خود رنج ناشی از آنها را می‌کاهد.

پذیرش رادیکال به هیچ وجه آسان نیست. در واقع، این کار می‌تواند به یک عمر تمرین نیاز داشته باشد تا واقعاً از پس آن برآید. پذیرش رادیکال اغلب در شرایطی اعمال می‌شود که شما قادر به اصلاح یا تغییر اتفاقی که افتاده است و احساس می‌کنید ناعادلانه است، نیستید، مثل از دست دادن عزیز یا از دست دادن شغل. گاهی اوقات شما ناظر زندگی دیگران هستید و فکر می‌کنید هرگز شرایطی که در آن زندگی می‌کنند را تجربه نخواهید کرد، چه وضعیت مثبت باشد یا منفی. شما فکر می‌کنید «این هرگز برای من اتفاق نمی‌افتد.»

در روند زندگی پرفراز و نشیب، همه چیز تغییر می‌کند و ممکن است اتفاقات زیادی بیفتد تا شما را متحول کند و روی زندگی شما تأثیر بگذارد اما مشکل این است که آیا ما توانایی پذیرش آنچه را رخ می‌دهد، داریم؟ ما باید این عادت را در خود ایجاد کنیم که به هر اتفاقی که می‌افتد با دید مثبت نگاه کنیم، نه با تفکری منفی و شکست‌گرا.

مطمئناً، زندگی چالش‌های زیادی را به همراه خواهد داشت، مانند مرگ کسی که دوستش داریم و در آغوش کشیدن آنها هنگام جدایی و زمانی که رنج می‌بریم و آرزو می‌کنیم که ای کاش هرگز اتفاق نمی‌افتاد. این آسان نیست، اما اگر همین الان شروع به پرورش «پذیرش» در زندگی خود کنیم، احتمالاً با بحران‌های آینده به شیوه‌ای متفاوت کنار می‌آییم و آنها را از منظر دیگری می‌بینیم و با آن کنار می‌آییم. اینکه چگونه باید آنچه را که برابمان اتفاق می‌افتد را با آغوش باز دریافت کنیم و بپذیریم حائز اهمیت است، زیرا اگر بجنسیم و در برابر آن مقاومت کنیم، تنها آشفتگی زیادی در ذهن خود ایجاد می‌کنیم. بله، پذیرش یک انتخاب است، قطعاً یک انتخاب سخت، اما با وجود این یک راه درست برای ادامه زندگی است. دو راه برای برون رفت از این قبیل شرایط که کنترل آن از دست ما خارج است، وجود دارد: پذیرفتن آنچه در حال رخ دادن است، دیدن موارد مثبت و انتخاب یک حالت ذهنی آرام یا مبارزه با آن که راه دوم با وجود تمامی تلاش‌هایتان به نتیجه نخواهد رسید. شما نمی‌توانید این شرایط را تغییر دهید و باید با اوضاع کنار بیایید.

تمرین پذیرش، شما را برای زندگی در این دنیای در حال تغییر آماده می‌کند؛ در جایی که هرگز نمی‌دانید در آینده چه اتفاقی قرار است بیفتد، پذیرش مانند

محافظت از خود با سپر خود است. با تمرین، زمان پایان دادن به افکار منفی و آغاز دوره پذیرش را تشخیص می‌دهید. باید بدانید پذیرش به هیچ وجه ارتباطی با ضعف ندارد.

### نپذیرفتن سخت‌تر است

بعضی از افراد به سختی شرایط را قبول می‌کنند، زیرا احساس می‌کنند که قبول کردن یک چیز به معنای موافقت با آن اتفاق و تأیید خوب بودن آن است. مشکل نپذیرفتن این است که در چنین شرایطی هرگز احساس شادی و خوشبختی هم نمی‌کنید. همه ما فقط انسان هستیم موجوداتی زیبا اما معیوب، که به سادگی سعی می‌کنیم بهترین کار را انجام دهیم. با این حال، اغلب خود را در استانداردهای غیرممکن بالایی نگاه می‌کنیم و شکست‌های خود را بشدت قضاوت می‌کنیم و در عین حال دستاوردهایمان را نادیده می‌گیریم. پذیرش خود، مستلزم اتخاذ موضعی دلسوزانه و محبت آمیزتر نسبت به خود و پذیرش تمام بخش‌های وجودی مان است: خوب، بد و حتی زشت. افراد بسیار پیچیده‌تر از آن هستند که به آنها رتبه جهانی داده شود. انسان‌هایی که خود را «خوب» یا «بد» ارزیابی نمی‌کنند، سطح سلامت روان شناختی بالاتری دارند و وارد مسیرهایی می‌شوند که در حال شکوفایی است.

### راه‌هایی برای تمرین پذیرش

دلسوزی - با دلسوزی به خود شروع کنید. یک پژوهشگر و روانشناس پیشنهاد می‌کند که شفقت به خود شکل سالمی از پذیرش خود است. وقتی با خودتان صحبت می‌کنید، تصور کنید با بهترین دوست خود صحبت می‌کنید و او را دلدار می‌دهید. آنچه به خود می‌گویید مهم است. ضربه زدن به خود برای سلامت روانی شما بسیار مضر است. بخشش - یک نقطه خوب برای شروع تمرین شفقت به خود، بخشش است. برای خود نامه‌ای بنویسید تا اشتباهاتی را که مرتکب شده‌اید، ببخشید. خود را به خاطر هر چیزی که به مجازات‌تان ادامه داده‌اید، ببخشید.

بیشتر بیاموزید و درس بگیرید - از اشتباهات درس بگیرید. شکست بخشی از موفقیت است. یک ذهنیت رشدیافته در هنگام مواجهه با خطاها و

اشتباهات ظرفیتی قدرتمند برای یادگیری به دست می‌دهد. درک توانایی ما برای تغییر طرز تفکرمان، با تلاش، در طول زمان، می‌تواند بسیار مؤثر باشد. دفعه بعد که مرتکب اشتباه شدید، به خود بگویید: «چه کار متفاوتی می‌توانستم انجام دهم که نادم؟» قضاوت کردن خود - زمانی که متوجه خود قضاوتی و انتقاد از خود شدید، فهرستی تهیه کنید. ببینید چگونه می‌توان این انتقادات را به سمت پذیرش سوق داد. وقتی متوجه این عادت شدید، آن را یادداشت کنید. تا زمانی این کار را ادامه دهید که تغییر کنید. ریسک کنید - ریسک کردن سالم راه دیگری برای ایجاد خودپذیری است. وقتی به آرامی خود را به سمت مسیرهای جدید سوق دهید، زندگی می‌تواند یک ماجراجویی باشد. پذیرش بی‌قید و شرط دیگران را تمرین کنید. هنگام تعامل با دیگران، سعی کنید آنها را به عنوان یک موجود کامل ببینید. آنها هم ممکن است هرچند وقت یک بار اوضاع را به هم بریزند؛ بیشتر مردم فقط سعی می‌کنند بهترین کار را انجام دهند اما گاهی اوقات نمی‌توانند، پس شفقت داشتن را تمرین کنید.

### درس یا هدف هراتفاقی را دریابید

یکی از مواردی که پذیرش را بسیار آسان‌تر می‌کند، فهرست کردن تمام توضیحات ممکن برای این است

که چرا چنین اتفاقی را تجربه می‌کنید. یافتن درس یا هدف پشت هر چالش به شما کمک می‌کند به جای مبارزه با آن، آن را در آغوش بگیرید. برای مثال، می‌دانم که با این شخص آشنا شدم تا به او کمک کنم تا لحظات بسیار سختی را در زندگی‌اش پشت سر بگذارد. او به من نیاز داشت. او نیاز به شنیده شدن و درک شدن داشت و من در آن راه‌ها در کنار او بودم. من به هدف رسیدم حتی اگر او مرا ترک کرده است. تصمیم بگیرید که هرگاه اتفاقی برای شما می‌افتد آن را قضاوت نکنید. در عوض، باور داشته باشید که همه چیز به دلیلی اتفاق می‌افتد و همیشه چیزهای بهتری در پی خواهد داشت، این آغاز پذیرش واقعی است. راهکار دیگر به این معناست که وقتی چیزی غیرقابل پیش‌بینی اتفاق می‌افتد به جای شکایت و فکر کردن بیش از حد به آن باید زندگی کردن در آن شرایط را در کنار این چالش پیش آمده انتخاب کنیم و ادامه دهیم. برخی معتقدند در صورتی که اشتباهاتمان را تکرار کنیم و درسی از اتفاقات رخ داده نگیریم، این چرخه ادامه خواهد داشت.



دو راه برای برون رفت از این قبیل شرایط که کنترل آن از دست ما خارج است، وجود دارد: پذیرفتن آنچه در حال رخ دادن است، دیدن موارد مثبت و انتخاب یک حالت ذهنی آرام یا مبارزه با آن که راه دوم با وجود تمامی تلاش‌هایتان به نتیجه نخواهد رسید. شما نمی‌توانید این شرایط را تغییر دهید و باید با اوضاع کنار بیایید.



دلسوزی - با دلسوزی به خود شروع کنید. یک پژوهشگر و روانشناس پیشنهاد می‌کند که شفقت به خود شکل سالمی از پذیرش خود است. وقتی با خودتان صحبت می‌کنید، تصور کنید با بهترین دوست خود صحبت می‌کنید و او را دلدار می‌دهید. آنچه به خود می‌گویید مهم است. ضربه زدن به خود برای سلامت روانی شما بسیار مضر است. بخشش - یک نقطه خوب برای شروع تمرین شفقت به خود، بخشش است. برای خود نامه‌ای بنویسید تا اشتباهاتی را که مرتکب شده‌اید، ببخشید. خود را به خاطر هر چیزی که به مجازات‌تان ادامه داده‌اید، ببخشید.

