

انعطاف پذیری

پرورش استقامت، آرامش و شادی

دکتر ریک هانسون

به همراه فارست هانسون

ترجمه ناهید ملکی

نشر نوین

فهرست

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

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 واقعاً 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