

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



همدلی با خود (شفقت) یک اصل بنیادی است .

**اگر اهمیتی به احساس خود ندهید و نخواهید کاری در مورد آن انجام دهید ،
تلاش برای تبدیل شدن به انسانی شادتر و منعطف تر مشکل خواهد بود .**

جالب اینکه ↓↓↓

**مطالعات نشان می دهد که وقتی افراد احساس شفقت می کنند (همدلی
با خود) مناطق برنامه ریزی حرکت در مغز شروع به آماده شدن برای عمل
می کنند .**

سه دلیل مهم برای همدلی با خود (شفقت ورزی) :

اصل کلی این است که با مردم به طور شایسته و با شفقت رفتار کنیم . مردم شامل خود شما هم می شود.

قانون طلایی مثل یک خیابان دوطرفه است: ما باید با خودمان همانطور رفتار کنیم که با دیگران رفتار می کنیم .

**تاثیر زیادی که روی دیگران داریم ، مسئولیت ما را در برخورد
با آنها افزایش می دهد.**

**به عنوان مثال جراح تاثیر زیادی روی بیمار دارد ، بنابراین مسئولیت
زیادی برای مراقبت از بیمار در زمان عمل دارند.**

شما بر روی چه کسی می توانید بیشترین نفوذ را داشته باشید ؟



بله

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 کردن در مورد روزتان تغییر کند؟

خوب بودن برای **خود** ، برای دیگران هم **مفید** است .

۳

فکر می کنید چه **فوایدی** برای **دیگران** خواهید داشت اگر احساس تنش
نگرانی و یا عصبانیت **کمتری** داشته باشید؟

فکر می کنید چه **فوایدی** برای **دیگران** خواهید داشت اگر آرامتر، راضی تر
و با مهر **بیشتری** باشید؟

شفقت به خود (همدلی) برای بسیاری از ما ، چالش برانگیز هست.

اگر شما هم جزء دسته افرادی هستید که در این اقدام ضعیف بودید ،
بدانید که **نرمال** هستید .

به نظر خودتان چرا **نرمال** هستید ؟

شما يك دستگاه جارو برقی در منزل دارید ، حالا يك نفر از شما درخواست می کند که با جارو برقی ، پرینت بگیرید:



“

شما به او چه می گوید ؟

آیا نرمال هست که با دستگاه جارو برقی نمی شود پرینت گرفت؟

”

روش هایی که والدین و دیگران با شما برخورد کرده اند بر روی سیستم عصبی شما تاثیر گزار بوده و در دوران کودکی تان این سیستم بر اساس این رفتارها شکل گرفته است. و شما براساس این سیستم عصبی رفتار می کنید.

شما در واقع ادامه دهنده ی راه والدینتان یا دیگران هستید.

الان که متوجه شدید نرمال هستید چه فکری با خود دارید؟
چه احساسی نسبت به نرمال بودن خود دارید؟
لطفا افکار و احساسات خود را بنویسید ؟

**آیا الان که متوجه شدید نرمال هستید به خود مجوز
سرزنش خود را می دهید ؟
به نظر خودتان چگونه می توانید به خود کمک کنید ؟**

دکتر ریک هانسون می گوید: «من والدین وظیفه شناس و دوست داشتنی داشتم و بسیار از آنها سپاسگزارم. زمان رشد انتقادهای زیادی را تجربه کردم و همدلی دریافت نکردم و این طرز برخورد را به خودم تحمیل کردم. من همیشه نسبت به درد دیگران متاثر می شدم. اما درد خودم؟ آن را از خود دور می کردم و سپس تعجب می کردم که چرا رشد کرده است.»

شما نرمال هستید چون ادامه دهنده ی راه دیگران هستید چون همدلی را تجربه نکردید و یاد نگرفتید .

اما مهارت شفقت به خود (همدلی) هم مانند هر مهارت دیگری **آموختنی** است و نیاز به **تمرین و تکرار** دارد.

با تمرین و تکرار شما این مدار عصبی را در مغز خود ایجاد می کنید.