

شفقت با خودمان

وقتی که با خود رحم و شفقت داشته باشیم، به خود اجازه خواهیم داد تا در این دنیا حضور پیدا کنیم، که این باعث می‌شود تا برای دنیا نیز مفیدتر باشیم.
پاک زیستن، فصل ۱، "دردهای فزاینده"

ما حالت‌های مختلفی از این احساس را از معتادانی با چهار روز، چهار سال، یا چهار دهه پاک‌ی شنیده‌ایم. یکی از این حالت‌ها در این مشارکت شنیده می‌شود: "من قاضی خودم هستم، خودم را محاکمه می‌کنم و حکم اعدام را هم صادر می‌کنم." ما با احساساتی چون بی‌ارزشی، دلسوزی به حال خود و ترس فلج‌کننده در کشمکش هستیم. بیماری‌مان به ما می‌گوید: "کافی نیستیم" یا حتی دوست داشتنی نیستیم. ما اشتباهات قابل توجه خود را به خود یادآوری می‌کنیم یا در مورد اشتباهات جزئی، وسواس به خرج می‌دهیم. وقتی این افکار روی هم تلنبار می‌شوند، ما تمایل داریم خود را از دنیا منزوی کنیم، از دیگران در برابر برخورد با خود محافظت می‌کنیم و هم مراقب خودمان هستیم تا با دیگران سر و کاری نداشته باشیم. اما ما این را هم شنیده‌ایم: "فکر یک معتاد، مثل یک "محلّه خطرناک" است و نباید به تنهایی در آن پرسه زد."

شفقت با خود یکی از راه‌های درمان خود مشغولی است. چگونه؟ با کمی فرصت دادن به خودمان و توسط تشخیص اینکه، ما حداقل برای لحظه‌ای در حال انجام بهترین کار ممکن و در حد توان مان هستیم. با این کار قدری از شفقتی که ما به راحتی به دیگران ارزانی می‌کنیم، بسوی خودمان جاری می‌شود. همانطور که رشد می‌کنیم یاد می‌گیریم، زمان‌هایی که در دوران سختی به سر می‌بریم و استانداردهای ما برآورده نمی‌شوند و یا احساس می‌کنیم ارزش عشق را نداریم، خود را به سمت شفقت هدایت کنیم. ما می‌توانیم از سر راه خود کنار رفته و با خودمان مهربان باشیم. شفقت باعث حرکت ما رو به جلو می‌شود. ما ارزش‌های مان را به وضوح می‌بینیم و قادریم با آمادگی "محلّه خطرناک" افکار بیمارگونه مان را ترک کنیم. وقتی از خود مشغولی رها می‌شویم می‌توانیم وارد دنیایی شویم که در آن برای دیگران مفید هستیم. در حقیقت در خدمت دیگران بودن، راه دیگری برای درمان آشفتگی افکار ما است.

ما برای اینکه خود را برای هر کشمکش و اشتباهی سرزنش نکنیم، نیاز به تمرین داریم حتی با وجود سال‌ها بهبودی ما همیشه قابل اعتمادترین متحد خود نیستیم، اما با مقداری شفقت می‌توانیم از اردوگاه دشمن جابجا شویم.

امروز من جرأت دارم در آینه نگاه کنم و به خودم بگویم: "هی! تو آدم خوبی هستی، ممکن است اشتباه کنی، اما هنوز خیلی چیزها برای بخشیدن داری، پس از محل اختفای خودت بزن بیرون و بهترین سعی‌ات را بکن."