

نوجوان خودمُشْفِق  
مهارت‌های دلسوزی و خودآگاهی ذهنی  
جهت غلبه بر صدای انتقادگر درونیتان

## فهرست مطالب

سخنی با خوانندگان.....	۹
مقدمه: ای "منتقد درونی" دور شو؛ سلام به "دلسوزی برای خود".....	۱۱
فصل ۱: ذهن‌آگاهی یا نحوه‌ی شنیدن صدای حقیقی خودتان.....	۱۵
فصل ۲: انسانیت مشترک – شما تنها نیستید!.....	۲۷
فصل ۳: مهربانی به خود – طوری با خود رفتار کنید که با یک دوست خوب رفتار می‌کنید.....	۳۷
فصل ۴: یافتن شگفتی در چیزهای کوچک.....	۴۹
فصل ۵: استرس مدرسه – نباید شما را شکست دهد.....	۵۹
فصل ۶: رسانه‌های اجتماعی: چطور دست از مقایسه خود با دیگران بردارید.....	۷۱
فصل ۷: مدیریت روابط دشوار.....	۸۵
فصل ۸: آشتی کردن با تصور از خود.....	۹۹
فصل ۹: بررسی هویت LGBTQIA+.....	۱۱۳
نتیجه‌گیری نهایی.....	۱۲۵

## مقدمه

# ای «منتقد درونی» دور شو؛ سلام به «دلسوزی برای خود»

بگذارید حدس بزنم. احساس می‌کنید کافی نیستید، به اندازه‌ی کافی باهوش، سرسخت، زیبا یا «مرد» نیستید. احساس می‌کنید همه از شما جذاب‌ترند. هرچقدر هم که سخت تلاش کنید، ممکن است احساس عجیبی داشته باشید. احساس معذب بودن. حس می‌کنید همه این موضوع را می‌فهمند. ممکن است گاهی اوقات این صدای همیشگی کمی کاهش پیدا کند، اما دوباره سروکله‌اش پیدا می‌شود و دست از سر شما برنمی‌دارد. این صدا همیشه هست و شما را آزار می‌دهد و می‌گوید به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، می‌توانید بهتر باشید و هر ایرادی که دارید مثل یک لامپ درخشان در جهان می‌درخشد.

به دنیای انسان بودن خوش آمدید. بگذارید به شما اطمینان دهم که تنها نیستید. همه ما این صدا را درون خود داریم؛ به‌خصوص نوجوان‌ها. در سال‌های نوجوانی است که چیزی به نام «فراشناخت»<sup>۱</sup> در شما ایجاد می‌شود؛ بدین معنی که به فکر کردن فکر می‌کنید. این یعنی می‌توانید به این موضوع فکر کنید که دیگران (به طور مثال دوستان‌تان) چه فکری در مورد شما می‌کنند. فکری که دوستان‌تان در مورد شما دارند واقعاً مهم است، زیرا از دیدگاه تکاملی، باید یک گروه از افراد همسال را پیدا کنید که به آن تعلق داشته باشید و در نهایت همسری بیابید که بتوانید نسل بشر را ادامه دهید. انگیزه‌ی تعلق داشتن به جایی در عمق بیولوژی ما قرار دارد و هرچیزی که متعلقات ما را تهدید کند ممکن است بسیار خطرناک تلقی شود.

اولین رازی که می‌خواهم با شما در میان بگذارم این است که آن صدا صدای حقیقت نیست، هرچند این چنین وانمود می‌کند. اما حتی نزدیک به حقیقت هم نیست. این صدای منتقد درونی<sup>۲</sup> شماسست و بودنش دلیل دارد، گاهی اوقات حتی دلیل خوبی هم دارد، اما این دلیل، گفتن حقیقت نیست.

---

1. Metacognition  
2. Inner Critic

## ساکت کردن منتقد درونی

در این کتاب می‌خواهم به شما نشان دهم که چطور منتقد درونی خود را ساکت کنید. چطور کاری کنید که صدای آزاردهنده و مداوم او به یک زمزمه تبدیل شده و شاید حتی به‌طور کامل ناپدید شود. برخلاف چیزی که شاید فکر کنید، کم کردن این صدا با کوبیدن چکش به سر آن اتفاق نمی‌افتد، هرچند شاید تصور وسوسه‌انگیزی باشد. یاد گرفتن مجموعه‌ی جدیدی از مهارت‌ها و باور داشتن به اینکه می‌توانند مفید واقع شوند، نیاز به تمرین و جرئت و تمرین و تمرین و تمرین مجدد دارد. ما برای ساکت کردن منتقد درونی خود نیاز به مجموعه مهارت‌هایی به نام "دلسوزی برای خود"<sup>۱</sup> داریم. "دلسوزی برای خود" با منتقد درونی کار می‌کند تا کوچک‌تر و ضعیف‌تر شود و گاهی اوقات حتی به‌نظر می‌رسد ناپدید شده باشد.

### اما اصلاً مفهوم "دلسوزی برای خود" چیست؟

وقتی در مورد "دلسوزی برای خود" صحبت می‌کنیم، منظورمان به‌طور دقیق چیست؟ "دلسوزی برای خود" یعنی وقتی اتفاق بسیار وحشتناکی می‌افتد و ما احساس خیلی بدی داریم، با خودمان مهربان باشیم. ما می‌دانیم دلسوزی چیست و همه عمر درموردش شنیده‌ایم. دلسوزی یعنی مهربان بودن با دیگران و اهمیت دادن به آنها، به‌خصوص وقتی دچار مشکل هستند. پس "دلسوزی برای خود" یعنی داشتن این مهربانی و دلسوزی نسبت به خود. می‌دانم که شاید این حرف شبیه به خودپسندی یا خودخواهی باشد، ولی ما براساس پژوهش‌های انجام‌شده دریافته‌ایم که حقیقتاً وقتی با خودمان مهربان‌تر باشیم بهتر می‌توانیم نسبت به دیگران مهربانی کنیم. زیرا محبت بیشتری برای عرضه به آنها داریم.

اغلب افراد فکر می‌کنند که برای سخت‌کوشی و رسیدن به هدف‌های خود باید خودمان را آزار بدهیم. اما تحقیقات نشان داده است که این امر حقیقت ندارد و وقتی ما با خودمان مهربان‌تر باشیم، سخت‌تر هم کار خواهیم کرد. وقتی بدانیم که اگر شکست بخوریم به خودمان توهین نخواهیم کرد، احتمال بیشتری دارد که شانس‌مان را امتحان کنیم، خلاق باشیم و کارهای جدید انجام دهیم. درواقع وقتی با خودمان مهربان‌تر باشیم، انگیزه‌ی بیشتری هم خواهیم داشت. دلسوزی محدودیتی ندارد، اینکه به خودمان محبت بیشتری کنیم بدین معنا نیست که باید به دیگران محبت کمتری کنیم. بلکه برعکس. مسئله‌ی دیگر این است که اکثر ما وقتی دوستان‌مان روز سختی را تجربه می‌کنند، نسبت به وقتی که خودمان روز سختی داریم، با آنها مهربان‌تر هستیم. پس بدانید اگر شما هم اینچنین هستید، تنها نیستید. "دلسوزی برای خود" سه بخش دارد: ذهن‌آگاهی<sup>۲</sup>، انسانیت مشترک<sup>۳</sup> و مهربانی به خود<sup>۴</sup>.

1. Self-compassion
2. Mindfulness
3. Common Humanity
4. Self-kindness

ذهن آگاهی یعنی توجه داشتن به اینکه چه اتفاقاتی در حال رخ دادن است از جمله احساسات فیزیکی و افکار در لحظاتی که در حال رخ دادن هستند. برای ذهن آگاهی باید دیدگاه معتدلی داشته باشیم و وقتی اوضاع طبق میل ما پیش نرفت، وحشت زده نشویم زیرا می‌دانیم که هر اتفاقی که در حال رخ دادن است، همیشگی نیست. انسانیت مشترک یعنی درک اینکه تجربه‌ی کنونی ما فقط بخشی از انسان بودن است و همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. و معنای مهربانی نسبت به خود از نامش مشخص است؛ باید با خودمان مهربان باشیم، به‌خصوص وقتی نیاز بیشتری به این مهربانی داریم.

نگران نباشید! در بخش‌های بعدی بیشتر در مورد این مفاهیم توضیح خواهیم داد. مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید آموخت روی یک، دو یا هر سه مورد از این بخش‌ها تمرکز خواهند داشت و به شما کمک می‌کنند نه تنها با آن منتقد درونی آزاردهنده کنار بیایید، بلکه بتوانید مشکلات روزمره‌ی نوجوان بودن را نیز حل و فصل کنید.

## درباره‌ی من

پیش از اینکه جلوتر برویم، فکر می‌کنم بد نباشد اطلاعاتی در مورد من داشته باشید. من یک پژوهشگر و مدرس دانشگاه هستم که در مورد مزایای “دلسوزی برای خود” برای کمک به نوجوانان در از بین بردن استرس مطالعه می‌کنم. من سؤالاتی از این قبیل می‌پرسم: وقتی نوجوانان بیشتر “دلسوزی برای خود” داشته باشند چه اتفاقی می‌افتد؟ داشتن دلسوزی کمتر نسبت به خود چگونه به او آسیب می‌رساند؟ چه چیزی می‌تواند به نوجوانان کمک کند دلسوزی بیشتری نسبت به خود داشته باشند؟ سپس پژوهش‌هایی انجام می‌دهم تا به آن سؤالات جواب دهم.

من همراه با همکارم لورین هابز، یک برنامه “دلسوزی برای خود” برای بزرگسالان را که توسط دکتر کریستن نف و دکتر کریس گرمر ایجاد شده است اقتباس کردم تا برای نوجوانان جالب‌تر باشد. نام این برنامه «دوست شدن با خود: برنامه “دلسوزی برای خود” و ذهن آگاهی برای نوجوانان» است. ما چند مطالعه‌ی پژوهشی در مورد این برنامه منتشر کرده‌ایم که نشان می‌دهد، این برنامه استرس را برای نوجوانان کاهش داد و در برخی از موارد همچنین اضطراب و افسردگی را نیز کاهش داده است. نسخه‌ای از برنامه نیز وجود دارد که برای کلاس‌های درس هم می‌تواند مورداستفاده قرار بگیرد.

بسیاری از پژوهشگران دیگر در دنیا اکنون روی این برنامه (که نامش را به‌اختصار MFY گذاشته‌ایم) مطالعه می‌کنند و احتمالاً در آینده‌ی نزدیک مطالعات دیگری نیز انجام شود. بسیاری از راهکارها و تمرین‌ها در این کتاب از برنامه “دلسوزی برای خود” و خودآگاهی بزرگسالان و برنامه “دلسوزی برای خود” و ذهن آگاهی برای نوجوانان اقتباس شده‌اند. کتاب من به نام “کارگاه “دلسوزی برای خود” برای نوجوانان: مهارت‌های خودآگاهی و دلسوزی برای غلبه بر انتقاد از خود و پذیرش خود، که چند سال قبل منتشر شد، مهارت‌های خودآگاهی و “دلسوزی برای خود” را برای نوجوانان

فراهم می‌کند. این کتاب یک مرحله فراتر می‌رود و با نشان دادن اینکه چطور می‌توان از آن مهارت‌ها برای حل و فصل عوامل استرس‌زایی که نوجوان‌ها هر روز با آنها مواجه می‌شوند، مثل مدرسه، رسانه‌های اجتماعی و مشکلات حول جنسیت، آنها را عملیاتی می‌کند.

## راهنمای کتاب

در بخش ۱، مطالبی را درخصوص مفهوم “دلسوزی برای خود” و نحوه‌ی کمک کردن آن به ساکت کردن منتقد درونی و تقویت صدای حقیقی خود خواهید خواند. این بخش می‌تواند به شما قدرت بدهد که با استرس‌های کلی و احساس ناتوانی که در نوجوانی طبیعی است کنار بیایید. در بخش ۲، خواهید خواند که چطور می‌توانید به عوامل استرس‌زای به‌خصوصی که اکثر نوجوان‌ها با آنها مواجه می‌شوند پاسخ دهید و چطور می‌توانید “دلسوزی برای خود” را در زندگی روزمره‌ی خود وارد کنید. در طول این کتاب هم تمرین‌های رسمی و هم غیررسمی برای “دلسوزی برای خود” مطرح می‌گردد. در تمرین‌های رسمی، شما باید بخشی از روز (پنج یا ده دقیقه) را اختصاص داده و مدیتیشن هدایت‌شده<sup>۱</sup> یا تمرین مشخصی را انجام دهید. تمرین‌های غیررسمی «لحظه‌ای»<sup>۲</sup> هستند. وقتی اتفاقی رخ می‌دهد که شما را ناراحت می‌کند، می‌توانید همان لحظه یکی از این تمرین‌ها را انجام دهید که تنها یک یا دو دقیقه زمان می‌برند. این تمرین‌ها برای شما تجربه‌ی مستقیمی از مهربان بودن با خودتان فراهم می‌کنند. در نتیجه در آینده وقتی به این تجربه نیاز داشته باشید، می‌دانید که باید چه کار کنید. پس شروع کنید به یادگیری “دلسوزی برای خود” و اینکه چطور می‌تواند به شما کمک کند نه تنها آن صدای منتقد درونی را کاهش دهید، بلکه همچنین چطور در زندگی خود کارآمدتر و موفق‌تر باشید.

---

1. Guided Meditation  
2. “In the moment”

## فصل ۱

# ذهن آگاهی یا نحوه شنیدن

## صدای حقیقی خودتان

شاید شما هم در مورد ذهن آگاهی شنیده باشید. اخیراً در رسانه‌ها زیاد از این کلمه استفاده شده است، حتی چندین برنامه کاربردی مربوط به ذهن آگاهی برای گوشی‌های موبایل هم ساخته شده است که برای شما امکاناتی مثل مدیتیشن هدایت‌شده و موسیقی برای کمک به خوابیدنرا فراهم می‌کند. به زبان ساده، ذهن آگاهی یعنی توجه کردن به اینکه در همین لحظه چه اتفاقی در حال رخ دادن است، همراه با کنجکاوی و علاقه. این یعنی توجه کردن به احساسات خود در زمانی که تجربه‌شان می‌کنید.

این بخشی حیاتی از «دلسوزی برای خود» به حساب می‌آید، زیرا برای اینکه با خودمان مهربان باشیم باید بدانیم که چه احساسی داریم. باید از تمام احساسات آگاه باشیم؛ احساس عصبانیت، احساس ناراحتی، احساس کافی نبودن. ما خودمان را نسبت به همه اتفاقاتی که در حال رخ دادن است آگاه می‌کنیم؛ نسبت به تمام احساسات، افکار و حس‌های فیزیکی که در هر لحظه رخ می‌دهند.

مهم است بدانیم که این یعنی آگاه بودن از همه چیز، مثل یک دانشمند که محیط بیرون را مشاهده می‌کند. به طور مثال شاید خشم را احساس کنید و با خود بگویید: *این خشم است. این چه احساس قدرتمندی است! انگار می‌خواهد من را فرا بگیرد و کنترلم را به دست آورد.* یا شاید این گونه متوجه افکار خودانتقادی<sup>۱</sup> شوید: *وای، واقعاً این ارائه‌ی درس تاریخ رو خراب کردی. چرا بیشتر تمرین نکردی؟ جلوی کل کلاس شبیه احمق‌ها شدی!*

شاید با خود فکر کنید: عالی شد، حالا در مورد آزمون ورودی و دانشگاه استرس گرفتم، توجه به اینکه چقدر اضطراب دارم چه فایده‌ای داره؟ انگار باعث می‌شه احساس بدتری پیدا کنم!

نمی‌توانیم در مورد فرم درخواست‌هایی که نوجوان‌ها باید برای ورود به دانشگاه پر کنند یا فشار تحصیلی شدیدی که امروز روی نوجوان‌ها وجود دارد و موجب اضطراب و افسردگی شدید می‌شود، حرف زیادی بزنیم. بله، جامعه و سیستم تحصیلی ما باید به این مشکل بزرگ پاسخ بدهند. تا وقتی که چیزی تغییر نکند، ذهن آگاهی می‌تواند به ما کمک کند. در ادامه نحوه این کمک را شرح خواهیم داد.

## • داستان دامینیک

دامینیک که یکی از دانش‌آموزان ارشد در مدرسه‌ای دولتی در شهری بزرگ بود، سال گذشته یک دوره‌ی ذهن‌آگاهی که در مدرسه‌اش ارائه می‌شد را گذراند. او اکنون روزی ده تا پانزده دقیقه ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کند و متوجه شده است که این روش به او کمک می‌کند دچار استرس نشود. به طور مثال به جای اینکه وحشت کند یا شدیداً مضطرب شود، کارهایش را یکی‌یکی انجام می‌دهد: مرحله‌ی اول درخواست ورود به دانشگاه است، سپس درخواست به دانشگاه بعدی، سپس شاید هفته‌ی بعد تمرینی برای آزمون ورودی انجام دهد. دامینیک بدون آشفتگی عاطفی<sup>۱</sup> کارهای زندگی خود را انجام می‌دهد. این بدین معنی نیست که هرگز مضطرب نمی‌شود (همه‌ی ما زمانی مضطرب می‌شویم) اما دامینیک یاد گرفته است که استرس خود را به نحو احسن مدیریت کند.

او متوجه شده است که اضطرابش شروع می‌شود، سرعت تپش قلب و تنفسش بیشتر می‌شود و بدنش منقبض می‌شود. در این حالت، هروقت ممکن باشد مکث می‌کند و فقط به این احساسات توجه می‌کند. تا حدی مثل کسی که از بیرون آنها را مشاهده کند.

او افکار آشفته خود را می‌شناسد، به طور مثال اینکه: آیا من می‌تونم این فرم‌های درخواست رو تموم کنم؟ یا اگه وارد دانشگاه نشم چه اتفاقی برام می‌فته؟ او هم مثل همه‌ی ما انتخابی دارد؛ می‌تواند درگیر این افکار منفی شود و نسبت به آنها وسواس پیدا کند یا می‌تواند به سادگی اجازه دهد بگذرند و دامینیک یاد گرفته است که این کار را انجام دهد. وقتی این افکار شروع می‌شوند، او فقط به آنها توجه می‌کند و اجازه می‌دهد به راهشان ادامه دهند؛ مثل تماشا کردن حرکت ابرها در آسمان. او می‌داند که افکارش حقیقت ندارند؛ اینکه چیزی به ذهن او می‌رسد دلیل بر حقیقت داشتن آن نیست. این افکار فقط بخشی از وجود او را نشان می‌دهند که دچار ترس است.

هر بار که افکار اضطراب‌آلود خود را نشان می‌دهند، دامینیک به سراغ تکیه‌گاه خود یعنی حس فیزیکی قرار داشتن پاهایش روی زمین می‌رود. این‌گونه او قدرت را از افکار مضطربانه‌ی خود می‌گیرد و به آنها اجازه نمی‌دهد او را در خود غرق کنند یا کنترلش کنند. دامینیک با این‌گونه توجه کردن، یاد گرفته است که به راحتی و حداقل میزان اضطراب و ترس زندگی کند و برای رسیدگی به کوهی از کارهای تحصیلی که روبه‌رویش قرار دارد، انرژی خیلی بیشتری دارد.



## وقتی توجه می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد

وقتی ما به افکار، احساسات و حس‌های فیزیکی<sup>۱</sup> خود توجه می‌کنیم متوجه موارد جالبی می‌شویم؛ به طور مثال اینکه افکار ما به‌طور مکرر به موارد مختلفی منحرف می‌شود. این معمولاً یکی از اولین چیزهایی است که وقتی شروع به تمرین ذهن‌آگاهی می‌کنیم متوجه آن می‌شویم. ممکن است یک دقیقه فکر خاصی داشته باشیم و دقیقه‌ی بعد به چیز دیگری فکر کنیم، سپس این فکر تبدیل به فکر دیگری می‌شود و بعد موضوع افکارمان تغییر می‌کند. ذهن ما معمولاً در مورد موقعیت‌های به‌خصوصی در زندگی مان دچار وسواس یا نشخوارفکری<sup>۲</sup> می‌شود، طوری که انگار یک صحنه از فیلمی پشت سر هم پخش می‌شود.

تمرین‌های ذهن‌آگاهی به ما یاد می‌دهد که متوجه باشیم ذهنمان چه زمانی منحرف شده است و بعد به آرامی توجه خود را به چیزی که در لحظه‌ی کنونی وجود دارد (یعنی افکار، احساسات و حس‌های فیزیکی خود) برگردانیم. وقتی بتوانیم توجه خود را در لحظه‌ی کنونی حفظ کنیم، شنیدن صدای حقیقی خود، برایمان ساده‌تر می‌شود و حواسمان کمتر به ترس‌ها و اضطرابی که در ذهنمان می‌چرخد پرت خواهد شد.

بیاید ببینیم که آیا می‌توانیم با انجام یک تمرین تنفسی برای ذهن‌آگاهی کمی بیشتر منحرف شدن افکار خود را بررسی کنیم.

### تمرین: تنفس با ذهن‌آگاهی... همراه با کمی دلسوزی

می‌توانید صدای مربوط به این تمرین را از آدرس زیر دریافت کنید:

<http://www.newharbinger.com/45274>

می‌توان این تمرین را یا به‌صورت غیررسمی (درست در لحظه‌ای که متوجه می‌شوید دچار استرس هستید) و یا به‌صورت رسمی (با کنار گذاشتن چند دقیقه مخصوص به این کار) انجام دهید. هر دو روش جواب می‌دهد.

در ابتدا جایی را پیدا کنید که بتوانید بنشینید و راحت باشید و کسی مزاحمتان نشود. اگر برایتان مشکلی ندارد، چشم‌هایتان را ببندید.

- نقطه‌ای را پیدا کنید که به‌سادگی بتوانید تنفس خود را روی آن متمرکز کنید؛ داخل سوراخ‌های بینی که هوا از آن عبور می‌کند یا روی لب‌ها یا نوک بینی که هوا از آن بیرون می‌رود یا روی بالا و پایین رفتن سینه‌تان. یا روی دیافراگم‌تان که درست زیر

1. Physical Sensations

2. Ruminant

قفسه‌ی سینه قرار دارد و با هر نفس حرکت می‌کند.

- حالا فقط تنفس خود را حس کنید: وقتی نفس را به داخل می‌دهید و وقتی آن را بیرون می‌دهید. به کل مدت‌زمان تنفس خود توجه کنید، از شروع زمان دم ۱ تا انتهای بازدم ۲ خود. شاید حتی در انتهای نفس خود، پیش از دم و همچنین در انتهای بازدم، پیش از اینکه نفس بعدی شروع شود متوجه مکثی شوید.
  - یک نفس. سپس نفس بعدی. و بعدی.
  - جایی متوجه می‌شوید که ذهنتان منحرف شده است و در مورد چیزی فکر می‌کنید. فکرتان می‌تواند در مورد موضوعی باشد که در مدرسه پیش آمده، مشکلی که یکی از دوستانتان دارد یا کاری که می‌خواهید بعد از مدرسه انجام دهید.
  - اشکالی ندارد! این هم بخشی از تمرین است. کافی است به آرامی حواس خود را به تنفس‌تان برگردانید.
  - ممکن است احساس کنید هوایی که نفس می‌کشید شما را پرورش می‌دهد، اکسیژن را به ریه‌ها و سپس قلب شما می‌برد و خونی که اکسیژن گرفته است را وارد تمام سلول‌های بدن شما می‌کند. هوایی که نفس می‌کشید از شما مراقبت می‌کند! شاید تصور کنید که چطور وارد می‌شود، ریه‌های شما را پر می‌کند و بعد در بدن‌تان سفر می‌کند، حتی به نوک انگشتان دست و پای‌تان می‌رسد.
  - وقتی نفس خود را بیرون می‌دهید (بهتر است بازدم خود را کمی طولانی‌تر از دم کنید) توجه کنید که بدنتان چگونه آرام می‌شود. شکم‌تان بیرون می‌آید، شانه‌هایتان می‌افتند، سینه‌تان کمی پایین می‌رود و شاید متوجه شوید که بدن‌تان کمی بیشتر در صندلی فرو می‌رود.
  - هر بار که احساس کردید به فکر فرو رفته‌اید، به آرامی و بدون اینکه خود را سرزنش کنید (نیازی به این کار نیست!) توجه خود را به نفس کشیدن برگردانید. اگر چشمانتان بسته بود، وقتی آماده بودید آنها را باز کنید.
- همین! به همین سادگی. می‌توانید این کار را به‌عنوان یک تمرین غیررسمی طی سه فرآیند تنفس انجام دهید و برای تمرین رسمی به مدت بیشتر نیاز دارید.