

نامه ای مهربانانه به خودم

کاربرد: کمک به کاهش خودسرزنی، سخت‌گیری افراطی و احساس گناه آزاردهنده. خودشفقت ورزی یعنی در لحظه های دشوار، با خودمان همان قدر مهربان و منصف باشیم که با دوستی عزیز؛ بدون انکار اشتباه ها یا نادیده گرفتن مسئولیت مان.

چطور از این کاربرد استفاده کنم؟

در فضایی آرام بنشینید و موقعیتی را به یاد بیاورید که هنوز بابت آن خودتان را سرزنش می‌کنید. برای شروع، موضوعی را انتخاب کنید که فکرکردن به آن بیش از حد آشفته‌تان نمی‌کند.

تصور کنید دوستی عزیز همین تجربه را داشته است. چطور ناراحتی‌اش را درک می‌کردید و برای قدم بعدی به او کمک می‌کردید؟ حالا با همان لحن، نامه‌ای برای خودتان بنویسید. لازم نیست جمله‌ها زیبا یا بی‌نقص باشند؛ کافی است صادقانه و بدون تحقیر باشند.

پیش از نوشتن نامه

هنوز بابت چه اتفاقی خودم را سرزنش می‌کنم؟

وقتی به آن فکر می‌کنم، چه جمله‌ای به خودم می‌گویم؟

اگر دوستی عزیز در همین موقعیت بود، برای همدلی و راهنمایی به او چه می‌گفتم؟

حالا همان مهربانی را به خودم برمی‌گردانم

خودِ عزیزم،

می‌دانم که ...

حق داری از این اتفاق احساس ... داشته باشی.

می‌خواهم به تو یادآوری کنم که ...

این اتفاق، تمام تو و ارزش تو را تعریف نمی‌کند. اگر اشتباهی کرده‌ای، می‌توانی مسئولیت سهم خودت را بپذیری، بدون اینکه خودت را تحقیر کنی.

قدم کوچکی که برای مراقبت از خودت یا جبران این اتفاق می‌توانی برداری، این است:

سه جملهٔ مهربانانه و باورپذیر برای خودم

جمله‌هایی بنویسید که بتوانید به‌جای سرزنش‌های همیشگی به خودتان بگویید؛ مثلاً: «کاش جور دیگری رفتار کرده بودم؛ حالا می‌توانم برای جبران‌ش قدمی بردارم.»

۱.

۲.

۳.

با مهربانی و احترام، خودم

تاریخ:

یادآوری: مهربانی با خود، جای مسئولیت‌پذیری را نمی‌گیرد؛ کمک می‌کند به جای ماندن در سرزنش، برای یادگیری و جبران قدم برداریم.