

چگونه بعد از اشتباهات،
به جای سرزنش کردن، برای
بهبود اوضاع به خودم
کمک کنم؟

راه‌دما



چرا عصبانیت شدی؟ چرا نمی‌توانی کمی منظم‌تر باشی؟ ببین چه شد؟ از عهده ساده‌ترین کارها هم برنمی‌آی. انگار یک موجود کوچک توی سر همه ما هست. انگار یک جارو گرفته دستش، یک چادر نخی گل‌گلی بسته به کمرش و منتظر است دست از پا خطا کنیم و بکوبد توی سرمان تا درستمان کند! بیا اول دلسوزی‌اش را باور کنیم. او یک تصور ایده‌آل از آدمیزاد دارد که هر لحظه ما را با آن مقایسه می‌کند.



- باید همه صداهایش را روی کاغذ
ثبت کنیم! هر چیزی که گفت، بنویس؛
حتی اگر گفت: تو بی‌عرضه‌ترین آدم
دنیايي! حتی اگر فحش داد. يادت
باشد کنارش هم بنویسی که
چه اتفاقی افتاده بود که جناب
سرزنشگر این حرف‌ها را زد. وقتی ببیند
به او توجه داریم و سعی نمی‌کنیم به
زور ساکتش کنیم، کمی آرام می‌گیرد.





- نوشتنت را یکی دو هفته ادامه بده. نترس، حالت را بد نمی‌کند. بعد مثل یک قاضی عادل اتفاق‌ها را دانه‌به‌دانه نگاه کن. فرض کن یکی از دوستانت آن‌ها را انجام داده. به نظرت باید به دوستت چه بگویی؟ آیا حقش هست چند تا از این جمله‌های سرزنش‌کننده را بشنود؟ هر چیزی که اگر دوستت این خطا را مرتکب شده بود، به او می‌گفتی، جلوی فکرهای قبلی بنویس و شاید تو، عزیزترین دوست خودت باشی!



۴

- فعلاً فقط با عقلت به این نتیجه رسیدی که این حجم از سرزنش خوب نیست. یک پله دیگر مانده! فرستادن این فکرهای عاقلانه به لایه‌های احساسی‌تر مغز. این مرحله نهایی، خودش دو مرحله دارد: خیالی و واقعی.



- چشم‌هایت را ببند، خیال کن یک خطای بزرگ مرتکب شده‌ای و یک نفر که آن‌هم خودت هستی، دارد تو را سرزنش می‌کند. تمرین کن چه بگویی و چه نگویی، تا دلش نشکند، ولی درس بگیرد. در مرحله قبلی دیدیم که جملاتی مثل «تو هیچ‌وقت درست نمی‌شی، همیشه خراب کاری می‌کنی» واقعاً حقیقت ندارند. جناب سرزنشگر، از شدت ترس، الکی این‌ها را به هم بافته بود. پس توی خیالت، جمله‌های منصفانه را به خودت بگو. هر چقدر مرحله خیالی را بیشتر و بهتر تمرین کنی، در مرحله نهایی کارت راحت‌تر است.



۶

- مرحله نهایی خودش پیش می‌آید!
وقتی دوباره اشتباهی کردی به جناب
سرزنشگر بگو: من می‌دونم نگرانی،
حرفات رو می‌شنوم، ولی می‌دونم
خیلی‌هاش از شدت اضطرابه و حقیقی
نیست. با خودت تکرار کن، من بهترین
دوست خودم هستم و جمله‌های بهتری
برای این دوست سراغ دارم.



- عجله نکن. این کار با آرامی اثر می‌کند. اگر نتوانستی تمرین‌ها را انجام دهی، باز هم دق نکن! ما کامل نیستیم، ولی آدم‌هایی هستیم که عاشق کمال خوبی‌هاییم. یک آدم پر از اشکال، ولی امیدوار به خدا که او خیلی دوستت دارد.

