

کتاب کار

شفقت خود بهوشیارانه

شیوه‌ای اثبات‌شده برای پذیرش خود،
ایجاد قدرت درونی و شکوفایی

تألیف

کریستین نف

کریستوفر گرمر

ترجمه

دکتر الهام موسویان

دکتر چیسیریمی طاقانکی



کتاب ارجمند



کریستین نف، کریستوفر گرمر

کتاب کار شفقت خودبهبودشیارانه

شیوه‌ای اثبات شده برای پذیرش خود، ایجاد قدرت درونی و شکوفایی

ترجمه: دکتر الهام موسویان، دکتر چنگیز رحیمی طاقانکی

فرمت: ۱۷۳۲

ناشر: کتاب ارجمند

موضوع: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مریم شکی

ناظر چاپ: سعید خانعلو

چاپ و صحافی: آریستو

چاپ اول، تیر ۱۳۹۹، ۷۸۰ صفحه

شابک: ۹۶۴-۹۹۷-۲۰۰-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: نف، کریستین (Neff, Kristin)

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار شفقت خودبهبودشیارانه: شیوه‌ای اثبات شده برای پذیرش خود، ایجاد قدرت درونی و شکوفایی / تألیف کریستین نف، کریستوفر گرمر؛ ترجمه الهام موسویان، چنگیز رحیمی طاقانکی.

مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۴۸ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۹۹۷-۵

عنوان اصلی: The Mindful Self-Compassion

Workbook : A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive, [2018]

موضوع: خودپذیری (self-acceptance)

موضوع: شفقت (Compassion)

موضوع: امنیت روانی ((Security (Psychology))

شناسه افزوده: گرمر، کریستوفر کی. Germer, Christopher K.

شناسه افزوده: موسویان، الهام، ۱۳۶۵- مترجم

شناسه افزوده: رحیمی طاقانکی، چنگیز، ۱۳۳۷- مترجم.

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱۳

آی‌آر‌آی: ۶۰۶۳۷۱۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۰، پ. م. ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۸۲۱۰۱۰۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳-۳۳۳۱۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۳۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

بهها: ۴۱۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۹	تقدیر و تشکر.....
۱۱	مقدمه: نحوه استفاده از این کتاب کار.....
۲۳	فصل ۱. شفقت خود چیست؟.....
۳۵	فصل ۲. شفقت خود چه پیزی نیست.....
۴۳	فصل ۳. مزایای شفقت خود.....
۵۱	فصل ۴. فیزیولوژی و دانه‌دانی شفقت خود.....
۶۱	فصل ۵. بین و یانگ شفقت خود.....
۶۹	فصل ۶. بهوشیاری.....
۷۷	فصل ۷. رها کردن مقاومت.....
۸۶	فصل ۸. اندوه گذشته.....
۹۶	فصل ۹. پرورش عشق- محبت.....
۱۰۳	فصل ۱۰. عشق- محبت به خودمان.....
۱۱۳	فصل ۱۱. انگیزه خود مشفق.....
۱۲۳	فصل ۱۲. شفقت خود و بدن ما.....
۱۳۵	فصل ۱۳. مراحل پیشرفت.....
۱۴۲	فصل ۱۴. ژرف زیستن.....
۱۵۲	فصل ۱۵. حمایت از دیگران بدون در نظر نگرفتن خودمان.....
۱۵۹	فصل ۱۶. رویارویی با احساسات دشوار.....
۱۶۸	فصل ۱۷. شفقت خود و شرم.....

فصل ۱۸. شفقت خود در روابط	۱۷۹
فصل ۱۹. شفقت خود برای مراقبها	۱۸۹
فصل ۲۰. شفقت خود و خشم در روابط	۱۹۸
فصل ۲۱. شفقت خود و بخشش	۲۰۹
فصل ۲۲. پذیرش خوبی	۲۱۸
فصل ۲۳. قدردانی از خود	۲۲۶
فصل ۲۴. برای آینده	۲۳۴
سخن پایانی	۲۳۹
منابع	۲۴۱
درباره نویسنده	۲۴۵

مقدمه

نحوه استفاده از این کتاب کار

کار ما جستجوی عشق نیست، تنها باید موانعی را که بر سر راه عشق ساخته‌ایم بزداییم.

- مولانا

همه ما بر سر راه عشق موانعی ایجاد کرده‌ایم، بدین علت که مجبور بوده‌ایم از خود در برابر واقعیات خشن زندگی بشر حفاظت کنیم. اما راه دیگری نیز برای کسب احساس امنیت و حفاظت شدن وجود دارد. اگر به تقلایمان آگاه باشیم و در زمان سختی به خودمان شفقت، محبت و حمایت ابراز کنیم، وضوح دل‌مان تبیین خواهد کرد. می‌توانیم یاد بگیریم که به‌رغم نواقص درونی و بیرونی، خودمان را زندگی‌مان را بپذیرا باشیم و قدرت لازم را برای شکوفایی به خود اعطا کنیم. در یک دنیا کاذب، تحقیقات فراوانی راجع به شفقت خود صورت گرفته و مزایای فراوانش برای روح، حال، انسان، اثبات شده است. کسانی که خود مشفق‌تر هستند شادی، رضایت از زندگی و خشنودشان بیشتر است و سلامت فیزیکی و روابط بهتری دارند و کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. آن‌ها همچنین از قدرت لازم برای کنار آمدن با رویدادهای تنش‌زای زندگی مانند طلاق، بیماری‌های جدی، شکست تحصیلی و حتی مبارزه با ضربه روحی برخوردار هستند.

در عین حال، وقتی در حال تقلا هستیم، یعنی رنج می‌کشیم، شکست می‌خوریم یا احساس ضعف می‌کنیم، آگاه ماندن از آنچه در حال وقوع است دشوار خواهد بود:

ترجیح می‌دهیم جیغ و داد کنیم یا مشتمان را روی میز بکوبیم. نه تنها از آنچه در حال وقوع است بدمان می‌آید، فکر می‌کنیم مشکل از ماست که آن چیز در حال وقوع است. در چشم برهم‌زدنی حالمان عوض می‌شود و از

اگر یاد بگیرید خودتان و نقائصتان را با آغوش باز بپذیرا شوید، قدرت کافی را برای شکرتابی در اختیار خواهید داشت.

«من از این احساس خوشم نمی‌آید» می‌رسیم به «این احساس را نمی‌خواهم» و «نباید این احساس را داشته باشم» و «لابد مشکلی دارم که دچار این احساس هستم» و «آدم بدی هستم!» اینجا است که نقش شفقت خود مشخص می‌شود. گاهی باید خود را آرام کنیم و بابت دشواری‌هایمان به خود دلداری دهیم و سپس به شیوه‌ای آگاهانه‌تر سراغ زندگی‌مان برویم.

زمانی که در زندگی با رنجی مواجه می‌شویم، شفقت خود از دل بهوشیاری پدید می‌آید. بهوشیاری پدیدار می‌شود.

زمانی که در زندگی با رنجی مواجه می‌شویم، شفقت خود از دل بهوشیاری پدید می‌آید. بهوشیاری ما را به گشوده بودن در برابر فرامی‌خواند و از ما می‌خواهد آن را با خود

آگاهی وسیع بپذیرا شویم. اما آنچه شفقت خود به این مطلب می‌افزاید عبارت است از اینکه «در مصیبت با خودت مهربان باش». شفقت خود همراهِ بهوشیاری می‌تواند در لحظات دشوار زندگی، حالتی از حضور گرم و پیوسته را ایجاد کند.

شفقت خود بهوشیارانه

شفقت خود بهوشیارانه (MSC) اولین برنامه آموزشی بود که به‌طور ویژه برای بهبود شفقت خود شخص طراحی شد. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر بهوشیاری مانند کاهش استرس مبتنی بر بهوشیاری و شناخت‌درمانی مبتنی بر بهوشیاری نیز به افزایش شفقت خود می‌انجامند، اما این حاصل به‌طور تلویحی و به شکل یکی از نتایج فرعی و مثبت بهوشیاری محقق می‌شود. MSC می‌خواهد مهارت‌های لازم را برای شفقت خود در

زندگی روزانه به طور مستقیم آموزش دهد. برنامه MSC یک دوره هشت هفته‌ای است که در آن، معلمان آموزش دیده، یک گروه ۸ تا ۲۵ نفره را آموزش می‌دهند. مدت زمان آموزش ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه در هفته، به همراه نصف روز مدیتیشن است. تحقیقات نشان داده است این برنامه منجر به افزایش شفقت خود و بهوشیاری در درازمدت می‌شود، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد، رفاه عمومی شخص را زیاد می‌کند و حتی سطح گلوکز افراد دیابتی را ثبات می‌بخشد.

ایده MSC به سال ۲۰۰۸ برمی‌گردد؛ زمانی که نویسندگان این کتاب با یک جلسه مدیتیشن برای دانشمندان آشنا شدند. یکی از ما دو نفر (کریستین) روان‌شناس رشد و از پیشگامان تحقیق در شفقت خود است. دیگری (کریس) روان‌شناس بالینی است و از اواسط دهه ۱۹۸۰، به کارگیری بهوشیاری در روان‌درمانی فعال بوده است. به هنگام بازگشت از آن جا، مدیتیشن، با هم تاکسی گرفته بودیم که به فرودگاه برویم. همان‌جا در تاکسی توجه شدیم که می‌توانیم مهارت‌هایمان را با هم ترکیب کنیم و برنامه‌ای برای آموزش شفقت خود تهیه کنیم.

من (کریستین) نخستین بار، سال ۱۹۹۷، زمانی که دانشجوی سال آخر تحصیلات تکمیلی بودم، درست زمانی که زندگی‌ام فاجعه‌بار می‌نمود، با ایده شفقت خود آشنا شدم. به تازگی به طرز بدی طلاق گرفته بودم و در دانشگاه نیز به شدت تحت فشار بودم. فکر می‌کردم باید مدیتیشن بودا را یاد بگیرم تا بتوانم با استرسم مقابله کنم. با تعجب از زبان زنی که کلاس مدیتیشن را هدایت می‌کرد شنیدم که ایجاد و رشد شفقت خود اهمیت زیادی دارد. آن موقع می‌دانستم بودایی‌ها بر اهمیت شفقت به دیگران به شدت تأکید می‌کنند، اما نمی‌دانستم شفقت به خود نیز به همان اندازه مهم است. اولین واکنش من چیزی شبیه به این بود «چی؟! منظورتان این است که اجازه دارم با خودم مهربان باشم؟ چنین چیزی نشانه خودخواهی نیست؟» اما چنان نیاز به آرامش ذهنی داشتم که امتحانش کردم. خیلی زود پی بردم شفقت خود چقدر می‌تواند مفید باشد. یاد گرفتم در زمان سختی‌ها، دوست و حامی خوبی برای خودم باشم. به محض اینکه بیشتر به خودم محبت کردم و کمتر خود را قضاوت کردم، زندگی‌ام متحول شد.