

# آگاه به خود

نویسنده: بهزاد غفوری

آگاه به خود  
تجربه زندگی با مهارت شفقت ورزی

www.ketab.ir

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

آدرس: کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمى، مجتمع نیلوفر، واحد ۳  
پایگاه اینترنتی: Parsianalborz.ir  
رایانامه: Parsianalborzpub@gmail.com  
شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴  
شماره پخش: ۰۹۱۲۸۰۵۱۱۳۹

سرشناسه: غفوری، بهزاد، ۱۳۶۶

عنوان و نام پدیدآور: آگاهی به خود: تجربه زندگی با مهارت شفقت‌ورزی / نویسنده بهزاد غفوری

مشخصات نشر: کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.: مصور، جدول: ۱۴/۵/۲۱۰۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۱۹-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

عنوان دیگر: تجربه زندگی با مهارت شفقت‌ورزی

موضوع: شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Compassion -- Psychological aspects

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

رده بندی کنگره: B۱۴۷۵

رده بندی دیویی: ۱۷۷/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۳۸۹۰۳

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

## آگاهی به خود

تجربه زندگی با مهارت شفقت به خود

نویسنده: ..... بهزاد غفوری  
ویراستار فنی و ادبی: ..... انوشه دربندی  
ناظر فنی: ..... مصطفی مهدوی‌نیا  
طراح گرافیک و صفحه‌آرا: ..... علیرضا غفوری  
نوبت چاپ: ..... اول / تابستان ۱۴۰۰  
شمارگان: ..... ۱۰۰ نسخه  
چاپ: ..... کمال الملک  
شابک: ..... ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۱-۱۹-۰

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه‌گذاری: ۵۰,۰۰۰ تومان

# ف

## پیشگفتار

- چرا این کتاب را نوشتم؟ ..... ۹
- چرا این کتاب را باید بخوانید؟ ..... ۱۴

## بخش آغازین

- چرا باید تحت هر شرایطی خود را دوست داشته باشیم؟ ..... ۱۶
- ما نیازمند شفقت ورزی هستیم چون ..... ۱۷
- شفقت ورزی به درد ما می خورد؟ ..... ۲۰
- شفقت ورزی چه چیزی نیست؟! ..... ۲۲

## بخش اول

- آگاهی از عملکرد مغز ..... ۲۸
- واقعیت هایی درباره مغز انسان ..... ۲۹
- چهار ماده شیمیایی شادی بخش ..... ۳۴

## بخش دوم

- نگاه واقع بینانه ..... ۳۸
- دایره نفوذ یا دایره نگرانی؟ ..... ۴۰
- چگونه باید به زندگی نگاه کنیم؟ ..... ۴۱

## بخش سوم

- مقدمه ای بر شفقت ورزی ..... ۴۹
- انواع شفقت ورزی ..... ۵۳

# رست

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| زیبایی شفقت ورزی .....           | ۵۷ |
| نامه مشفقانه به خود .....        | ۶۱ |
| چطوری با شفقت ورزی ببخشیم؟ ..... | ۶۵ |

## بخش چهارم

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| سخت ترین کار دنیا .....        | ۶۹ |
| رهایی از احساسات منفی .....    | ۷۱ |
| ذهن مبتدی .....                | ۸۰ |
| آگاهی مبتدی بر ذهن آگاهی ..... | ۸۲ |
| تمرینات ذهن آگاهی .....        | ۸۴ |
| تمرینات شفقت به خود .....      | ۹۰ |
| چطوری ادامه دهیم؟ .....        | ۹۹ |

## بخش پایانی

|                      |     |
|----------------------|-----|
| نتیجه گیری .....     | ۱۰۲ |
| سخن پایانی .....     | ۱۰۳ |
| قدردانی .....        | ۱۰۳ |
| منابع .....          | ۱۰۴ |
| درباره نویسنده ..... | ۱۰۵ |
| رادهای ارتباطی ..... | ۱۰۵ |
| توصیه نامه .....     | ۱۰۷ |

# پیشگفتار

## چرا این کتاب را نوشتم؟

شاید این جمله را بسیار شنیده باشید که وقتی چربی کاری را بدانیم پس دلیلی برای انجام دادنش پیدا می‌کنیم و با علاقه بیشتری آن را دنبال می‌کنیم پس برای همین می‌خواهم در ابتدا دلیل و چربی نوشتن خودم از این کتاب و مهم تر از آن تأثیری که تحقیقات، مطالعه و مطالب این کتاب در طول این سال های اخیر در زندگی من داشته است را برایتان بازگو کنم و چی بهتر از یک داستان!

در زمانهای قدیم جزیره ای بود که در آن تمام نشانه های انسانی قبل از آنکه در وجود آدمی سکنه گزینند و ما آنها را به گروه های خوب و بد طبقه بندی کنیم، وجود داشتند و هر یک با ویژگی های خاص خود در کنار هم زندگی می کردند. در واقع آنها نیز همانند موجودات آدمی، از یکدیگر مستقل و کاملاً منحصر بفرد بودند. شاید هم به همین دلیل است که آنها با هم همنشین شده و بصورت یک گروه دسته جمعی به درون زن های انسان کوچ کردند.

در این جزیره خوش بینی، بدبینی، دانش کامیابی، شفتت، غرور زندگی می کرد. یک روز اعلام شد که جزیره در حال فرو رفتن در آب است. وقتی این خبر در سطح جزیره منتشر شد، ترس و وحشت همگان را فرا گرفت. آنها همانند مورچگانی که آب در خانه شان افتاده باشد این طرف و آن طرف می دویدند. بالاخره تصمیم گرفتند که دور هم جمع شده و یک نقشه و طرح عملی برای نجات خود بریزند. از آنجایی که آنها سالها در جزیره زندگی کرده بودند، هر کدام یک قایق داشتند. بنابراین هر یک شروع کرد به تعمیر قایق خودش تا بتواند هر چه سریعتر جزیره را ترک کند.

شفقت برای این مهاجرت آماده نبود. او تنها کسی بود که قایق نداشت. چرا که سالها پیش قایقش را به فرد نیازمندی قرض داده یا بخشیده بود. از این رو او اصلاً قایقی نداشت که لازم باشد تعمیرش کند. لذا به دیگران کمک می کرد تا اسباب و اثاثیه خود را جمع آوری کرده و جزیره را ترک کنند. به همین خاطر او جزو آخرین

## • پیشگفتار •

ولی مهربانی و گذشت و فداکاری تو در من احساس گناه و بدبختی ایجاد می کند. فکرش را بکن اگر در این اوضاع و احوال بی ریخت وسط آب یک موج بزرگ بیاید و قایق را چپ کند و تو در آب غرق شوی. من نمی توانم مسئولیت جان تو را به دوش بگیرم. خیلی متأسفم. ممکن است از دستم ناراحت شوی. ولی نمی خواهم مسئولیت جانت به پای من بیفتد.

خوش بینی یکی از آخرین کسانی بود که تدارک سفر می کرد. او هنوز باور نداشت که ممکن است فاجعه زیر آب رفتن جزیره درست باشد. و اصلاً خبرهای ضد و نقیض و بد در خصوص اوضاع و احوال را قبول نداشت. او همواره می گفت: نترسید، قبل از اینکه فاجعه ای رخ دهد حتماً کسی پیدا می شود که مشکل را حل کند. اوضاع همین طوری نمی ماند. شفقت او را صدا زد ولی خوش بینی بسیار مشغول بود و حواسش به این بود که مقصد بعدی اش کجاست و چه باید بکند. از این رو اصلاً متوجه خانم شفقت و درخواست کمک او نشد. شفقت دوباره صدا زد ولی خوش بینی عادتاً به نگرینستن به پشت سر نگاهش او همواره نگاهش به جلو و آینده بود و لذا اصلاً برنگشت که چک کند ببیند اوضاع از چه قرار است.

شفقت داشت کم کم ناامید می شد که صدایی از پشت شنید که می گوید: بیا اینجا تا با هم برویم. شفقت از پس کار و تقلا کرده بود بسیار خسته و کوفته بود. وارد قایق شد و چشمهایش روی هم افتاد و به خواب فرو رفت. تا اینکه پس از مدتی صدایی شنید که فریاد می زند: به خشکی رسیدیم، آماده باشید تا پیاده شویم. شفقت بسیار خوشحال بود که توانسته است جان سالم به در برد و مسافرت راحتی را انجام بدهد. از کسی که او را یاری کرده بود سپاس و تشکر فراوان نمود. با او دست داد و از او خدا حافظی کرد. چند قدمی که دور شد متوجه شد که فراموش کرده است نام کسی که به او کمک کرده را بپرسد. بنابراین به سرعت به سمت قایق برگشت. در کنار ساحل "دانش" را دید که قدم می زند. از او پرسید: "آقای دانش این فردی که به من کمک کرد و مرا به اینجا آورد که بود؟"

"دانش گفت: "زمان".