

به نام خدا

آموزش ذهن برای شفقت‌ورزی

مقدمه‌ای بر مفاهیم و تمرین‌های شفقت‌محور



انتشارات پرکاس-۱۳۹۷

سرشاسه	: گیلبرت، پل، ۱۹۵۱ - م. Gilbert, Paul
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش ذهن برای شفقت‌ورزی: مقدمه‌ای بر مفاهیم و تمرین‌های شفقت‌محور / پل گیلبرت؛ ترجمه مریم قهرمانی، پروانه محمدخانی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پرکاس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۵ ص.: جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-7 69-2 -8
وضعیت فهرست نویسی	: نام
یادداشت	: عنوان اصلی: minds in with and for compassion: An Training of Compassion-Focused Exercises, Introduction to Concepts and c2010.
موضوع	: شفقت
موضوع	: Compassion
موضوع	: شناخت‌درمانی
موضوع	: Cognitive therapy
موضوع	: شناخت‌درمانی — مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	: Cognitive therapy -- Problems, exercises, etc
موضوع	: درمان متمرکز بر عواطف — مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	: Emotion-focused therapy -- Problems, exercises, etc.
شناسه افزوده	: قهرمانی، مریم، ۱۳۵۶ - ، مترجم
شناسه افزوده	: محمدخانی، پروانه، ۱۳۳۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	: BJ۱۴۷۵/۴۹۱۸ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	: ۱۷۷/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۶۹۱۲۵

زبان ذهن و روشها

زبان و تفق

آموزش ذهن برای سبک زندگی

نویسنده: پل گیلبرت

ترجمه: دکتر پروانه محمدخانی

چاپ: اطلس

پاپ اول: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۶۹-۲۴-۸

قیمت: ۱۹۰,۰۰۰ ریال

شمارگان: ۵۰۰ جلد

www.parkaas.ir



انتشارات پرکاس

تهران - صندوق پستی ۱۱۶-۱۳۹۱۵

تلفن: ۴۴۶۹۰۷۶۱

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول - مدل و اصول پایه
۱۳	چالش شماره یک - کنار آمدن با مغزهای پیچیده‌مان
۲۴	چالش شماره دو - خود را صرفاً در اینجا یافتن
۲۷	درک انگیزه‌ها و هیجانات
۳۲	هیجان‌های شبت کدام‌ها هستند ؟ و چه کارکردهایی دارند ؟
۳۴	برخی پرسش‌های کلیدی که باید درباره آنها تعمق کرد
۳۷	اهمیت تفکر
۳۸	یادگیری هیجانی : خاطرات بدنی
۴۲	مشکلات مربوط به راه‌های معافیت و امنیت
۴۵	مدل سه حلقه‌ای : تعاملات بین انواع مختلف هیجان
۴۸	امنیت بهتر از پشیمانی است
۵۲	عطوفت و مهربانی
۵۴	وضعیت‌های خلق و خوئی
۵۴	هیجان درباره هیجان‌ها
۵۵	هیجانات مثبت می‌توانند مشکل آفرین باشند
۵۶	تعدیل هیجان‌ها
۵۷	بخش‌های پر تعداد شما
۵۹	شفقت چیست ؟
۵۹	ویژگی‌ها و کیفیت‌های شفقت
۶۲	مهارت‌های شفقت
۶۵	مهربانی و خونگرمی
۶۸	چگونه آموزش شفقت به خودم، به من کمک می‌کند ؟

۶۹	هراس از شفقت
۷۰	افکار و تصاویر ذهنی ما چگونه بر ذهن و مغز تاثیر می گذارند
۷۲	قدرت انتقاد از خود
۷۴	قدرت مهربانی با خود
۷۸	نکته های کلیدی
۸۱	بخش دو - تمرین ها
۸۳	شروع تمرین ها
۸۴	توجه
۸۸	حضور ذهن
۸۸	حضور ذهن - تنه و سرسپرتی
۹۲	حضور ذهن و تمرین
۹۴	حضور ذهن و خودآگاهی
۹۶	تنفس ریتم دار آرامش بخش
۹۷	تمرین ۱: تنفس ریتم دار آرامش بخش
۱۰۱	بررسی ساده بدن و تنش زدایی
۱۰۲	تمرین ۲: بررسی ساده بدن و تنش زدایی
۱۰۴	تمرین تصویرسازی شفقت آمیز
۱۰۴	معرفی تصویرسازی - برخی تمرین های کلیدی
۱۰۵	ذهن سرگردان
۱۰۶	عدم وجود تصاویر ذهنی واضح و شفاف
۱۰۷	تصویرسازی مکان امن و رنگ شفقت آمیز
۱۰۸	تمرین ۳: خلق یک مکان امن
۱۰۹	تمرین ۴: رنگ شفقت آمیز
۱۱۰	ایجاد یک خود شفیق

۱۱۰	شناخت بخش‌های مختلف خودتان
۱۱۰	ایفای نقش
۱۱۲	خود شفیق
۱۱۵	تمرین ۵: خود شفیق
۱۱۷	شفقت در زیر روانداز
۱۱۸	تجسم بهترین حالت "خود"
۱۱۸	تمرین ۶: شفقت از شما به دیگران منتقل می‌شود
۱۱۹	تمرکز "خود" شفیق
۱۲۰	تمرین ۷: تمرکز "خود" شفیق بر روی دیگران
۱۲۱	تمرین ۸: شفقت به دروغ‌سما جاری می‌شود: استفاده از حافظه
۱۲۲	خاطره‌های متضاد
۱۲۳	تمرین ۹: تمرکز "خود" شفیق بر روی خود
۱۲۶	تمرین ۱۰: ایجاد یک آرمان شفقت‌آمیز
۱۲۸	مهارت‌های شفقت
۱۲۸	توجه، تفکر، رفتار و احساس شفقت‌آمیز
۱۳۰	تفکر شفقت‌آمیز
۱۳۳	انتقاد از خود را تبدیل به اصلاح شفقت‌آمیز خود کنید
۱۳۷	فاصله‌گیری و مشاهده عاقلانه
۱۳۸	توقف همانند سازی با افکار
۱۴۰	همراه داشتن کلیدها
۱۴۰	آواز خواندن
۱۴۱	حالات چهره
۱۴۱	آزمایش
۱۴۲	نامه‌نگاری شفقت‌آمیز

۱۴۳	خود شفیق
۱۴۸	تصویر آرمانی شفقت‌ورز
۱۵۰	چند نکته راهنما درباره نامه‌نگاری
۱۵۳	شناسایی هیجان‌ها
۱۵۷	رفتار شفقت‌آمیز
۱۵۸	مونه‌هایی از موارد خاصی که می‌توانید امتحان کنید :
۱۵۹	رشتن خاطرات روزانه را تمرین کنید
۱۶۰	هراس از شفقت را موانع در برابر آن
۱۶۵	خلاصهٔ حال حاضر
۱۶۵	توجه به فرایند تغییر
۱۶۸	ضمیمه‌ها
۱۶۸	صفحه کار برای ایجاد تصویر شفیق
۱۶۸	تعادل فکری مبتنی بر شفقت - یک مثال
۱۷۵	خاطرات مربوط به تمرین‌های شفقت‌ورزی - نمونه‌ها

این کتاب برای افرادی نوشته شده که به صورت گروهی یا به طور فردی تحت درمان یک درمانگر با رویکرد شفقت^۱ قرار دارد. همچنین این کتاب برای افرادی که در صدد یادگیری بیشتر رویکرد شفقت‌محور برای رفع هیجان‌های ناخوشایند و خود انتقادی هستند نیز می‌تواند مفید واقع شود. مطالب گسترده‌تر درباره رویکرد شفقت‌محور را می‌توان در کتاب پائولا گیلبرت به نام "ذهن شفیق" یافت. کتاب حاضر به دو بخش تقسیم شده است. در بخش اول یک طرح کلی از رویکرد پایه‌ای تفکر درباره ماهیت و ارزش شفقت^۲ در زندگی ارائه شده است. در بخش دوم برخی تمرین‌هایی که می‌توان برای برانگیختن ذهن شفیق انجام داد بررسی شده‌اند.

ما ابتدا مدل و رویکرد پایه شفقت را به طور کلی شرح می‌دهیم. این شرح شامل چگونگی عملکرد آن و معنای شفقت است. البته در حال حاضر مدتی است که شفقت درونی^۳ به ویژه در سنت‌های بودایی آموزش داده می‌شود اما در اینجا ما این آموزش را به برخی ایده‌های جدید درباره عملکرد مروری می‌دهیم. برای شروع، ابتدا نگاهی به برخی از چالش‌هایی می‌اندازیم که زندگی سر راه ما قرار می‌دهد و همگی آنها را تجربه کرده‌ایم.

^۱ Compassion focused therapist

^۲ compassion