

# شفقت به خود خلع سلاح سرزنش گر درون

برنامه درمانی شفقت به خود توجه آگاهانه  
روشی معجزه آسا برای پذیرش خویش، توانمندسازی درون و شادکامی  
(کتاب تمرین)

نویسندگان  
کیستین نف  
رستوفر گرمر

مترجمان  
دکتر علی اکبر فروغی  
هیأت علمی گروه روان‌شناسی بالایی  
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

مجاهد همتیان  
محسن محمدپور



انستیتوت کتاب و اسناد

|                     |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | نفس، کریستین، Kristin, eff                                                                                                                                                                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | شفقت به خود: خلع سلاح سرزنش گر درون: برنامه درمانی شفقت به خود توجه آگاهانه روشی معتبر برای پذیرش خویش، توانمندسازی درون و شادکامی (کتاب تمرین)/ نویسندگان کریستین نف، کریستوفر گرم؛ مترجمان علی اکبر فروغی، مجاهد همتیان، محسن محمدپور. |
| مشخصات نشر          | تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۸.                                                                                                                                                                                                          |
| مشخصات ظاهری        | ۲۲۸ ص: مصور. وزیری.                                                                                                                                                                                                                      |
| شابک                | 978-622-6889-22-3                                                                                                                                                                                                                        |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیبا                                                                                                                                                                                                                                     |
| پادداشت             | عنوان اصلی: The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive, [2018]                                                                                                              |
| عنوان دیگر          | خلع سلاح سرزنش گر درون: برنامه درمانی شفقت به خود توجه آگاهانه روشی معتبر برای پذیرش خویش، توانمندسازی درون و شادکامی (کتاب تمرین).                                                                                                      |
| موضوع               | خودپذیری، Self-acceptance، شفقت، Compassion، امنیت روانی، Security (Psychology)                                                                                                                                                          |
| شناسه افزوده        | گرم، کریستوفر کی؛ Germer, Christopher K.؛ فروغی، علی اکبر، ۱۳۶۳-، مترجم؛ همتیان، مجاهد، ۱۳۶۱-، مترجم؛ محمدپور، محسن، ۱۳۷۰-، مترجم؛ Mohammadpor, Mohsen                                                                                   |
| رده بندی کنگ        | ۵۷۵BF                                                                                                                                                                                                                                    |
| رده بندی دیویی      | ۱۳/۱۵۸                                                                                                                                                                                                                                   |
| شماره کتابشناسی ملی | ۹۸۲۰۲۸۶                                                                                                                                                                                                                                  |



|           |                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب: | شفقت به خود: خلع سلاح سرزنش گر درون) برنامه درمانی شفقت به خود توجه آگاهانه روشی معتبر برای پذیرش خویش، توانمندسازی درون و شادکامی (کتاب تمرین) |
| تألیف:    | کریستین نف، کریستوفر گرم.                                                                                                                       |
| مترجمان:  | دکتر علی اکبر فروغی، مجاهد همتیان، محسن محمدپور                                                                                                 |
| نوبت چاپ: | اول - مهر ۱۳۹۸                                                                                                                                  |
| شمارگان:  | ۵۰۰ نسخه                                                                                                                                        |
| قیمت:     | ۳۵۰۰۰ تومان                                                                                                                                     |
| شابک:     | ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۲۲-۳                                                                                                                               |



به انتشارات ابن سینا پیوندید.  
https://telegram.me/EntesharatEbnSina

#### مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحدت نظری غربی، کوچه خدای تعالی مجتمع کارن، پلاک ۶، طبقه ۲، واحد ۴  
تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.pressebnesina.com  
فروشگاه شماره ۲: لاهور: بازار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی شایور، کتابفروشی دانشگاه انتشارات ابن سینا تلفن: ۶۱۳۳۳۲۸۲۶۷

#### نمایندگی فروش

|                                |               |                          |             |
|--------------------------------|---------------|--------------------------|-------------|
| مشهد: انتشارات مجد دانش        | ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶   | تهریز: کتابفروشی بابک    | ۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۲ |
| اصفهان: کتابفروشی کیا          | ۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲   | ارومیه: شهر کتاب         | ۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹ |
| کرمانشاه: جهان کتاب            | ۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸ | شیراز: بازار کتاب شیراز  | ۷۱-۳۳۳۳۳۴۴۶ |
| قزوین: کتابفروشی ابن سینا      | ۹۱-۹۵۸۲۶۶۱    | شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم | ۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸ |
| تهریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی | ۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰   |                          |             |

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هرگونه رسانه کتاب مجله جزوه و لوح فشرده بدون اجازه ناشر قلم حرام است و موجب پیگرد قانونی می باشد.

حدود یک دهه پیش در ضمن مطالعه یکی از کتاب‌های کریسوفر گرمر با مفهوم شفقت به خود آشنا شدم. از آن زمان تاکنون این حوزه یکی از علاقه‌مندهای اصلی من در پژوهش و درمان است و اثربخشی این رویکرد را در کار با مراجعان و زندگی شخصی‌ام مشاهده کرده‌ام. مفهوم شفقت نیز مانند توجه‌آگاهی ریشه در آیین‌های مشرق زمین دارد. شفقت یعنی با دیگران همان‌طور رفتار کنیم که دوست داریم با ما رفتار شود. همچنین شفقت را به صورت حساسیت به رنج خود و دیگران و تمایل قوی برای تسکین آن تعریف کرده‌اند. به نظر هانگارت (۲۰۱۱)؛ شفقت فرایندی است که از سه قسمت تشکیل شده است: ۱. من به خاطر تو احساس می‌کنم (جنبه عاطفی)، ۲. من تو را درک می‌کنم (جنبه شناختی) و ۳. می‌خواهم به تو کمک کنم (جنبه انگیزشی). رمان که نیز از شفقت به سوی خود ما معطوف شود، تحت عنوان «شفقت به خود» از آن یاد می‌شود. سازه شفقت به خود ابتدا کریستین نف مفهوم‌بندی کرد و ابزارهایی برای سنجش آن ساخت. به نظر نف، شفقت به خود در لذت‌ات دشوار زندگی و در زمان شکست خوردن و اشتباه کردن بهتر مشخص می‌شود. در واقع، پرسش اصلی در انصاف شفقت به خود این است که وقتی اوضاع بر وفق مراد پیش نمی‌رود با خود چگونه رفتار می‌کنیم؟ آیا مانند دوستی حامی و صمیمی با خود رفتار می‌کنیم یا اینکه در این لحظات خود را به باد انتقاد و سرزنش می‌گیریم؟

در مفهوم‌بندی نف از شفقت به خود سه بازو یا مولفه اصلی برای آن در نظر گرفته شده است و شامل توجه‌آگاهی، تجربه مشترک بشری (یا اشتراکات انسانی) و خودمهربانی است. در این مفهوم‌بندی اولین گام برای اینکه به خود شفقت نشان دهیم، توجه‌آگاهی است. در واقع، توجه آگاه خوب پیش نمی‌رود و به صورت واکنشی شروع به سرزنش خود می‌کنیم، در گام نخست باید لحظه‌ای درنگ کنیم و تصدیق کنیم که در لحظه درد و رنج قرار داریم، سپس بر این نکته صبحه بگذاریم که هر فردی در زندگی شکست می‌خورد، اشتباه می‌کند و همه افراد با شرایط مشابهی در زمان‌های دیگر روبه‌رو می‌شوند و در نهایت، آرزوهایی خوبی را برای خود بیان کنیم و با لحن و آهنگی مهربانی به نوازش، دلجویی و قوت قلب دادن به خود بپردازیم.

متیو مک‌کی نیز برای شفقت به خود سه مولفه در نظر گرفته است که شامل درک، پذیرش و بخشش است. درک یکی از گام‌های اساسی برای شفقت به خود و دیگران است. در واقع، وقتی علل و عوامل رفتارها یا پیامدهای خاصی را متوجه می‌شویم، در بسیاری از موارد به شفقت منجر می‌شود. همچنان که

تیج نات هان هم ذکر کرده است؛ «درک همیشه به شفقت منجر می‌شود». این نکته که درک به شفقت منجر می‌شود یادآور عبارات اول رمان کتسی بزرگ است. آنجا که نویسنده در سطرهای ابتدای کتاب متذکر می‌شود که هر زمان خواستید در مورد کسی قضاوت کنید، بدانید که او از بسیاری از امکانات و شرایط ما برخوردار نبوده است. پذیرش و بخشش هم از مولفه‌های دیگر شفقت به خود هستند. پذیرش یعنی قبول واقعیت بدون اغراق یا تشدید آن. از طرف دیگر، از آنجا که همه ما انسان‌های کاملی نیستیم و مرتکب خطا و اشتباه می‌شویم، بنابراین بخشش نیز مولفه مهمی در شفقت به خود است. در واقع ما از نعمت ناکامل بودن برخوردار هستیم که زمینه و انگیزه‌ای برای پیشرفت‌های ما است.

سازه شفقت به خود در ظاهر به سازه‌های دیگری همچون ترحم به خود یا خود-دوستداری شبیه است. نویسندگان، تاب در فصلی از کتاب به خوبی این مفاهیم را از هم متمایز کرده‌اند. در عین حال آنها شفقت به خود را جایگزین مناسبی برای عزت نفس می‌دانند. عزت نفس به ارزیابی که از خود و ویژگی‌ها خویش داریم وابسته است. بنابراین، اگر اوضاع بر وفق مراد باشد ارزیابی خوبی احتمالاً از خودمان داریم اما وقتی شرایط خوب پیش نمی‌آید عزت نفس ما هم تحت تاثیر آن پایین می‌آید. به عبارتی، عزت نفس رفیق روزهای خوش ما است. آنجا که بدان نیاز داریم، در کنار ما نیست. از طرف دیگر، عزت نفس بالا هم مستلزم این است که خودمان را بالاتر و بهتر از دیگران بدانیم. بنابراین به قول تیج نات‌هان؛ عقده حقارت، عقده برابری و عقده برتری حاصل همین مقایسه‌ها است. آنچه اهمیت دارید بالاتر یا پایین‌تر از دیگران بودن نیست، بلکه بهتر است در شرایط دشوار، بدنی برخوردار مهربان و درستی با خود و دیگران داشته باشیم.

تمرین‌های شفقت به خود باعث می‌شود به جای دامن زدن به درونی، حامی درونی داشته باشیم. تارا برچ در کتاب پذیرش بنیادین نقل می‌کند که زمانی از دوستی در خصوص راز آرامش او سوال کردم. او پاسخ داد که من همیشه سعی می‌کنم دوست خوبی برای خود باشم. بنابراین کمک تمرین‌های شفقت به خود می‌توانیم این دوست خوب را در درون خود داشته باشیم و در طب آن کمک دست به دامن دیگران نشویم. به قول حافظ:

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد / آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

وارد شدن سازه شفقت به روان‌شناسی و روان‌درمانی در ابتدا تحت تاثیر کارهای پاول گیلبرت بود. گیلبرت در کارهای خود با برخی از بیماران متوجه شد که چالش‌های شناختی مرسوم در شناخت‌درمانی خیلی در مورد آنها موثر واقع نمی‌شود. به نظر گیلبرت برخی از این بیماران به دلیل رشد یافتن در محیط‌های آسیب‌زا سطح بالایی از خودسرزنش‌گری و شرم را درونی کرده بودند. از طرفی آنها به خاطرات شفقت، محبت و عشق‌ورزی کمی در پیشینه خود دسترسی داشتند. به همین دلیل با معرفی درمان متمرکز

بر شفقت به دنبال ایجاد یک ذهن شفقت‌ورز در آنها است. به نظر گیلبرت در این بیماران لحن و آهنگ چالش‌های شناختی از اهمیت زیادی برخوردار است. مسیر دیگر مطالعات در مورد شفقت تحت تأثیر کارهای دکتر نف و دکتر گرمر بود که ابتدا با معرفی سازه شفقت به خود شروع و هم اکنون به برنامه شفقت به خود توجه آگاهانه منجر شده است.

یکی دیگر از نکات مهم در مورد شفقت به خود، ارتباط آن با توجه آگاهی است. کابات‌زین توجه آگاهی را به صورت توجه متمرکز بر زمان حال، هدفمند و عاری از قضاوت تعریف کرده است. تأکید توجه آگاهی بر نوع برخورد ما با تجارب است. در واقع، مهارت‌های توجه آگاهی به دنبال ایجاد نوعی «ذهن تفلونی» در برابر هیجان‌های منفی است. به کمک این مهارت می‌توانیم از تجربه خود فاصله بگیریم، ماهیت آن را تصدیق کنیم و دوستی به تجارب خود نجسیم. تفاوت شفقت به خود با توجه آگاهی در این است که شفقت به خود به جای تجربه، معطوف به خود ما است. دکتر گرمر این تمایز را به زیبایی این‌گونه توصیف کرده است: «توجه آگاهی می‌گوید درد را احساس کن اما شفقت به خود می‌گوید در زمان درد و ناراحتی با خیرت مهربان باش». با کمک این دو مهارت می‌توانیم تمام زندگی خود را در آغوش کشیم. بنابراین، شفقت به خود - مدتها به این موضوع مربوط می‌شود که فرد در شرایط سخت زندگی به چه چیزی نیاز دارد و او را بر این انگیزه تا در جهت آن عمل کند. مداخلات شفقت به خود را به خوبی می‌توان با بسیاری از سایر درمان‌ها از جمله طرحواره درمانی یا درمان مبتنی پذیرش و پای بندی تلفیق کرد. هم‌چنان که می‌دانیم در مدل طرحواره درمانی یکی از علل اصلی شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگارانه اولیه عدم ارضای نیازهای اصلی است. هم‌چنین طرحواره‌ها مانع از برآوردن این نیازها در بزرگسالی هم می‌شوند. بر همین اساس می‌توان به بیماران آراحت که در زمان فعال شدن این طرحواره‌ها امنیت، شفقت و محبت لازم را برای خود فراهم کنند. در درمان مبتنی بر پذیرش و پای بندی هم تأکید زیادی به پای بندی به ارزش‌ها می‌شود اما باید بدانیم که هیچ انسانی نمی‌تواند همیشه در مسیر ارزش‌های خود پیش برود. این همان تجربه مشترک بشری یا اشتراکات انسانی ما است. بنابراین در مواردی که طبق ارزش‌های خود عمل نمی‌کنیم یا جای سرزنش مداوم خود، به کمک مولفه‌های شفقت به خود می‌توانیم دوباره مسیر ارزش‌های خود را به شکل سالم‌تری دنبال کنیم.

ترجمه کلمه به کلمه عنوان لاتین کتاب حاضر «کتاب تمرین شفقت به خود توجه آگاهانه» است. از آنجا که این کتاب برای هر فردی می‌تواند به راستای گوهری بی‌همتا باشد، عنوان قابل فهم‌تری را انتخاب کردیم تا افراد غیر روان‌شناس هم به مطالعه آن ترغیب شوند. در عین حال، فصل‌ها و چارچوب کتاب فراتر از عنوان یاد شده است. در ترجمه کتاب حاضر سعی بر این شد که از معادل‌های رایجی که در کتاب‌های نسل سوم شناختی-رفتاری ترجمه شده است استفاده کنیم اما در مواردی هم به دلیل جدید بودن برخی

واژگان معادل‌های پیشنهاد کرده‌ایم. یکی از موارد مهم ترجمه عبارت «my I be» بود که به معنای آرزو دارم یا امیدوارم است. این عبارت از آنجا که در ابتدای بسیاری از جملات خودمهربانی آمده است بارها در متن کتاب تکرار شده است. در این مورد ترجیح دادیم به جای آن از معادل «باشد که» استفاده کنیم. ما این معادل را از گلستان سعدی وام گرفتیم. آنجا که سعدی حکایت زیبایی زیر را نقل می‌کند:

جوانمردی را در جنگ تاتار جراحی هول رسید. کسی گفت فلان بازرگان نوشدارو دارد اگر بخواهی باشد که دریغ ندارد. گویند آن بازرگان به بخل معروف بود.

جوانمرد گفت اگر خواهم دارو دهد یا ندهد وگر دهد منفعت کند یا نکند باری خواستن از وزهر کشنده است و حکیمان گفته‌اند آب حیات اگر فروشنده فی‌المثل به آب روی، دانا نخرد که مردن به علت، به از زندگانی به موات.

اگر حنظل خوری از دست خوش‌خوی به از شیرینی از دست ترش روی

امیدوارم از خوانش کتاب حاضر و سفر شفقت به خود لذت ببرید. در ترجمه کتاب بی‌تردید کاستی‌های وجود دارد. در صورت درمیان گذاشتن این موارد از سوی خوانندگان پیشاپیش نهایت قدردانی خود را ابراز می‌کنیم. در پایان این درست خوبم آقای سامان نونهال به خاطر نظرات ارزشمندش بر کتاب و آقای حسین افشار مدیر انتشارات ابن سینا نهایت قدردانی را دارم.

دکتر علی اکبر فروغی

تابستان ۹۸