

مسیر توجه آگاهی تا شفقت با خود

خودت را از بند افکار و هیجان‌های مخرب آزاد کن

تألیف

کریستوفر گرمر

با مقدمه‌ای از

شارون سلزبرگ

ترجمه

آذین پهلوان

دانشیار ارشد روان‌شناسی بالینی

حمیده سائری

کандیدای دکتری تخصصی روان‌شناسی سلامت

ویرایش علمی

حمیدرضا نوری



کتاب ارجمند

سرشناسه: گرمر، کرسٹوفر، Germer, Christopher k
عنوان و نام پدیدآور: مسیر توجه‌آگاهی تا شفقت خود
(خودت را از بند افکار و هیجان‌های مخرب آزاد کن)
تألیف کریستوفر گرمر؛ ترجمه آذین پهلوان، حمیدرضا
نوری، تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۴۱-۴
عنوان اصلی: The Mindful Path to Self-Compassion:
Freeing Yourself From Destructive Thoughts and
Emotions, c2009
موضوع: هیجان‌ها، شفقت، Compassion.
اندیشه و تفکر، Thought and Thinking، مدی تیشن --
خواص درمانی، Meditation—Therapeutic use
شناسه افزوده: پهلوان، آذین؛ ۱۳۶۸-، مترجم، نوری،
حمیدرضا، ۱۳۶۳-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۷ ش ۳۷ گ/۵۳۱ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۸۸۸۷۸

کریستوفر گرمر
مسیر توجه‌آگاهی تا شفقت خود
خودت را از بند افکار و هیجان‌های مخرب آزاد کن
ترجمه: آذین پهلوان، حمیدرضا نوری
ویرایش علمی: حمیدرضا نوری
فروست: ۱۳۴۵
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه‌آرا: خیمه شکی
مدیر هنر: احسان ارجمند
سرپرست تولید: مرضیه شکی
ناظر چاپ: سعید خاکی
چاپ و صحافی: شمس نیزای
چاپ اول، مهر ۱۳۹۸، ۸۰ صفحه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۴۱-۴
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 مورد مجرمه قانونی
قرار خواهد گرفت.

www.kitab-arjomand.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر ۱۰، آذر پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات محسن، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۱۰۳۱۰۰۰
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۲۶۳۷۷۶۳-۰۳۰۰
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۰۰-۰۹۰۰-۱۸۰۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۱۰۰۰

بها ۴۳۰۰۰ 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

بخش اول

کشف شفقت با خود

۹	مقدمه
۱۱	قدردانی
۱۳	دیباچه
۲۱	فصل ۱: با خود مهربان باشید
۴۹	فصل ۲: به صدای بدنتان گوش دهید
۷۳	فصل ۳: ورود به هیجان‌های درونی
۹۳	فصل ۴: شفقت به خود چیست
۱۱۳	فصل ۵: جاده‌هایی به سمت شفقت با خود

بخش دوم

تمرین عشق و محبت

۱۴۱	فصل ۶: مراقبت از خودمان
۱۷۵	فصل ۷: مراقبت از دیگران

بخش سوم

سفارشی کردن شفقت با خود

۲۱۱	فصل ۸: نقطه تعادل را پیدا کنید
۲۴۱	فصل ۹: پیشروی
۲۶۷	پیوست ۱: کلمات نمایانگر احساس
۲۷۵	پیوست ۲: تمرین‌های اضافی در زمینه شفقت با خود
۲۹۱	پیوست ۳: منابعی برای مطالعه و تمرین بیشتر
۲۹۷	پیوست ۴: پرسشنامه شفقت خود
۳۰۱	واژه نامه انگلیسی به فارسی
۳۰۳	واژه نامه فارسی به انگلیسی

مقدمه

چرا برای ما تا این حد دشوار است که همان میزان مهرورزی توأم با شادی که نسبت به دیگران داریم، با خودمان نیز داشته باشیم؟ شاید دلیل آن، در شیوه تفکر مطابق با آئین و رسوم غربی ما ریشه داشته باشد؛ چرا که ما شفقت را به منزله یک هدیه تصور می‌کنیم و فکر می‌کنیم نثار آن به خود یک عمل خودخواهانه یا بی‌معنی است. لیکن خرد کهن شرق به ما می‌گوید عشق و محبت یعنی شفقتی که نثار خود می‌کنیم، موردی نیست که هر کسی نیازمند و سزاوار آن است. اگر شفقتی در کار نباشد، ما به‌خاطر مشکلات خود، ناتوانی در حل آنها و احساس درد ناشی از وقوع رخدادهای دردناک خود را سرزنش می‌کنیم و همه این‌ها را در پیشتری برای ما به‌همراه می‌آورند.

شاید ایده شفقت به خود، آنگاه ناآشنا به‌نظر برسد که حتی اگر بخواهیم آن را پرورش دهیم، ندانیم از کجا باید شروع کنیم. متذکر می‌شویم که علم عصب‌شناسی و روان‌شناسی نوین شروع به کاوش در آنچه که آیین‌های مراقبه قرن‌ها قبل از ما را بیرون برده‌اند، کرده‌اند؛ طبق این اصول، شفقت و عشق و محبت مهارت هستند نه استعدادی که با آنها مریده باشیم و هر یک از ما بدون استثنا می‌تواند این مهارت‌ها را تقویت کند و از آنها در زندگی روزمره خویش بهره‌برد.

و این جایی است که کتاب «مسیر توجه‌آگاهی تا شفقت به خود» پا به عرصه وجود گذاشته است. دکتر کریستوفر گرمر در این کتاب، اساس و ساختار معناری این مهارت را مطرح می‌کند: چشم‌انداز رهایی‌بخشی که شفقت می‌تواند ارائه کند، نقش اساسی شفقت به خود، مسیر تحقق شفقت به جای تفکر صرف به آن و ابزار کاربردی همچون توجه‌آگاهی که برای رسیدن به شفقت به آن نیازمندیم.

تحلیل روان‌شناسی بودایی، به ویژگی‌هایی همچون عشق و محبت به‌عنوان زمینه‌ساز در برابر ترس می‌نگرند. چه ترس ما از نوع بازدارنده باشد و باعث شود ما احساس کنیم آن‌قدر به خود که باید خوب نیستیم و هرگز نمی‌توانیم خوب باشیم، چه از نوع مخرب باشد و زمانی در ما ایجاد شود که بینیم هیچ گزینه دیگری نداریم و چه از نوع ترس فراگیری باشد که مواقعی آن را احساس می‌کنیم که می‌خواهیم قدم بعدی را برداریم درحالی‌که نمی‌دانیم از کجا و چطور باید این کار را انجام دهیم، این ترس در تمام این حالت‌ها برای ما رنج به همراه دارد. عشق و محبت و شفقت بر خلاف ترس، تأیید مجددی بر قدرت شفابخش ارتباط را تأیید می‌کنند و امکان گسترش این حس را به‌وجود می‌آورند و کارآمدی مهرورزی را به‌عنوان یک تسهیل‌گر برای یادگیری، آشکار می‌کنند. گسترش نیروهای در

هم‌آمیخته عشق و محبت و شفقت به سمت خود و یا دیگران جزء اساسی خردمندی، قدرت و ملایمت و گاهی اعمال قوی هستند که به پشتوانه آنها تغییرات اساسی در زندگی خود و دیگران ایجاد می‌شود. پرورش صحیح شفقت به خود، مبنای برای شجاعت، سخاوت، مشارکت و یک عشق و محبت و شفقتی حمایت‌گونه نسبت به دیگران است.

اگر که شما آماده هستید که رهایی خود را از رنج مستمر از طریق مدیتیشن‌های مرسوم نظیر توجه‌آگاهی پیگیری کنید و یا اگر شما واقعاً پذیرای هر ابزاری که ممکن است شما را از درد هیجانی مزمن و نشخوار ذهنی آزاد کند، هستید این کتاب شبیه نقشه راه الهام‌بخشی به کار شما خواهد آمد. در صفحات بعد، به گزارشاتی از تحقیقات علمی، دستورالعملی آموزشی و یک راهنمای گام‌به‌گام کاربردی دسترسی خواهید داشت تا به واسطه آنها عشق و محبت و شفقت به خود را هر روز پرورش دهید.

شارون سلزبرگ

انجمن مدیتیشن آگاهی - بار - ماساچوست