

به نام خدا

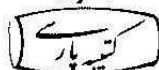
سلام! دوست دارم

«تم من تحول مغز در جهت خویشتن دوستی برای رضایت و
برکت بیشتر در زندگی»

دکتر شانا شاپیرو

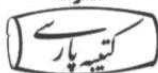
سیمین موحد

انتشارات



سرشناسه	Shapiro, Shauna L. : شاپیرو، شاونای ال.
عنوان و نام پدیدآور	سلام، دوست دارم: « تمرین تحول مغز در جهت خویشتن دوستی برای رضایت و برکت بیشتر در زندگی » / شانا شاپیرو؛ مترجم سیمین موحد.
مشخصات نشر	تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۲-۳۸-۲ : وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: I love you : mindfulness + self- Good morning, I to rewire your brain for calm, clarity + compassion practices joy,c2020.
موضوع	موضوع (روانشناسی) : تمرین تحول مغز در جهت خویشتن دوستی برای رضایت و برکت بیشتر در زندگی.
موضوع	شفقت : موضوع Compassion: موضوع
شماره افزوده	موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم رده بندی کنگره: ۶۲۷ BF
رده بند دیویی	۱۵۸/۱۳ : شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۲۲۰۹

انتشارات



نشانی: تهران، خیابان انقلاب، محله نخلراز، ک اسلامی، ک فراهانی، ک یکم، پ ۲، کدپستی: ۱۳۴۸۷۴۹۱۳، رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

(ناشر) مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۱۶۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸ و ۰۹۴۲۰۹۴۲۰۶۶۴۰-۲۱

مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نشر: کتیبه پارسی	م کتاب: سلام! دوست دارم
نویسنده: دکتر شانا شاپیرو	مترجم: سیمین موحد
تایپ: حدیث درویشی	ویراستار: حمید حسینی زاده شانه چی
طراح جلد: عباس امیدی	ناظر قبل از چاپ: آزاده فرزادفر
تهیه کتاب: بهزاد شیرزادی	صفحه آرای: ژیلارسولی
نوبت چاپ: اول، مهر ۹۹	چاپ و صحافی: پدیدرنگ
	تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب و طرح جلد،

بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

فهرست

- پیش‌گفتار به قلم دکتر دانیل جی سیگل ۷
- بخش اول: هر چه را تمرین کنید، قوی‌تر می‌شود ۱۱
- فصل اول: زمزمه‌ی راهب ۱۲
- فصل دوم: معجزه‌ی علم ترمیم مغز ۲۹
- فصل سوم: ذهن - آگاهی واضح دیدن ۴۸
- فصل چهارم: سه ستون ذهن: آگاهی نیت، توجه، نگرش ۶۸
- بخش دوم: وفای ارضاء شوار می‌شود، شفقت بهترین یار ماست ۹۱
- فصل پنجم: احساس شجاعت ای خود ۹۲
- فصل ششم: پنج مانع برای راه شفقت برای خود و راه‌های غلبه بر آنها... ۱۰۷
- فصل هفتم: شش تمرین برای ابد دشوار ۱۱۸
- بخش سوم: پرورش خوبی و نیکی در خانه‌مان و در جهان‌مان ۱۴۳
- فصل هشتم: آماده‌سازی ذهن برای شادی و خوش‌حتم ۱۴۴
- فصل نهم: جادوی هر روزه ۱۶۶
- فصل دهم: در جست‌وجوی جهانی به هم پیوسته‌تر و دلسرتر ۱۸۸
- فصل یازدهم: «سلام! دوستت دارم» ۱۹۸

پیش‌گفتار به قلم دکتر دانیل جی سیگل^۱

مؤلف کتاب، برگزیده‌ی «بیدار باش: علم و عمل حضور در لحظه‌ی حال» اگر به یادگیری گام‌های ساده و عمیق برای کسب وضوح و آرامش بیشتر در زندگی‌تان علاقه‌مندید، این کتاب خردمندانه حاوی اندیشه‌ها و تمرین‌های خوبی است که درستی این راه برای کسب سلامت ذهن و بهروزی ما ثابت شده است. به‌علاوه اگر دوست دارید بدانید که چگونه در این دنیا دلسوزتر و مهربان‌تر باشید و در زندگی و روابط‌تان مثبت‌تر شوید، این کتاب برای شماست. «سلام! دوست دارم» دقیقاً همان کتابی است که به شما کمک می‌کند، چرا که نگرش مستقیم و علمی این کتاب می‌تواند باعث بروز یاورهای بهتر در سبک زندگی روزمره شود. به‌علاوه اگر پیشنهادات نویسنده‌ی کتاب خانم دکتر شایرو را جدی بگیرید و به‌طور مستمر در زندگی‌تان به‌کار ببندید، شاهد خلق تجربه‌ی آگاهی بیشتر و نگرش مهربانانه و مشفقانه‌تری در زندگی‌تان خواهید بود؛ یعنی همان چیزی که خانم شایرو شخصاً به‌طور علمی تعلیم داده‌اند و این تعلیمات به کسب سلامت بیشتر در زندگی کمک‌مان کرده است.

پژوهش‌های دکتر شایرو و تیمی چند از پژوهشگران متعهد دیگر در دو دهه‌ی گذشته نشان داده که گام‌های تربیت ذهن و تمریناتی که در این کتاب می‌خوانید، می‌تواند طیف وسیعی از تغییرات مهم را در بدن و مغز شما به‌وجود بیاورد. برخی از نتایج این پژوهش‌ها حاکی از کاهش سطح هورمون استرس موسوم به کورتیزول،

افزایش قوای ایمنی بدن و بهبود کارکرد قلب و عروق، کاهش التهاب و بهبود کار آزریمی به نام تلومراز است که نقش مهمی در سلامت و ترمیم سلول‌های بدن ایفا می‌کند و حتی می‌تواند روند پیری را به تأخیر بیندازد!

بنابر شواهد علمی، تمرینات مربوط به افزایش توجه و آگاهی از لحظه‌ی حال و نگرش مبتنی بر مهربانی و دلسوزی بیشتر، باعث تغییر ساختار مغز می‌شود. پیام پیرو یعنی «هرچه را تمرین کنید، قوی‌تر می‌شود» (یا به قول معروف «کار نیکو کردن از پر کردن است»)، اساس علم نوروپلاستیسی^۱ یا ترمیم‌پذیری مغز است. این تغییرات اتصال مغز، ناشی از روندی است که خلاصه‌ی آن به این صورت است: هرچه فرد به هر سو که معطوف شود، جریان عصبی نیز به آن سمت کشیده شده و اتصالات عصبی بیشتر می‌شود. این کتاب به شما یاد می‌دهد که چگونه توجه‌تان را برای اتصال ساری شبکه‌های عصبی مغزتان متمرکز کنید و از این راه، ساختار آنها را تغییر دهید. جوی گویم! طرز تمرکز ذهن شما می‌تواند ساختار فیزیکی مغزتان را تغییر دهد.

این تغییر کارکرد و ساختار مغز در نتیجه‌ی تمریناتی که قرار است انجام دهید، کدامند؟ این تغییرات را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد: «یکپارچگی». یکپارچگی در اینجا به معنی اتصال بخش‌های مغز است. در مغز، این بدان معناست که مثلاً بخش چپ و بخش راست مغز، قطار باراندالیاف متصل موسوم به «جسم پینه‌ای»^۲، اتصال بیشتری می‌یابند. به علاوه با رشد شبکه‌های ارتباطی موسوم به کورتکس پیشانی و هیپوکامپوس^۳، شاهد یکپارچگی بیشتر هستیم. از

۱ Neuroplasticity یا علم انعطاف‌پذیری عصبی (یا ترمیم‌پذیری مغز) بر این باور است که برخلاف باور پیشینیان مغز عضوی ایستا و تغییرناپذیر نیست، بلکه قابلیت‌های مغز می‌تواند تغییر یافته و با تمرین و تعلیم، بهبود یابد.

۲ Corpus Callosum توده‌ی سفیدرنگی در عمق شیار طولی مغز که حاوی فیبرهای رابط دو نیمکره‌ی مغز است.

۳ Hippocampus برآمدگی‌ای در کف بطن جانبی و قسمتی از دستگاه کناره‌ای یا سیستم لیمبیک مغز که مرکز یادگیری است.

همه مهم‌تر پژوهش‌ها نشان داده که با این تمرین‌ها ارتباطات بین بخش‌های مختلف مغز، حتی آنهایی که به کلی از هم جدا هستند، بیشتر می‌شود. بله همین‌طور است! تنها با خواندن این کتاب و انجام تمرینات ساده ولی قدرتمند آن، مغز سالم‌تر و یکپارچه‌تری برای خودتان می‌سازید. همه‌ی اینها به این معناست که شما می‌توانید عملکرد مغزتان را بهبود ببخشید و بخش‌های متفاوت آن را یکپارچه کنید. حالا چرا این می‌تواند برای‌تان مهم باشد؟ کافی است به هر پژوهشی که دل‌تان می‌خواهد بنگرید و ببینید که همه‌ی آنها وابسته به یکپارچه‌سازی هستند. این می‌تواند شامل یکپارچه کردن عواطف و خلق و خو، فکر و استدلال، اخلاقیات و رفتار نسبی، همدلی و شفقت و حتی خود توجه و آگاهی باشد. این جوانب متفاوت «تعديل و تنظيم» خانه، کاهانه، نه‌تنها تعادل بیشتری به زندگی ما می‌آورد، بلکه ارکان سلامت ذهن و بدن و بروزی ما را تشکیل می‌دهد. با تکرار و تمرین، این حالت قدرتمند می‌تواند به صیقلی فردی بدل شود. توجه ما هر جا برود، اتصالات عصبی مغز رشد می‌یابد؛ آنچه تمرین کنیم، قوی‌تر می‌شود.

همچنین خانم شانا شاپیرو نقش مهمی را پژوهش‌های مربوط به افزایش همدلی دانشجویان پزشکی، گسترش ذهن-آگاهی در زندگی ما و اهمیت احساس شفقت ایفا کرده است. او یکی از اشخاصی بوده که ما کمک کرده تا ببینیم افزایش علاقه‌ی مردم به ذهن-آگاهی و توجه به نفس م‌صوّء در فرهنگ^۱ ما، در بخش آموزش ما، در حوزه‌ی پزشکی و در بخش پژوهش علمی ما چیزی بیش از قدرت آن در تقویت توجه و تفکر ماست؛ ذهن-آگاهی در حقیقت یک سرمایه‌ی ملایم و مهربانانه‌ای است که کیفیتی مهرآمیز به زندگی می‌دهد، دل را شفا می‌بخشد، روابط ما را گرم می‌سازد و دیدگاه ما را نسبت به دنیا منعطف‌تر می‌کند.

علاوه بر این نقش مهمی که خانم شاپیرو در حوزه‌ی علم ایفا کرده، نوشته‌های او ناشی از تجربه‌ی شخصی خودش و آموزش گسترده و عمیقی است که در برهه‌ی حساسی از رشد شخصیتش دریافت کرده است. من بیش از دوازده سال

است که پروفیسور شاپیرو را می‌شناسم و در کنار او در نقاط مختلف کشور و خارج از کشور درس داده‌ام. من به‌طور مستقیم دیده‌ام که او در کارگاه‌های آموزشی و کنفرانس‌های مختلف عمومی و حرفه‌ای، چه برخوردی با طیف گسترده‌ی شرکت‌کنندگان در کلاس‌ها دارد. این کتاب، عصاره‌ی شگفت‌انگیزی است از کوشش علمی، آموزشی و شخصی او برای خلق بهروزی بیشتر در زندگی ما. من از مطالعه‌ی این کتاب لذت بردم. من خیلی یاد گرفتم، گریستم و خندیدم و با خواندن آن واژه‌های خردمندانه احساس کردم کامل‌تر و آزادتر شده‌ام. امیدوارم شما نیز به این تجربه را داشته باشید! به سفر شگفت‌انگیزتان برای خلق مهر و محبت بیشتر در زندگی خودتان در دنیای بیرون خوش آمدید!

دکتر دانیل جی سیگل

مدیر اجرایی مؤسسه‌ی مایند سایت

پیش‌رسان بالینی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا