

کتاب کار

شفقت خود بهوشیارانه

شیوه‌ای اثبات‌شده برای پذیرش خود،

ایجاد قدرت درونی و شکوفایی

تقدیم به

روپرت و رووآن به خاطر شادی، اشتیاق، عشق
و دلگرمی‌هایی که به من هدیه کردند.

در ستایش کتاب کار شفقت خود بهوشیارانه

«دکتر نف و دکتر گرم رشته تحقیقاتی و تمرینات متحول‌کننده شفقت خود بهوشیارانه را هدایت کرده‌اند و این رویکرد را به دهها هزار نفر آموزش داده‌اند. کتاب کاری که اکنون در دست شماست می‌تواند شما را در سفر درمان عمیق و آزادی هدایت کند؛ این کتاب مسیری در دسترس را نشان‌تان می‌دهد، مسیری روشن و ژرف. لطفاً این کتاب را به خودتان هدیه بدهید و آن را به دیگران نیز معرفی کنید؛ این آموزه‌ها بسیاری از دل‌ها را بیدار خواهد کرد.»

— دکتر تارا براچ، نویسنده پذیرش بنیادین و پناهگاه حقیقی

«دکتر نف و دکتر گرم با استفاده از بینش و تجربه گسترده خود یک کتاب کار خواننده‌پسند و کاربرپسند نوشته‌اند. تمرینات نیرومند این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا ظرفیت درونی‌تان را در پشتیبانی از خودتان و همچنین جهان اطرافتان به کمک شفقت کشف کنید. صرف‌نظر از اینکه در یک دوره رسمی شفقت خود بهوشیارانه شرکت کنید یا نکنید، استفاده از این کتاب می‌تواند تأثیرات عمیقی بر زندگی شما بگذارد.»

— شارون سالزبرگ، نویسنده عشق-محبت و عشق حقیقی

«شفقت خود بهوشیارانه مرا بسیار مقاوم‌تر کرده است؛ هرگاه توفانی می‌آید، من روی سطح دریا شناور می‌مانم و صبر می‌کنم تا توفان بگذرد و دیگر بیهوده دست و پا نمی‌زنم تا از توفان جلو بزنم. می‌توانم هر روز لذت کوچکی ببرم، حال می‌خواهد هر قدر کوچک باشد. این کتاب انسان را تشویق می‌کند که درک و تجربه‌ای عمیق‌تر راجع به MSC کسب کند. من این کتاب را به همه پیشنهاد می‌کنم.»

— هدر آر، همپشایر، بریتانیا

«دکتر نف و دکتر گرم پیشروان شفقت خود در جهان هستند. آن‌ها با استفاده از مراحل ساده و دم‌دستی به خواننده یاد می‌دهند که چگونه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد، کمتر از خود انتقاد کند و با خود مهربان‌تر باشد. به نظر می‌رسد آن‌ها با گرمی و حکمت خود دست شما را در تک‌تک صفحات این کتاب گرفته‌اند و به پیش می‌برند. به‌راستی که این کتاب جواهر است.»

— دکتر ریک هنسوزن، نویسنده مقاومت

فهرست

تقدیر و تشکر.....	۹
مقدمه: نحوه استفاده از این کتاب کار.....	۱۱
فصل ۱. شفقت خود چیست؟.....	۲۳
فصل ۲. شفقت خود چه چیزی نیست.....	۳۵
فصل ۳. مزایای شفقت خود.....	۴۳
فصل ۴. فیزیولوژی خودانتقادی و شفقت خود.....	۵۱
فصل ۵. بین و یانگِ شفقت خود.....	۶۱
فصل ۶. بهوشیاری.....	۶۹
فصل ۷. رها کردن مقاومت.....	۷۷
فصل ۸. اندوه گذشته.....	۸۶
فصل ۹. پرورش عشق- محبت.....	۹۶
فصل ۱۰. عشق- محبت به خودمان.....	۱۰۳
فصل ۱۱. انگیزه خود مشفق.....	۱۱۳
فصل ۱۲. شفقت خود و بدن ما.....	۱۲۳
فصل ۱۳. مراحل پیشرفت.....	۱۳۵
فصل ۱۴. ژرف زیستن.....	۱۴۲
فصل ۱۵. حمایت از دیگران بدون در نظر نگرفتن خودمان.....	۱۵۲
فصل ۱۶. رویارویی با احساسات دشوار.....	۱۵۹
فصل ۱۷. شفقت خود و شرم.....	۱۶۸

فصل ۱۸. شفقت خود در روابط.....	۱۷۹
فصل ۱۹. شفقت خود برای مراقب‌ها.....	۱۸۹
فصل ۲۰. شفقت خود و خشم در روابط.....	۱۹۸
فصل ۲۱. شفقت خود و بخشش.....	۲۰۹
فصل ۲۲. پذیرش خوبی.....	۲۱۸
فصل ۲۳. ق‌دردانی از خود.....	۲۲۶
فصل ۲۴. برای آینده.....	۲۳۴
سخن پایانی.....	۲۳۹
منابع.....	۲۴۱
درباره نویسندگان.....	۲۴۵

تقدیر و تشکر

نویسندگان این کتاب در سال ۲۰۱۰ شروع به ابداع شفقت خودبهبوشیارانه (MSC) کردند، اما این پروژه اکنون جهانی شده است و شامل جامعه‌ی تمرین‌کنندگان، آموزگاران و محققان می‌شود. ما نیز مفتخریم به اینکه در جایگاهی قرار داریم که حکمت سازنده‌ی آن‌ها را جمع‌آوری کرده و به برنامه‌ی آموزشی که هم‌اکنون در دست شماست تبدیل کنیم. امیدواریم MSC همچنان به تکامل خود ادامه دهد و ما به‌طور پیوسته، هنر ظریف شفقت را به جهان عرضه کنیم و به‌ویژه با محبت کردن به خودمان آغاز کنیم. به همین علت، ما از افراد بی‌شماری که صدایشان در صفحات این کتاب انعکاس یافته است سپاس‌گزاریم.

همچنین خوش‌وقتیم که در عصری زندگی می‌کنیم که تمرینات و علم شفقت دیگر موضوعات مجزایی نیستند و حکمت شرق و غرب در حال پیوستن به یکدیگرند. این همگرایی در تاریخ بشر بی‌سابقه است. لذا ما عمیقاً از کسانی که شجاعت و بینش لازم را برای پل زدن بین این دو فرهنگ داشته‌اند سپاس‌گزاریم؛ از جمله از دالایی لاما، جان کابات-زین، شارون سالزبرگ، جک کورنفیلد، ریچارد دیویدسون، سارا لازار، تانیا سینگر، پما چودرون، توپتن جینپا، تارا براچ، دانیل سیگل، ریک هنسون و پل ژیلبرت. تلاش‌های آن‌ها راه ما را باز کرد و توانستیم شفقت خود را وارد جریان اصلی جامعه کنیم.

از همان آغاز، همکارانی صمیمی داشتیم که متوجه ارزش شفقت خود شدند و به طرق مختلف و فروتنانه‌ای ما را یاری کردند؛ از جمله میشل بکر، استیو هیگمن، کریستین برالر، سوزان پولاک، پیتمن مگ‌کی، کریستی آربون، لینهارد ولنتین، ویبو

کوله، هیلده اشتیانهاوسر، جودیت سولزی، ونسا هوپ، هیلان گوئو، سئوانگ اسنیم، مارتا آلونسو مینار، داون مک‌دونالد و میشلین سنت هیلر. از میان این‌ها، در سال ۲۰۱۴، استیو و میشل برنامه‌پرورش مربی MSC را در دانشگاه کالیفرنیا، سن‌دیگو به راه انداختند و به ما در تهیه شیوه آموزشی‌ای که در این کتاب شاهدش خواهید بود یاری رساندند: آموزش شفقت خود به شیوه‌ای ایمن و مؤثر برای طیف وسیعی از افراد مختلف. امیدواریم کسانی که با استفاده از این کتاب کار متوجه تغییر در زندگی‌شان می‌شوند در یک برنامه MSC هم شرکت کنند و بخت تعامل با آموزگاران با استعداد و آموزش‌دیده ما را که همچون خون حیاتی MSC هستند داشته باشند (برای یافتن دوره‌های مربوطه در نزدیکی محل زندگی‌تان رجوع کنید به www.centerformsc.org).

اگر تلاش‌های مداوم کیتی مور نبود این کتاب پدید نمی‌آمد. او ویراستار ارشد انتشارات گیلفورد است و طی چند دهه گذشته کوشیده است جهان را تبدیل به جای بهتری کند. ما همچنین از کرسین بتون، ویراستار محتوایی کتاب متشکریم. او تک‌تک کلمات این کتاب کار را از جهت محتوا و سبک بررسی کرد تا حتی‌الامکان خواندن و به کار بستنش آسان باشد.

سرانجام، امیدواریم طی سال‌های آینده بتوانیم سخاوت و درک عزیزانمان را جبران کنیم؛ به‌ویژه روان‌پسر کریستین و کلر شریک زندگی کریس. باشد که انعکاس دل‌های پرمهرشان را خوانندگان در صفحات این کتاب مشاهده کنند.

مقدمه

نحوه استفاده از این کتاب کار

کار ما جستجوی عشق نیست، تنها باید موانعی را که بر سر راه عشق ساخته‌ایم بزدااییم.

— مولانا

همه ما بر سر راه عشق موانعی ایجاد کرده‌ایم، بدین علت که مجبور بوده‌ایم از خود در برابر واقعیات خشن زندگی بشر حفاظت کنیم. اما راه دیگری نیز برای کسب احساس امنیت و حفاظت شدن وجود دارد. اگر به تفلاهایمان آگاه باشیم و در زمان سختی به خودمان شفقت، محبت و حمایت ابراز کنیم، وضعمان تغییر خواهد کرد. می‌توانیم یاد بگیریم که به‌رغم نواقص درونی و بیرونی، خودمان و زندگی‌مان را پذیرا باشیم و قدرت لازم را برای شکوفایی به خود اعطا کنیم. در یک دهه گذشته، تحقیقات فراوانی راجع به شفقت خود صورت گرفته و مزایای فراوانش برای رفاه حال انسان اثبات شده است. کسانی که خود مشفق‌تر هستند شادی، رضایت از زندگی و انگیزه‌شان بیشتر است و سلامت فیزیکی و روابط بهتری دارند و کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. آن‌ها همچنین از قدرت لازم برای کنار آمدن با رویدادهای تنش‌زای زندگی مانند طلاق، بیماری‌های جدی، شکست تحصیلی و حتی مبارزه با ضربه روحی برخوردار هستند.

در عین حال، وقتی در حال تقلا هستیم، یعنی رنج می‌کشیم، شکست می‌خوریم یا احساس ضعف می‌کنیم، آگاه ماندن از آنچه در حال وقوع است دشوار خواهد بود؛ ترجیح می‌دهیم جیغ و داد کنیم یا مشتمان را روی میز بکوبیم. نه تنها از آنچه در حال وقوع است بدمان می‌آید، فکر می‌کنیم مشکل از ماست که آن چیز در حال وقوع است. در چشم برهم‌زدنی حالمان عوض می‌شود و از «من از این احساس خوشم نمی‌آید» می‌رسیم به «این احساس رانمی‌خواهم» و «نباید این احساس را داشته باشم» و «لابد مشکلی دارم که دچار این احساس هستم» و «آدم بادی هستم!» اینجاست که نقش شفقت خود مشخص می‌شود. گاهی باید خود را آرام کنیم و بابت دشواری انسان بودن به خود دلداری دهیم و سپس به شیوه‌ای آگاهانه‌تر سراغ زندگی مان برویم.

اگر یاد بگیرید خودتان و نقائصتان را با آغوش باز پذیرا شوید، قدرت کافی را برای شکوفایی در اختیار خواهید داشت.

زمانی که در زندگی با رنجی مواجه می‌شویم، شفقت خود از دل بهوشیاری پدیدار می‌شود. بهوشیاری ما را به‌گشوده بودن در برابر رنج فرامی‌خواند و از ما می‌خواهد آن را با عشق و آگاهی وسیع پذیرا شویم. اما آنچه شفقت خود به این مطلب می‌افزاید عبارت است از اینکه «در مصیبت با خودت مهربان باش». شفقت خود همراه با بهوشیاری می‌تواند در لحظات دشوار زندگی، حالتی از حضور گرم و پیوسته را ایجاد کند.

زمانی که در زندگی با رنجی مواجه می‌شویم، شفقت خود از دل بهوشیاری پدیدار می‌شود.

شفقت خود بهوشیارانه

شفقت خود بهوشیارانه (MSC) اولین برنامه آموزشی بود که به‌طور ویژه برای بهبود شفقت خود شخص طراحی شد. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر بهوشیاری مانند کاهش استرس مبتنی بر بهوشیاری و شناخت‌درمانی مبتنی بر بهوشیاری نیز به افزایش شفقت خود می‌انجامند، اما این حاصل به‌طور تلویحی و به شکل یکی از نتایج فرعی و مثبت بهوشیاری محقق می‌شود. MSC می‌خواهد مهارت‌های لازم را برای شفقت خود در

زندگی روزانه به طور مستقیم آموزش دهد. برنامه MSC یک دوره هشت هفته‌ای است که در آن، معلمان آموزش دیده، یک گروه ۸ تا ۲۵ نفره را آموزش می‌دهند. مدت زمان آموزش ۲ ساعت و ۴۵ دقیقه در هفته، به همراه نصف روز مدیتیشن است. تحقیقات نشان داده است این برنامه منجر به افزایش شفقت خود و بهوشیاری در درازمدت می‌شود، اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد، رفاه عمومی شخص را زیاد می‌کند و حتی سطح گلوکز افراد دیابتی را ثبات می‌بخشد.

ایده MSC به سال ۲۰۰۸ برمی‌گردد؛ زمانی که نویسندگان این کتاب با یک جلسه مدیتیشن برای دانشمندان آشنا شدند. یکی از ما دو نفر (کریستین) روان‌شناس رشد و از پیشگامان تحقیق در شفقت خود است. دیگری (کریس) روان‌شناس بالینی است و از اواسط دهه ۱۹۹۰، در به‌کارگیری بهوشیاری در روان‌درمانی فعال بوده است. به هنگام بازگشت از آن جلسه مدیتیشن، با هم تاکسی گرفته بودیم که به فرودگاه برویم. همان‌جا در تاکسی متوجه شدیم که می‌توانیم مهارت‌هایمان را با هم ترکیب کنیم و برنامه‌ای برای آموزش شفقت خود تهیه کنیم.

من (کریستین) نخستین بار در سال ۱۹۹۷، زمانی که دانشجوی سال آخر تحصیلات تکمیلی بودم، درست زمانی که زندگی‌ام فاجعه‌بار می‌نمود، با ایده شفقت خود آشنا شدم. به تازگی به طرز بدی طلاق گرفته بودم و در دانشگاه نیز به‌شدت تحت فشار بودم. فکر می‌کردم باید مدیتیشن بودایی یاد بگیرم تا بتوانم با استرسم مقابله کنم. با تعجب از زبان زنی که کلاس مدیتیشن را هدایت می‌کرد شنیدم که ایجاد و رشد شفقت خود اهمیت زیادی دارد. آن موقع می‌دانستم بودایی‌ها بر اهمیت شفقت به دیگران به‌شدت تأکید می‌کنند، اما نمی‌دانستم شفقت به خودم نیز به همان اندازه مهم است. اولین واکنش من چیزی شبیه به این بود «چی؟! منظورتان این است که اجازه دارم با خودم مهربان باشم؟ چنین چیزی نشانه خودخواهی نیست؟» اما چنان‌که نیاز به آرامش ذهنی داشتم که امتحانش کردم. خیلی زود پی بردم شفقت خود چقدر می‌تواند مفید باشد. یاد گرفتم در زمان سختی‌ها، دوست و حامی خوبی برای خودم باشم. به محض اینکه بیشتر به خودم محبت کردم و کمتر خود را قضاوت کردم، زندگی‌ام متحول شد.

پس از اخذ مدرک دکترا، دو سال در مقطع پسادکتری با یک محقق پیشرو در زمینه عزت نفس مشغول به تحقیق شدم و به برخی از ضعف‌های جنبش عزت نفس پی بردم. خوب است که انسان در قبال خودش حس خوبی داشته باشد، اما اثبات شده است که احساس نیاز به «خاص بودن و بالاتر از حد متوسط بودن» به خودشیفتگی، مقایسه مداوم با دیگران، خشم و دفاع از خود، پیش‌داوری و غیره می‌انجامد. محدودیت دیگر عزت نفس این است که همیشگی نیست؛ در زمان موفقیت کنار ماست ولی اغلب در زمان شکست، یعنی درست همان وقتی که از همه بیشتر بدان نیاز داریم، تنهایمان می‌گذارد. متوجه شدم شفقت خود بهترین بدیل برای عزت نفس است، زیرا احساس خودارزشمندی را به انسان منتقل می‌کند، بی آنکه نیاز باشد انسان کامل یا از دیگران بهتر باشد. پس از آنکه در دانشگاه تگزاس، آوستین استادیار شدم، تصمیم گرفتم راجع به شفقت خود پژوهش کنم. در آن زمان، هیچ‌کس شفقت خود را به‌طور آکادمیک بررسی نکرده بود، لذا کوشیدم شفقت خود را تعریف کنم و مقیاسی برای اندازه‌گیری‌اش ارائه کنم؛ کار من سرآغاز سیلی از تحقیقات راجع به شفقت خود بود که هم‌اکنون شاهدشان هستیم.

در عین حال، دلیل اینکه من واقعاً می‌دانم شفقت خود جواب می‌دهد این است که از مزایای آن در زندگی شخصی‌ام بهره برده‌ام. در سال ۲۰۰۷، روان‌شناسان تشخیص دادند پسر من رووان به اتیسم مبتلاست؛ این چالش‌برانگیزترین تجربه‌ای بود که تا آن زمان با آن مواجه شده بودم. نمی‌دانم اگر با شفقت خود آشنا نبودم چطور می‌توانستم با این مشکل کنار بیایم. روزی را که شنیدم پسر من به اتیسم مبتلاست به‌خوبی به یاد دارم. داشتم به کلاس مدیتیشن می‌رفتم. به همسرم گفتم کلاس را کنسل می‌کنم تا به این مشکل پردازیم، ولی او گفت «نه، برو به کلاست و شفقت خود را انجام بده، بعد بیا و به من کمک کن.» موقعی که در کلاس مدیتیشن بودم، در شفقت خود غرق شدم. به خودم اجازه دادم که هر حسی را که دارم احساس کنم بی آنکه خود را قضاوت کنم؛ حتی احساساتی که فکر می‌کردم نباید داشته باشم، احساس ناامیدی، حتی شرم غیر عقلانی. چطور می‌توانستم راجع به کسی که در دنیا از همه بیشتر دوستش می‌داشتم چنین احساساتی داشته باشم؟ اما می‌دانستم باید دلم را باز کنم و اجازه دهم

همه این احساسات واردش شوند. به ناراحتی، اندوه و ترس اجازه ورود دادم و خیلی زود متوجه شدم که از ثبات کافی برای مواجهه با این احساسات برخوردارم؛ شفقت خود نه تنها به من کمک می‌کرد به پیش بروم، بلکه باعث می‌شد بهترین والد ممکن برای رووان باشم و او را به بهترین وجه و بی هیچ قید و شرطی دوست بدارم. و چه تحولاتی که ایجاد نشد!

از آنجا که کودکان مبتلا به اتیسم مشکلات حسی شدیدی را تجربه می‌کنند، در معرض فوران‌های شدید خشم هستند. تنها کاری که والد می‌تواند انجام دهد این است که مراقب سلامت کودک باشد تا زمانی که توفان خشم فرو نشیند. هر زمان که پسرم بدون هیچ دلیل واضحی در فروشگاه دست و پا می‌زد و فریاد می‌کرد و غریبه‌ها مرا چپ‌چپ نگاه می‌کردند که انگار فرزندم را خوب تربیت نکرده‌ام، من تمرین شفقت خود می‌کردم. خودم را از بابت اینکه احساس گیجی، شرمندگی، استرس و بی‌پناهی می‌کردم دلداری می‌دادم و از خودم حمایت عاطفی می‌کردم، چیزی که در آن شرایط به‌شدت نیازمندش بودم. شفقت خود به من کمک کرد از خشم و خوددلسوزی به دور باشم و به من اجازه داد به رغم احساس استرس و ناامیدی که ناگزیر در من پدید می‌آمد، در قبال رووان صبر و عشق پیشه کنم. ادعا نمی‌کنم که هیچ‌گاه شفقت خود را کنار نگذاشتم. در بسیاری مواقع نتوانسته‌ام شفقت خود کنم. اما توانسته‌ام به سرعت آن را بازیابم و سپس بر حمایت از رووان و عشق ورزیدن به او متمرکز شوم.

من (کریس) نیز شفقت خود را به‌طور عمده بنا به دلایل شخصی آموخته‌ام. از اواخر دهه ۱۹۷۰ مدیتیشن تمرین می‌کردم، در اوایل دهه ۱۹۸۰ روان‌شناس بالینی شدم و به یک گروه مطالعاتی راجع به بهوشیاری و روان‌درمانی پیوستم. علاقه هم‌زمانم به بهوشیاری و درمان، سرانجام به انتشار بهوشیاری و روان‌درمانی انجامید. با رواج بهوشیاری، از من درخواست می‌شد که سخنرانی‌های عمومی بیشتری داشته باشم. اما مشکل این بود که موقع سخنرانی در برابر عموم، به‌شدت دچار استرس می‌شدم. در دوران بزرگسالی‌ام به‌طور مرتب مدیتیشن می‌کردم و می‌کوشیدم هر نوع فوت و فنی را برای مدیریت استرس به کار گیرم، اما باز هم پیش از سخنرانی‌های عمومی، قلبم به تپش می‌افتاد، دستانم عرق می‌کرد و نمی‌توانستم واضح بیندیشم. نقطه عطف ماجرا

زمانی اتفاق افتاد که قرار بود در یک کنفرانس در دانشکده پزشکی هاروارد، کنفرانسی که من نیز از برگزارکنندگانش بودم، سخنرانی کنم (همچنان تلاش می‌کردم خودم را مجبور به ایراد سخنرانی‌های مختلف کنم). تا آن زمان به سلامت توانسته بودم در دانشکده پزشکی خودم را به‌عنوان مدرس بالینی جا بیاندازم، اما حالا مجبور بودم سخنرانی کنم و راز شرم‌آور خود را، یعنی ناتوانی‌ام در سخنرانی پیش تمامی همکاران محترم فاش سازم.

در همان ایام بود که یک معلم مدیتیشن مجرب به من توصیه کرد تمرکز مدیتیشنم را روی عشق-محبت معطوف کنم و صرفاً عباراتی را همچون «باشد که ایمن باشم»، «باشد که شاد باشم»، «باشد که سالم باشم»، «باشد که آسوده زندگی کنم» تکرار کنم. من هم توصیه‌اش را آزمودم. به رغم اینکه سال‌ها مدیتیشن کرده بودم و به‌عنوان یک روان‌شناس به زندگی درونی خود اندیشیده بودم، هرگز با لحنی لطیف و آرامش‌بخش با خود سخن نگفته بودم. از همان لحظه اول، احساس بهتری داشتم و ذهنم نیز روشن‌تر شد. از آنجا بود که عشق-محبت را به‌عنوان تمرین اصلی مدیتیشن برای خودم انتخاب کردم.

وقتی در روزها و هفته‌های پیش از کنفرانس دچار استرس می‌شدم، آن جملات مبتنی بر عشق-محبت را برای خودم تکرار می‌کردم؛ هر روز و هر هفته. تکرار آن جملات فقط از بابت آرام کردن خودم نبود، مسئله این بود که کار دیگری نمی‌توانستم بکنم. اما سرانجام روز کنفرانس فرا رسید. وقتی از من درخواست شد که پشت تریبون بروم و سخنرانی کنم، وحشت همچون همیشه در وجودم پخش شد. اما این بار چیز تازه‌ای نیز وجود داشت؛ پس‌زمینه مبهمی که در گوشم می‌گفت «باشد که ایمن باشی، باشد که شاد باشی...» در آن لحظه، برای نخستین بار، چیزی می‌آمد که جای ترس را بگیرد: شفقت خود.

بعدها که به این موضوع فکر می‌کردم، متوجه شدم علت اینکه نمی‌توانستم اضطرابم را بپذیرم آن بوده است که اضطراب سخنرانی عمومی، یک اختلال اضطراب محسوب نمی‌شود؛ بلکه اختلال شرم است و آن شرم چنان شدید بود که از عهده تحملش بر نمی‌آمدم. تصور کنید که به علت اضطراب نتوانید راجع به بهبودی سخن

بگویید! احساس می‌کردم کلاهبردار، ناتوان و حتی احمق. در آن روز سرنوشت‌ساز، متوجه شدم گاهی، به‌ویژه وقتی عواطف نیرومندی مانند شرم بر ما غالب هستند، پیش از آنکه تجربه لحظه به لحظه‌مان را کنترل کنیم، باید خودمان را کنترل کنیم. داشتم با شفقت خود آشنا می‌شدم و قدرتش را بی‌واسطه تجربه می‌کردم.

در سال ۲۰۰۹، با هدف در میان گذاشتن آنچه آموخته بودم، به‌ویژه فایده شفقت خود برای کسانی که در کلینیک با آن‌ها سر و کار داشتم، راه بهوشیار به سوی شفقت خود را منتشر کردم. یک سال بعد، کریستین شفقت خود را منتشر کرد و در آن، داستان شخصی خودش را بازگفت و نظریه و تحقیقاتش را راجع به شفقت خود تشریح کرد و تکنیک‌های فراوانی را جهت رشد شفقت خود عرضه کرد. در سال ۲۰۱۰، با همکاری یکدیگر اولین برنامه عمومی MSC را برگزار کردیم. از آن زمان، در کنار جامعه جهانی آموزگاران و کارورزان، زمان و انرژی زیادی را صرف توسعه MSC و ارتقای سطح ایمنی، لذت‌بخشی و کارایی‌اش برای تقریباً تمامی مردم کرده‌ایم. مطالعات مختلف سودمندی این برنامه را به اثبات رسانده‌اند و تا به امروز، ده‌ها هزار نفر از مردم سراسر جهان در برنامه MSC شرکت کرده‌اند.

چگونه از این خودآموز استفاده کنیم

عمده محتوای دوره MSC در این کتاب گنجانده شده است. چارچوب کتاب آسان‌فهم است و بی‌درنگ به شما کمک خواهد کرد خود مشفق‌تر بشوید. برخی از کسانی که از این کتاب کار استفاده خواهند کرد ممکن است هم‌زمان در دوره MSC نیز شرکت کنند، برخی ممکن است بخواهند آنچه را پیش‌تر آموخته‌اند تقویت کنند، اما اکثر خوانندگان این کتاب برای نخستین‌بار با MSC آشنا می‌شوند. این کتاب کار چنان طراحی شده است که ابزاری مستقل برای یادگیری مهارت‌های لازم جهت شفقت خود در زندگی روزمره باشد. کتاب از ساختار کلی دوره MSC پیروی می‌کند، فصول با نظم خاصی سازمان‌دهی شده‌اند به نحوی که هر یک از مهارت‌ها با تکیه بر مهارت‌های قبلی ایجاد می‌شود. هر فصل، اطلاعات لازم را راجع به یک موضوع در اختیار می‌گذارد و سپس تمریناتی عرضه می‌شود تا خواننده بتواند به‌طور مستقیم

مفاهیم را تجربه کند. اکثر فصول شامل شرح تجربه‌های شخصی شرکت‌کنندگان دوره‌های MSC هستند. این داستان‌ها به خواننده کمک می‌کنند که نقش تمرین‌ها را در زندگی شخصی‌شان دریابند. توضیحات مذکور ترکیبی از تجارب مختلف هستند و چنان بیان شده‌اند که زندگی خصوصی اشخاص را افشا نکنند؛ طبیعتاً نام‌ها نیز واقعی نیستند. به علاوه در این کتاب، به هنگام ارجاع به یک شخص خاص، به‌طور مرتب ضماین مؤنث و مذکر را به جای هم استفاده می‌کنیم^۱. دلیل این کار آن است که مطالعه کتاب آسان‌تر شود، چرا که زبان ما همچنان در حال تکامل است و نمی‌خواهیم به خوانندگانی که سایر ضماین شخصی را برای خود مناسب می‌دانند بی‌احترامی کرده باشیم. صادقانه امیدواریم که همه احساس کنند کتاب راجع به آن‌هاست.

توصیه می‌کنیم فصول کتاب را به ترتیب بخوانید و بین فصول، زمان کافی را برای انجام چندبارۀ تمرین‌ها اختصاص دهید. به‌طور کلی می‌توان پیشنهاد کرد که روزانه ۳۰ دقیقه تمرین انجام دهید و هر هفته یک یا دو فصل را بخوانید. در عین حال، بهتر است با سرعت خودتان پیش بروید. اگر احساس می‌کنید باید آرام‌تر جلو بروید یا وقت بیشتری برای موضوع خاصی بگذارید، حتماً مطابق با تشخیص خودتان رفتار کنید. برنامه را با خودتان تطبیق بدهید. اگر علاقه‌مندید به‌طور حضوری در دوره MSC و زیر نظر یک معلم آموزش‌دیده شرکت کنید، می‌توانید از طریق سایت www.centerforsmc.org با نزدیک‌ترین مرکز تماس بگیرید. آموزش‌های آنلاین نیز در دسترس هستند. برای متخصصینی که می‌خواهند اطلاعات بیشتری راجع به نظریه، تحقیقات و نحوه اجرای MSC داشته باشند، از جمله راجع به چگونگی آموزش شفقت خود به مراجعان، توصیه می‌کنیم راهنمای آموزش تخصصی MSC را که قرار است سال ۲۰۱۹ توسط انتشارات گیلفورد به چاپ رسد مطالعه کنند^۲.

ایده‌ها و تمریناتی که در این کتاب کار عرضه شده‌اند به‌طور عمده بر تحقیقات علمی استوار هستند (یادداشت‌های انتهایی کتاب به پژوهش‌های مربوطه ارجاع

۱. ضماین سوم شخص در زبان انگلیسی، به خلاف فارسی، دو حالت مذکر و مؤنث دارد. طبیعتاً در ترجمه تعویض ضماین نمود نخواهد داشت. مترجم.

۲. این کتاب نیز توسط مترجم کتاب حاضر در حال ترجمه است.

می دهند) و در عین حال، بر تجربه ما نیز در آموزش هزاران فردی که می خواستند خود مشفق تر باشند مبتنی هستند. برنامه MSC یک هویت ارگانیک دارد و همچنان که ما و مشارکت کنندگان می آموزیم و رشد می کنیم، برنامه مذکور تکامل می یابد.

به علاوه، گرچه MSC درمان نیست اما جنبه های درمانی فراوانی دارد؛ به انسان کمک می کند به سرچشمه شفقت خود دسترسی پیدا کند و دشواری هایی را که ناگزیر بر سر راه زندگی آدمی پدیدار می شوند حل و فصل کند. در عین حال، تمرین شفقت خود گاهی ممکن است جراحات قدیمی را تازه کند؛ پس اگر در گذشته دچار تروما شده بوده اید یا هم اکنون دچار چالش های سلامت ذهنی هستید، توصیه می کنیم تحت سرپرستی یک درمان گر از این کتاب کار استفاده کنید.

نکات تمرینی

به هنگام مطالعه این کتاب، باید نکاتی را مد نظر داشته باشید تا بیشترین بهره را از آن ببرید.

❑ دوره MSC همچون یک ماجراجویی است که شما را به قلمرویی از پیش نامعلوم می برد و تجارب غیرمنتظره ای برایتان به همراه خواهد داشت. ببینید آیا می توانید این کتاب را به عنوان تجربه ای در زمینه کشف خویشتن و تحول خویشتن تفسیر کنید؛ گویی در آزمایشگاهی هستید و تجارب خود را بررسی می کنید؛ ببینید چه پیش خواهد آمد.

❑ با مطالعه این کتاب، تکنیک ها و اصول فراوانی را راجع به بهوشیاری و شفقت خود خواهید آموخت؛ شما آزاد هستید که آن ها را چنان تنظیم کنید و با شرایط خود تطبیق دهید که برایتان سودمند باشند. هدف این است که شما بهترین آموزگار خودتان بشوید.

❑ آگاه باشید که همچنان که می آموزید با مشکلاتتان به شیوه ای تازه برخورد کنید، دشواری هایی بر سر راهتان ظاهر خواهد شد. احتمالاً درگیر احساسات دشوار یا خوددآوری های دردناک خواهید شد. خوشبختانه این کتاب به شما

می‌آموزد که منابع، قدرت‌ها، مهارت‌ها و ظرفیت‌های احساسی را برای مواجهه با این دشواری‌ها در خود ایجاد کنید.

☒ شفقت خود چالش‌برانگیز است، اما هدف این است که راهی برای اجرای لذت‌بخش و آسان آن بیابیم. هر لحظه شفقت خود به‌طور ایده‌آل، شامل اضطراب کمتر، تقلای کمتر و زحمت کمتری خواهد بود و نه برعکس.

☒ در این حیطه، «آرام آموختن» بسیار خوب است. بعضی‌ها برای خود مشفق شدن به خودشان زیاد فشار می‌آورند و لذا نتیجه معکوس می‌گیرند. به خودتان اجازه دهید که با سرعتی که برایتان مناسب است به پیش بروید.

☒ این کتاب کار به خودی خود یک مبنای آموزشی برای شفقت خود محسوب می‌شود. رویکرد شما به این دوره باید خود مشفقانه باشد. به بیان دیگر، اهداف و وسایل یکی هستند.

☒ حین پیش‌روی در این کتاب، باید به خودتان اجازه ورود به فرایند گشوده

شدن و بسته شدن را بدهید. همان‌طور که ریه‌های ما منبسط و منقبض می‌شوند، قلب و ذهن ما نیز به‌طور طبیعی باز و بسته می‌شوند. بنا به شفقت خود، باید به خودتان اجازه دهید در وقت نیاز بسته شوید و زمانی

پرسش اساسی شفقت خود عبارت است از: «من به چه چیزی نیاز دارم؟» این موضوع در سراسر کتاب مد نظر خواهد بود.

که به‌طور طبیعی تمایلش ایجاد شد، باز شوید. علائم باز شدن عبارت است از خندیدن، گریستن، یا افزایش وضوح اندیشه‌ها و احساسات. علائم بسته شدن عبارت است از پرت شدن حواس، خواب‌آلودگی، آزرده شدن، کرخت شدن یا خودانتقادی.

☒ بررسی کنید که آیا می‌توانید میان باز شدن و بسته شدن تعادل درستی را پیدا کنید. درست همان‌طور که شیر آب میان دو حالت باز و بسته، طیفی از حالات