

## فهرست مطالب

۷	یادداشت مترجم
۹	پیشگفتار
۱۲	مقدمه مترجم
۱۹	مقدمه
<b>بخش اول</b>	
۳۱	فصل اول: مهربان بودن
۷۳	فصل دوم: گوش فرا دادن به جسم خویش
۱۱۱	فصل سوم: آشنایی با هیجانانگیز دوشوار
۱۴۱	فصل چهارم: شفقت خود چیست
۱۷۱	فصل پنجم: روش‌های دستیابی به شفقتِ خود
<b>بخش دوم</b>	
۲۱۳	فصل ششم: مراقبت از خودمان
۲۶۱	فصل هفتم: مراقبت از دیگران
<b>بخش سوم</b>	
۳۰۹	فصل هشتم: دست یافتن به تعادل
۳۵۳	فصل نهم: ترقی و پیشرفت
<b>پیوست‌ها</b>	
۳۸۹	پیوست الف
۳۹۹	پیوست ب
۴۲۱	پیوست ج
۴۳۷	مراجع
۴۶۲	درباره نویسنده

تقدیم به مادرم،  
کسی که معنای شفقت را به من آموخت

شفقتِ خود بستر تمام التیام‌های احساسی<sup>۱</sup> است و دکتر گرمر راهنمای فوق‌العاده ارزشمندی را در این زمینه به رشتهٔ تحریر در آورده است. این کتاب که با استفاده از دانش روانشناختی و کلامی روشن و گرم نگاشته شده است، برای کسانی که به دنبال یک ابزار کاربردی و قدرتمند برای دستیابی به رهایی درونی هستند، مفید خواهد بود.

پیشگفتار

---

چرا اینقدر سخت است مهربانی را که با کمال میل در حق دیگران روا می‌داریم، با خودمان هم داشته باشیم؟ شاید به این دلیل که در شیوه تفکر سنتی غربی، مهربانی به عنوان یک هدیه و موهبت در نظر گرفته می‌شود و اعطای این مهربانی به خودمان خودخواهانه و نامناسب به نظر می‌آید. اما حکمت و دانش باستانی شرق به ما می‌گوید که مهرورزی عاشقانه چیزی است که همه به آن نیاز دارند و سزاوار آن هستند و این، شفقت نسبت به خودمان را هم در بر می‌گیرد. بدون وجود این محبت، ما به خاطر مشکلات، ناتوانی در حل همه آن‌ها و احساس درد به هنگام رویدادهای درد آور، خود را سرزنش می‌کنیم و همه این‌ها در نهایت به رنجش بیشتر ما منتهی می‌شود.

مفهوم شفقت خود<sup>۲</sup> ممکن است به قدری بیگانه و غریب به نظر برسد

- 
1. Lovingkindness
  2. Self-compassion

که حتی وقتی مصمم هستیم که ظرفیت پرورش آن وجود دارد، ندانیم که از کجا باید آن را شروع کنیم. علوم اعصاب و روانشناسی مدرن به تازگی به بررسی موضوعی پرداخته‌اند که سال‌ها است توسط سنت‌های مراقبه پذیرفته شده است و به این نکته اشاره دارد که شفقت و مهربانی عاشقانه موهبت‌های ذاتی نیستند که ممکن است در بدو تولد در بعضی از ما موجود باشند یا نباشند، بلکه مهارت‌هایی هستند که هر یک از ما بدون استثناء می‌تواند آن‌ها را پرورش دهد و در زندگی روزمره به کار گیرد.

این همان جایی است که شفقت خود از مسیر بهوشیاری پا به عرصه می‌گذارد. دکتر کریستوفر گرمر در این کتاب به تبیین ساختار پرورش این مهارت در حوزه‌های ذیل می‌پردازد: چشم انداز شفقت به‌عنوان یک مفهوم مستقل، نقش اساسی شفقت خود، نحوه درک و فهم آن به جای تفکر صرف در مورد آن و ابزارهای کاربردی مانند بهوشیاری که برای اجرای آن لازم هستند. تحلیل‌های روانشناختی بودایی، ویژگی‌هایی مانند مهرورزی عاشقانه را به‌عنوان پادزهر مستقیم ترس در نظر می‌گیرند. خواه آشفتگی ناشی از ترس بازدارنده مربوط به احساس بی‌کفایتی باشد، یا ترس شدید هنگامی که ما هیچ گزینه‌ای پیش روی خود نمی‌بینیم، یا این ترس فراگیر به هنگام برداشتن گامی به جلو در حالی که نمی‌دانیم از کجا و چگونه، همه نشان از این است که گرفتار ترس شده‌ایم و از آن رنج می‌بریم. برخلاف ترس، مهرورزی عاشقانه و شفقت بر قدرت التیام‌بخش ارتباط و گسترش حس مهربانی به‌عنوان تسهیل‌کننده یادگیری تأکید می‌کنند. نیروهای در هم تنیده مهرورزی عاشقانه و شفقت، خواه به سوی خودمان باشد یا دیگران، زیربنای رفتارهای عاقلانه، نیرومند، بعضاً ملایم و گاهی شدید هستند که واقعاً می‌توانند باعث تغییر در زندگی ما و دیگران شوند. پرورش صحیح

شفقت خود پایه و اساس شجاعت، سخاوت، یکپارچگی و یک مهرورزی عاشقانه و شفقت پایدار نسبت به خود و دیگران محسوب می‌شود. خواه شما از قبل به واسطه سنت‌های مراقبه مانند بهشیاری، رهایی از رنج را شروع کرده باشید، یا حقیقتاً به دنبال راهی باشید که شما را از رنج عاطفی مزمن و نشخوار ذهنی برهاند، این کتاب به‌عنوان نقشه راه الهام بخش شما خواهد بود. در صفحات آینده شما شاهد یک بررسی علمی، دستورالعمل آموزشی و راهنمای گام به گام برای پرورش مهرورزی عاشقانه و شفقت خود در زندگی روزمره خواهید بود.

شارون سالزبرگ<sup>۱</sup>

انجمن مراقبه بینشی، بری، ماساچوست<sup>۳</sup>

---

1. Sharon Salzberg  
2. Barre  
3. Massachusetts

مقدمه مترجم

---



در دنیای فوق‌العاده رقابت‌جوی امروز که ما در آن به سر می‌بریم، متوسط بودن امری پذیرفتنی نیست. از کودکی می‌آموزیم که باید برجسته‌تر و بالاتر از میانگین باشیم تا احساس ارزشمند بودن کنیم. تجربه تلاش برای برتری، به تدریج درونی می‌شود و ما را به بزرگسالانی تبدیل می‌کند که احساس ارزشمندی‌مان به مقایسه و برجسته‌تر بودن از دیگران گره می‌خورد و چون غیرممکن است که همه افراد در یک زمان بالاتر از میانگین باشند، دچار تعارض و گاهی سرزنش خود می‌شویم و گاهی هم نیاز داریم در توانمندی‌ها و ارزیابی‌های خودمان اغراق کنیم تا در مقایسه با دیگران ارزشمند به نظر برسیم. زمان‌هایی هم ممکن است احساس ارزشمندی را در کم برآورد کردن یا تحقیر موفقیت‌های دیگران به دست آوریم. همه این راه‌ها منجر به تحریف خودآگاهی ما می‌شود. درحالی‌که ناهشیارانه و به‌شکل آزاردهنده‌ای می‌دانیم که واقعیت چیست. در نتیجه،

آرامش درونی مان ناهشیارانه، دستخوش مقایسه‌های درونی و اغراق‌ها و تحریف‌ها می‌شود. نه می‌توانیم خودمان را آنگونه که هستیم عمیقاً بپذیریم و نه دیگران و اطرافیان را. در نتیجه ما خود را از «اکسیر محبت» که غذای روحمان است، محروم می‌کنیم.

### اما چه می‌توان کرد؟

راه حل در «نگاه مشفقانه به خودمان» است. نگاه مشفقانه به خود، ریشه نگاه مشفقانه به دیگران نیز هست و منشا «خودآگاهی» نیز می‌شود. نگاه مشفقانه به خود با عنوان «شفقت خود» را پروفیسور «نف» ابداع کرده است. شفقت خود از سه مؤلفه دو قطبی تشکیل شده است: اولین مؤلفه «مهربانی با خود در مقابل قضاوت کردن خود» است. مهربانی با خود، به معنای درک خود به جای قضاوت کردن خود است و نوعی حمایت نسبت به کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود است. کسی که این ویژگی را بیشتر دارد، هنگام مواجهه با کاستی‌های خود، به جای سرزنش کردن، با نگاهی مهربانانه سعی در اصلاح می‌کند. همانند مادر یا پدر مهربانی که مهربانی‌اش موجب می‌شود فرزند در برابر خطا، به ورطه فریبکاری و انکار و توجیه نیفتد و به جای آن با پذیرش خود به فکر اصلاح باشد.

مؤلفه بعدی شفقت خود، «اشتراکات انسانی در برابر انزوا» است. اینکه درک کنیم همه انسان‌ها دارای نقص هستند و ممکن است اشتباه کنند و درگیر رابطه‌های ناسالم شوند. مشخصه اشتراکات انسانی، یعنی درک عمیق اینکه هیچ‌کس کامل نیست و اصولاً انسان بودن یعنی فرایند حرکتی پویا، به سمت کامل‌تر شدن. حرکتی که در آن ممکن است در تصمیم‌گیری‌هایمان

اشتباه کنیم. دارای نقایص و محدودیت‌هایی هستیم و هر لحظه ممکن است از تصمیم‌گیری‌های قبلی خود انتقاد کنیم و مهمتر از همه اینها اینکه همه ما به‌عنوان انسان، در این امر مشترکیم.

تفکر «دیگران خوشبختند و من بدبخت» راه‌انداز سرزنش خود و دیگران می‌شود و مانع درک هم‌دلانه طبیعت انسانی، درک اینکه انسان بودن یعنی زندگی در فضای محدودیت‌ها، نقایص و اشتباهات انسانی و به عبارتی «زندگی با درد انسان بودن». و این درک، نگاه هم‌دلانه به اشتباهات را برمی‌انگیزد و در نتیجه، انگیزه تحریف واقعیت‌های وجودی، کمتر می‌شود.

سومین مؤلفه، «بهشیاری در برابر همانندسازی افراطی» است. بهشیاری یعنی آگاهی متعادل و روشن از تجارب زمان حال که باعث می‌شود همه جنبه‌های تجربه درحال زیستن مان را ببینیم، درک کنیم و جنبه‌های دردناک و ناخواسته آن را نادیده نگیریم؛ و در مقابل، همانندسازی افراطی یعنی گرایش به انکار و پس زدن بخش‌های ناخوشایند تجربه در حال زندگی کردن و نگاه خصمانه به آن. بهشیاری یعنی توجه و تمرکز دوستانه، غیرقضاوتی و کامل به تجربه زندگی کردن لحظه به لحظه. تمرین بهشیاری می‌تواند به مشفقانه و کامل‌تر دیدن خودمان هم منجر شود.

دکتر «گرمر» در این کتاب، سعی کرده با تمرین‌های عملی به ما یاد بدهد که تجربه تمام و کمال زندگی در لحظه حال می‌تواند منجر به نگاه مشفقانه به خود و صلح درونی و به تبع آن صلح با دنیای ارتباطی اطرافمان و رهایی از رنج خودساخته شود. این کتاب ارزشمند دارای تمرین‌های عملی است که به خواننده کمک می‌کند مهارت بهشیاری و شفقت را در

خود پرورش دهد. به همراه این کتاب لوح فشرده صوتی عرضه شده است که شامل تمرین‌های مراقبه مشفقانه از پروفیسور «نف» به منظور پرورش این مهارت‌هاست. «نف»، ابداع‌کننده مفهوم شفقت خود و پژوهشگر برجسته این حوزه است.

زحمت عمده ترجمه‌ای این کتاب و فایل‌های صوتی، به عهده همکار گرامی‌ام جناب آقای عبدالشاهی بوده است. اما کاستی و انتقادی اگر به ترجمه باشد به عهده اینجانب است.

زحمت خوانش تمرین‌های عملی و همچنین بازخوانی متن را سرکار خانم ساره دلبخش به عهده داشته‌اند که از ایشان نیز صمیمانه تشکر می‌کنم. همچنین از خانم زینب تمیمی نژاد به خاطر بازخوانی ترجمه سپاسگزارم.

مهدی رضا سرافراز

بهار ۱۳۹۷ هجری شمسی



مقدمه \_\_\_\_\_

زندگی سخت است. حتی با وجود بهترین برنامه نیز گاهی همه چیز اشتباه از آب در می‌آید. ۹۰٪ از ما با امید و خوش‌بینی ازدواج می‌کنیم، با این وجود ۴۰٪ از ازدواج‌ها به طلاق ختم می‌شود. ما تنها به این دلیل در تلاش برای برطرف کردن نیازهای روزمره هستیم تا بتوانیم مراقبت لازم برای مشکلات مرتبط با استرس مانند فشار خون بالا، اضطراب، افسردگی، اعتیاد به مصرف الکل یا سیستم ایمنی ضعیف را به دست آوریم.

هنگامی که چیزی اشتباه از آب در می‌آید، معمولاً چه واکنشی نشان می‌دهیم؟ اغلب احساس شرمندگی می‌کنیم و با انتقاد از خود می‌پرسیم: "مشکل من چیست؟" "چرا نمی‌توانم از عهده‌اش بر بیایم؟" "چرا من؟" شاید تلاش کنیم تا خودمان را اصلاح کنیم و به دنبال آن وضعیت را بدتر کنیم. گاهی واکنش خود را به دیگران معطوف می‌کنیم. به جای اینکه به خودمان استراحت دهیم، بیشتر سرسختی می‌کنیم.

با این حال، هر چقدر هم برای اجتناب از دردهای هیجانی تلاش کنیم،

آنها همواره همراه ما هستند. احساسات سنگین مانند شرم، خشم، تنهایی، ترس، یأس و پریشانی به طور منظم به سراغ ما می آیند. آن‌ها هنگامی که چیزها طبق انتظار ما پیش نمی روند، هنگام جدایی از عزیزانمان و به عنوان بخشی از بیماری، پیری و مرگ به سراغ ما می آیند. در واقع اجتناب از احساسات بد غیرممکن است.

اما می توانیم یک روش جدیدتر و سالم تر برای کنار آمدن با مصیبت و آشفتگی بیاموزیم. به جای جنگیدن با احساسات سنگین مان، می توانیم دردمان را ببینیم، با آن مهربان باشیم و آن را درک کنیم. این رفتار با خودمان که مشابه رفتار ما با فرد مورد علاقه مان است، همان شفقت خود است. اگر شما به هنگام ناراحتی و تنهایی خود را سرزنش می کنید، اگر هنگامی که مرتکب اشتباهی می شوید خود را از چشم همه پنهان می کنید، یا اگر شما مرتب به این فکر می کنید که چگونه می توانستید از اشتباهی که مرتکب شدید جلوگیری کنید، در این صورت شفقت خود ممکن است برای شما یک مفهوم افراطی به نظر برسد. اما چرا شما باید عذوفت و گرمی که به هنگام رنجش دیگران به آنها روا می دارید را از خود دریغ کنید؟

وقتی که ما به مبارزه با رنج هیجانی می پردازیم، در دام آن گرفتار می شویم. احساسات سنگین به یک عامل ویرانگر تبدیل می شوند و ذهن، بدن و روان ما را نابود می کنند. احساسات گیر می کنند و ما نیز در آنها گرفتار می شویم. خوشبختی که در روابطمان به دنبال آن هستیم، از ما گریزان می شود. رضایت شغلی دور از دسترس ما قرار می گیرد. روز خود را در حال سر و کله زدن با دردهای جسمی به پایان می رسانیم. معمولاً ما نمی دانیم که بسیاری از این محنت‌ها در نحوه ارتباط ما با ناملایمات اجتناب ناپذیر زندگی ریشه دارد. هنگامی که ما با یک مهربانی نامتداول به



استقبال درد هیجانی برویم، تغییر به صورت طبیعی اتفاق می افتد. هنگامی که به مشکلی بر می خوریم یا احساس بدی داریم، به جای سرزنش، انتقاد و تلاش برای تغییر خود (یا دیگران، یا کل دنیا)، می توانیم با پذیرش خود شروع کنیم. ابتدا شفقت! این تغییر ساده باعث یک تحول شگرف در زندگی شما می شود. تصور کنید که همسر تان به خاطر اینکه سر دختر تان فریاد زدید از شما انتقاد کرد. این امر احساسات شما را جریحه دار می کند و به دعوا می انجامد. شاید این احساس در شما ایجاد شده باشد که شما درک نمی شوید، به شما بی احترامی شده است، کسی شما را دوست ندارد یا شما دوست داشتنی نیستید. احتمالاً شما از کلمات صحیح برای توصیف احساس خودتان استفاده نکردید، اما به احتمال زیاد همسر شما برای شنیدن آنچه شما باید می گفتید، بیش از اندازه عصبانی یا دفاعی بود. حالا تصور کنید که قبل از اینکه با همسر تان دعوا کنید یک نفس عمیق می کشید و به خودتان می گوید: "بیش از هر چیز، من می خواهم یک پدر خوب باشم. فریاد کشیدن بر سر فرزندم برای من خیلی درد آور است. من دخترم را بیشتر از هر چیز دیگر در این دنیا دوست دارم، اما گاهی کنترلم را از دست می دهم. من فقط یک انسان هستم. آیا می توانم خودم را به خاطر اشتباهاتم ببخشم؟ آیا می توانیم راهی پیدا کنیم تا با آرامش در کنار یکدیگر زندگی کنیم؟" آیا تفاوت این دو را احساس می کنید؟

لحظه ای شفقتِ خود مانند این می تواند تمام روز شما را تغییر دهد. مجموعه ای از این لحظه ها می تواند مسیر زندگی شما را تغییر دهد. رها شدن از این افکار و هیجانات مخرب به وسیله شفقتِ خود می تواند عزت نفس شما را از درون افزایش دهد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد، و حتی در پایبند ماندن به رژیم غذایی تان به شما کمک کند. این فواید فقط فردی نیست. شفقتِ خود زیربنای شفقت با دیگران است.

به گفته‌ی دلایلی لاما، [شفقت] نشان دهنده‌ی این تمایل است که فرد<sup>۱</sup> مورد شفقت ما عاری از رنج باشد. ابتدا خود، و سپس در حالت گسترده‌تر این میل شامل دیگران نیز خواهد شد. "اگر ما نتوانیم احساساتی مانند یأس، ترس، ناکامی و شرم را در خودمان تحمل کنیم، چگونه قادر به همدردی با دیگران خواهیم بود؟ و هنگامی که ما در میان کشمکش‌های درونی خود غرق شده‌ایم، چگونه می‌توانیم کوچک‌ترین توجهی به دیگران داشته باشیم؟ بر این اساس هنگامی که دچار مشکل شویم قادر به مهربانی با دیگران خواهیم بود و این امر به بهبود روابط و افزایش رضایت کلی ما از زندگی کمک می‌کند.

شفقتِ خود واقعاً فطری‌ترین چیز در جهان است. لحظه‌ای در مورد آن فکر کنید. اگر دست شما زخم شود، آن را تمیز و پانسمان کرده و برای بهبود آن تلاش می‌کنید. این همان شفقتِ خود فطری است. اما هنگامی که آرامش احساسی ما در خطر است، شفقتِ خود ما کجا می‌رود؟ آنچه بقای ما را در مقابل یک ببر تیز دندان حفظ می‌کند، ظاهراً در زندگی هیجانی کارایی چندانی ندارد. ما به‌طور غریزی هیجانات را به‌عنوان دشمنان بیرونی در نظر می‌گیریم و به جنگ با آنها می‌پردازیم، و این جنگ باعث وخیم شدن شرایط درونی می‌شود. مقاومت در برابر اضطراب آن را به یک وحشت‌زدگی<sup>۲</sup> تمام عیار تبدیل می‌کند. سوگ سرکوب شده به افسردگی مزمین می‌انجامد. تقلا برای به خواب رفتن، شما را در تمام طول شب بیدار نگه می‌دارد. وقتی با دردهای خود درگیر هستیم نیز به جنگ علیه خودمان می‌پردازیم. بدن از طریق جنگ، گریز یا عدم فعالیت (بی‌حرکت ماندن در محل) در

1. Object

2. Panic

برابر خطر از خود حفاظت می‌کند، اما در مواجهه با چالش‌های هیجانی این واکنش‌ها به یک سه گانه سنگ دلانه از خود انتقادگری، منزوی کردن خود و در خود فرو رفتگی تبدیل می‌شوند. یک جایگزین شفافبخش برای این واکنش‌های منفی، پرورش یک رابطه جدید با خود است که روانشناس پژوهشگر، کریستین نف<sup>۱</sup> آن را تحت عنوان مهربانی با خود<sup>۲</sup> مطرح کرده است و به یک حس ارتباط با سایر انسان‌ها و آگاهی تعادل یافته اشاره دارد این همان شفقت خود است.

در این کتاب شما به این موضوع پی خواهید برد که در مواقع ضروری مانند وقتی که از شرم در حال مردن هستید، هنگامی که از شدت خشم یا ترس دندان‌های خود را می‌فشارید یا هنگامی که برای حضور در گردهمایی‌های خانوادگی بسیار ضعیف هستید، چگونه شفقت خود را وارد زندگی هیجانی‌تان کنید. شفقت خود، عشق مورد نیاز برای افزایش میل درونی به خرسندی و رهایی از درد و رنج را به شما ارزانی می‌دارد.

کنار آمدن با رنج‌های هیجانی بدون وخیم کردن آنها، اصل اساسی است که روانشناسی بودایی بر آن تأکید دارد. مفاهیم موجود در این کتاب که مورد تأیید علم مدرن نیز واقع شده‌اند، برگرفته از اندیشه‌ها و روش‌های این سنت است. آنچه خواهید خواند همان مفاهیم باستانی در قالب روانشناسی مدرن است. ممکن است شما یک مسیحی، یهودی، مسلمان، یک دانشمند یا یک فرد شکاک باشید، اما برای اینکه این روش‌ها برای شما اثربخش باشند لازم نیست به چیز خاصی اعتقاد داشته باشید. بهترین رویکرد این است که تجربه پذیر، منعطف و دارای فکری باز<sup>۳</sup> باشید. دانشمندان بالینی،

1. Kristin Neff

2. Self-kindness

3. Open-minded

مراقبه<sup>۱</sup> را در دهه ۱۹۷۰ کشف کردند و در حال حاضر مراقبه یکی از روش‌های روان‌درمانی است که پژوهش‌های فراوانی در مورد آن صورت گرفته است. در ۱۵ سال اخیر، تحقیقات به‌طور عمده بر بهشیاری<sup>۲</sup> یا "آگاهی از تجربه حال حاضر، به همراه پذیرش" تمرکز داشته‌اند. بهشیاری یکی از عوامل اساسی در روان‌درمانی مؤثر و به‌طور کلی در شفابخشی هیجانی محسوب می‌شود. هنگامی که درمان به خوبی پیش می‌رود، بیماران (یا مراجعین) به یک نگرش همراه با پذیرش نسبت به تجارب اتاق درمان (مانند ترس، خشم، غم، لذت، آرامش، ملال، عشق) دست می‌یابند و این نگرش به زندگی روزمره انتقال می‌یابد. یک مزیت ویژه بهشیاری این است که می‌توان آن را در خانه و در قالب مراقبه تمرین کرد. بهشیاری بر تجربه فرد، معمولاً به یک حس، فکر یا احساس تمرکز دارد. اما هنگامی که این تجربه مغلوب هیجاناتی مانند شرم یا عدم اعتماد به نفس می‌شود ما چه کار می‌کنیم؟ وقتی این اتفاق رخ می‌دهد، نه تنها احساس بدی داریم، بلکه احساس می‌کنیم که بد هستیم. ممکن است به قدری مضطرب و ناآرام شویم که دیگر نتوانیم به هیچ‌چیز توجه کنیم. هنگامی که نیمه شب تنها هستیم، در رختخواب پیچ‌وتاب می‌خوریم، داروهای خواب‌آور عمل نمی‌کنند و جلسه درمان هفته آینده برگزار می‌شود، چه کار می‌کنیم؟

اغلب به یک دوست خوب با قلبی مهربان نیاز داریم. اگر کسی فوراً در دسترس نباشد، می‌توانیم شفقت خود پیشه کنیم و به خود مهربانی ورزیم. آشنایی من با شفقت خود به دو طریق صورت گرفت، یکی حرفه‌ای و دیگری شخصی. من به مدت ۳۰ سال با طیف وسیعی از بیماران، از نگران

گرفته تا آنهایی که در اضطراب، افسردگی یا آسیب غرق شده‌اند، روان‌درمانی کار کرده‌ام. همچنین در یک بیمارستان عمومی با افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن و مرگبار<sup>۱</sup> نیز کار کرده‌ام. در طول سال‌ها مشاهده کرده‌ام که شفقت چگونه قلب را مانند یک گل شکوفامی‌کند و غم و اندوه را بهبود می‌بخشد. بعد از درمان، برخی از بیماران احساس می‌کنند که انگار در حالی که صدای درمانگر را در دور دست می‌شنوند در حال قدم زدن در فضایی خالی هستند.

بنابراین به این اندیشه افتادم که آیا راهی وجود دارد که افراد در فاصله بین جلسات کمتر احساس آسیب‌پذیری و تنهایی کنند؟ گاهی از خودم پرسیدم، «آیا راهی برای انتقال سریع تجربهٔ درمانی وجود دارد تا درمان انتقال‌پذیر شود؟» ظاهراً شفقتِ خود این کار را برای بسیاری از افراد انجام می‌دهد. از لحاظ شخصی، من توسط یک مادر مسیحی مؤمن و یک پدر که در اوایل بزرگسالی ۹ سال در هند زندگی کرد رشد کردم. چون پدرم یک شهروند آلمانی بود، در طول جنگ جهانی دوم اغلب توسط انگلیسی‌ها دستگیر می‌شد. از این رو پدرم به یک کوه نورد به نام هنریش هارر<sup>۲</sup> پیوست که پس از مدتی از اردوگاه فرار کرد و از طریق کوه‌های هیمالیا<sup>۳</sup> به تبت<sup>۴</sup> سفر نمود تا به چهاردهمین مربی انگلیسی زبان دالای لاما تبدیل شود. مادرم در دوران کودکی برایم قصه‌ها و حکایت‌های سحرآمیز هندی می‌خواند، بنابراین اینکه بعد از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه به آنجا رفتم ظاهراً طبیعی است. از سال ۱۹۷۶ تا ۱۹۷۷ برای ملاقات با زاهد‌ها، فرزنانگان و شامان‌ها به تمام نقاط هند سفر کردم و مراقبه بودایی

این واژه در متن اصلی به معنای بیماری‌هایی است که به تدریج منجر به مرگ می‌شوند (Terminall). 1.

2. Henrich Harrer

3. Himalaya

4. Tibet

را در یکی از غارهای سریلانکا<sup>۱</sup> آموختم. بدین ترتیب به مراقبه علاقه‌مند شدم و بارها به هند بازگشتم. در حال حاضر در مؤسسه مراقبه بینشی در آمریکا که توسط شارون سالزبرگ، ژوزف گلدشتاین<sup>۲</sup> و جک کورنفلد<sup>۳</sup> تأسیس شد، مشغول فعالیت در زمینه مراقبه هستم. این کتاب حاصل آن آموزه‌ها و تعالیم گران‌بها و متنوع است و مسئولیت هرگونه انحراف غیرقابل توجیه از آنها بر عهده من است. همچنین از همکارانم در مؤسسه مراقبه و روان‌درمانی که به مدت تقریباً ۲۵ سال به‌طور ماهانه با آنها مکالمه داشتم و از جان کاباتزین<sup>۴</sup> که کاربرد شفقت و به‌شیاری بودایی را به خدمات بهداشتی مدرن معرفی نمود، بسیار سپاسگزار هستم. سایر آموزگاران من بیمارانم هستند که با ارائه داستان‌های زندگی خود، به مفاهیم و تمرین‌های مطرح شده در کتاب عینیت بخشیده‌اند. آنها در کمال عشق و محبت این کار را انجام دادند. به منظور حفظ رازداری نام و سایر جزئیات بیماران تغییر یافته‌اند و برخی از مثال‌های بالینی ترکیبی از چند مورد هستند.

این کتاب به سه بخش تقسیم گردیده و هر فصل بر اساس فصول دیگر بنا شده است. بخش ۱، آشنایی با شفقت خود، نحوه ایجاد و رشد به‌شیاری را به شما نشان می‌دهد و دقیقاً منظور ما از اینکه شفقت خود چه چیزی هست و چه چیزی نیست را توصیف می‌کند. بخش ۲، تمرین مهرورزی عاشقانه، یکی از تمرین‌های ویژه شفقت خود (مراقبه مهرورزی عاشقانه) را به‌عنوان یک روش زندگی محبت‌آمیز، به‌طور دقیق آموزش می‌دهد. بخش ۳، شخصی‌سازی شفقت خود، راه کارهایی را به منظور تطبیق این تمرین با شخصیت و شرایط خاص شما مطرح می‌کند و چگونگی کسب

بیشترین سود از این تمرین را نشان می‌دهد. سرانجام، در بخش پیوست‌ها، منابع و تمرین‌هایی برای مطالعه و تمرین بیشتر در زمینه شفقّت خود ارائه شده است.

این کتاب بخش کوچکی از مسیر را در بر می‌گیرد. در واقع کار سخت یعنی مبارزه و مقاومت در برابر احساسات سخت و سرزنش خود به خاطر آنها درون شما رخ می‌دهد. شما در واقع یاد خواهید گرفت کمتر تلاش کنید. به جای پرداختن به این موضوع که شما در برخی از زمینه‌ها آسیب دیده‌اید و نیاز به اصلاح دارید، امیدوارم بتوانم یک شیوه جدید، محبت‌آمیز و عاشقانه برای پاسخ به دردهای هیجانی به شما نشان دهم. پیشنهاد من این است که این تمرین‌ها را به مدت ۳۰ روز انجام دهید و نتیجه را مشاهده کنید. ممکن است بیشتر احساس رهایی و شادمانی کنید، اما این احساس نتیجه این است که خود را دقیقاً همان‌طور که هستید پذیرفته‌اید.





بخش اول | آشنایی با شفقتِ خود

## فصل اول | مهربان بودن

---

درد و رنج به خودی خود زیاد بد نیست؛ درد واقعی همان  
خشم نسبت به رنج است.

آلن گینزبرگ<sup>۱</sup>، شاعر

میشل<sup>۲</sup> در کمال ناامیدی نسبت به آنچه می‌خواستم بگویم، گفت: "از چیزی  
که می‌خواهی به من بگی می‌ترسم، چون ممکنه بی‌تأثیر باشه!" بعد از اینکه  
میشل داستان مبارزه چندین ساله خود با کمرویی را برای من تعریف کرد،  
من یک نفس عمیق کشیدم.

وظیفه‌شناسی و هوش فوق‌العاده میشل من را غافلگیر کرد. او برای غلبه  
بر کمرویی کتاب‌های زیادی خوانده بود و چهار بار به درمان پرداخته بود.  
او نمی‌خواست دوباره شکست بخورد. زیرا او اخیراً از یکی از دانشگاه‌های  
معتبر مدرک MBA دریافت کرده بود و به‌عنوان مشاور برای شرکت‌های  
بزرگ کار می‌کرد. مشکل اصلی میشل سرخ شدن صورتش بر اثر خجالت

---

1. Allen Ginsberg

2. Michelle

بود. او عقیده داشت که این مشکل این معنی را به دیگران القا می‌کند که او شایستگی ندارد و نمی‌توان به گفته‌های او اعتماد کرد. هر چه بیشتر در مورد سرخ شدن نگران می‌شد، عملاً در برابر دیگران بیشتر سرخ می‌شد. این کار برای میشل فرصت شغلی بسیار مهمی بود و نمی‌خواست این فرصت را خراب کند.

من به میشل اطمینان دادم که حق با اوست و من هر چه به او بگویم بی‌فایده خواهد بود. این به دلیل بد شانسی او نیست، بلکه به خاطر تمام راهبردهایی است که نیت خوبی دارند اما به شکست می‌انجامند. این نه تقصیر تکنیک‌ها است و نه تقصیر فردی که می‌خواهد احساس بهتری داشته باشد. مشکل اصلی به انگیزه و فهم نادرست ما از نحوه کارکرد ذهن مربوط است. اکثر کارهایی که برای جلوگیری از تجربه احساسات منفی انجام می‌دهیم در واقع باعث می‌شود که احساس بدتری پیدا کنیم و میشل نیز طی سال‌ها کشمکش این موضوع را به خوبی دریافته بود. درست مشابه همان آزمایش فکر که می‌گوید: "سعی کنید به فیل صورتی فکر نکنید؛ دقیقاً همان که بزرگ و صورتی است." هنگامی که یک اندیشه به ذهن ما وارد می‌شود، هر بار تلاش برای فکر نکردن به آن، در واقع آن را قویتر می‌کند. زیگموند فروید<sup>۱</sup> این مشکل را تحت عنوان "عدم خنثی‌سازی"<sup>۲</sup> در ذهن ناهشیار مطرح نمود. به‌طور مشابه، استفاده از هر وسیله‌ای برای دور کردن پریشانی (فنون تن آرامی، توقف فکر، تأیید مثبت)، در نهایت به شکست منتهی می‌شود و ما برای دستیابی به احساس بهتر، ناچار خواهیم بود راه دیگری بیابیم. در حالی که ما مشغول گفت و گو درباره این موضوعات بودیم، میشل به آرامی شروع به گریه کرد. من نمی‌دانستم که آیا احساس ناامیدی او بیشتر

1. Sigmund Freud

2. No negation

شد یا اینکه حقیقت تجربه او به نحوی در حال بیان شدن بود. او به من گفت که حتی دعا‌های او هم بی جواب مانده است. ما در مورد دو نوع دعا صحبت کردیم: نوعی که در آن ما از خدا می‌خواهیم که چیزهای بد تمام شود و نوعی دیگر که در آن ما تسلیم می‌شویم و می‌گوییم "هرچه خدا بخواهد." میشل گفت که او هرگز مشکلاتش را به خدا واگذار نکرده است. روش میشل اینگونه نبود.

به تدریج ما به این موضوع پرداختیم که به غیر از تنفس عمیق، نیشگون گرفتن، خوردن آب سرد و وانمود به خونسردی، برای کاهش اضطراب و سرخ شدن میشل واقعاً چه کاری می‌توان انجام داد. از آنجا که میشل فردی نبود که دست از تلاش کردن بردارد، به یک راه کاملاً متفاوت نیاز بود. میشل دریافت اضطراب او با میزان پذیرش آن رابطه دارد، یعنی هرچه بیشتر اضطراب خود را بپذیرد میزان اضطراب او کاهش یافته و هرچه کمتر آن را بپذیرد اضطراب بیشتری را تجربه می‌کند. از این رو، میشل به این فکر افتاد که یک زندگی بر پایه پذیرش اضطراب خود بنا کند و این واقعیت را بپذیرد که او یک فرد مضطرب است. معیار سنجش درمان ما براساس تعداد دفعات سرخ شدن او نبود، بلکه به میزان و نحوه پذیرش او نسبت به سرخ شدن بستگی داشت. این ایده برای میشل جدید و افراطی بود. او جلسه اول را درحالی که هیجان زده و خوشحال و البته کمی هم بهت زده بود ترک کرد. او در هفته بعد برای من یک نامه الکترونیک فرستاد و با خوشحالی مؤثر بودن این روش را اعلام کرد. من منظور میشل را به خوبی متوجه نشدم، زیرا ما تمرین جدیدی را مورد بحث قرار نداده بودیم. بعداً فهمیدم که او در مواقعی که احساس اضطراب می‌کند، این عبارت که "این فقط ترس است، این فقط ترس است" را به خود می‌گوید. زدن برچسب ترس به خود

ظاهراً باعث می‌شد که ذهن میشل از سرخ شدن صورتش منحرف شود و در این حالت او می‌توانست بدون وقوع رویداد ناخوشایند در غذاخوری محل کارش با همکاران خود گپ کوتاهی داشته باشد. او به‌عنوان "یک آدم ترسو که در حال غذا خوردن است بیشتر احساس راحتی می‌کرد تا به‌عنوان یک آدم ضعیف، زود رنج و مضحک که نمی‌داند چه چیزی می‌گوید." من از اینکه میشل چقدر خوب مفهوم "پذیرش" را درک کرده و در این مدت کوتاه چنین تکنیک مفیدی برای آن ابداع کرده بود کاملاً شگفت زده شدم. با این حال، در ملاقات بعدی میشل دوباره دلسرد بود. رفتن او به غذاخوری، یک بار دیگر به مبارزه در برابر سرخ شدن تبدیل شد. تمایل اصلی او برای "مضطرب به نظر نرسیدن" دوباره خود را نشان داد. پذیرش برای میشل در حال اثربخشی بود، اما او تعهد جدید خود مبنی بر پرورش پذیرش را رها کرده بود. او به اشتباه تصور کرده بود که با زیرکی یک مسیر میانبر برای مشکل خود پیدا کرده است.

متأسفانه ما نمی‌توانیم خود را فریب دهیم. بخشی از وجود میشل می‌گفت "من به منظور کاهش اضطراب در حال تمرین کردن پذیرش هستم." اما این پذیرش نیست. در روانشناسی مدرن، پذیرش به این معنی است که رویدادهایی که لحظه به لحظه در درون ما رخ می‌دهد را درست همانگونه که هست بپذیریم و قبول کنیم. گاهی آنچه باید بپذیریم یک احساس خوب و دوست داشتنی است؛ گاهی یک احساس بد و ناخوشایند. ما به‌طور طبیعی خواهان ادامه احساسات خوب و متوقف کردن احساسات بد هستیم، اما اجرای این هدف عملی نیست. تنها راه حل برای مشکلات این است که ابتدا آن‌ها را هرچه باشند، به‌طور تمام و کمال بشناسیم. میشل امیدوار بود که این بخش را نادیده بگیرد.

این داستان پس از یک دوره ۲ ساله به یک پایان خوش منتهی شد. میشل چگونگی زندگی با سیستم عصبی حساس خود را فهمید. هنگامی که او سعی می‌کرد که صورتش سرخ نشود، یقیناً سرخ می‌شد، اما هنگامی که برای این حالت آماده بود به ندرت دچار آن می‌شد. همچنان که میشل مشکل خود در سرخ شدن صورت را حل کرد، دریافت که این اصل را برای سایر علائم استرس (مانند فشار در قفسه سینه، سردرد، تپش قلب) که به‌طور اجتناب‌ناپذیر در طول روز رخ می‌دهند نیز به کار برد و به این ترتیب آرامش بیشتری بر زندگی او حاکم گردید.

اینکه چگونه می‌توان با حرکت به سمت دردهای هیجانی از آن‌ها بهره جست، موضوعی است که در این کتاب درباره آن بحث شده است. این کار بسیار سختی است. هر فرد متفکری ممکن است بپرسد، "چرا من باید بخواهم این کار را انجام دهم؟" در این فصل شما علت مفید بودن این کار را خواهید دانست. بقیه کتاب نحوه انجام این عمل غیر محتمل را به شما نشان می‌دهد. در ابتدا شما چگونگی شناخت بهشیارانه آنچه شما را آزار می‌دهد را خواهید آموخت. سپس خواهید آموخت که در هنگام تجربه احساس بد چگونه با خویش مهربان باشید. این ترکیب بهشیاری و شفقت خود، قادر به تغییر بدترین اوقات زندگی ما است.

### حرکت به سمت درد

ما از لحظه تولد در جست و جوی شادی هستیم. در روزهای اول زندگی شیر مادر به راحتی ما را خشنود می‌کند، اما نیازها و خواسته‌های ما با افزایش سن، بیشتر می‌شود. بسیاری از ما در دوران بزرگسالی زمانی که از یک خانواده خوب، شغل مناسب، سلامت

عالی، مقدار زیادی پول و عشق و تحسین دیگران برخوردار باشیم احساس شادی می‌کنیم.

اما حتی در بهترین شرایط هم درد هنوز به سراغ ما می‌آید. هاوارد هافس<sup>۱</sup> که یک میلیاردر بود، به هنگام مرگ دنیا را با احساس ناامیدی و تنهایی ترک کرد. شرایط ما به‌طور اجتناب‌ناپذیری تغییر می‌کند؛ ممکن است فردی در ازدواج شکست بخورد، فردی صاحب یک فرزند با ناتوانی‌های رشدی شود و فرد دیگری همه دار و ندارش را در یک سیل از دست بدهد. تفاوت انسان‌ها در مقدار و نوع رنجی است که تحمل می‌کنند و هیچ راه گریزی از آن وجود ندارد. درد و رنج موضوعات مشترکی هستند که بشریت را متحد می‌سازند.

درد بین وضعیت فعلی چیزها و وضعیت مورد نظر ما تعارض ایجاد کرده و باعث احساس نارضایتی در ما می‌شود. هرچه بیشتر آرزو کنیم که ای کاش زندگی ما متفاوت بود، احساس ما بدتر خواهد بود. برای مثال، برای فردی که بر اثر یک سانحه رانندگی روی یک صندلی چرخ‌دار نشسته است، اولین سال سخت‌ترین سال است. به تدریج که ما سازگاری با شرایط را یاد می‌گیریم، معمولاً به سطح قبلی شادی باز می‌گردیم. با اندازه‌گیری فاصله بین آنچه می‌خواهیم و آنچه در حال حاضر وجود دارد، می‌توان میزان شادی را مشخص کرد.

### تردمیل لذت

در سال ۱۹۷۱، فیلیپ بریکمن<sup>۲</sup> و دونالد کمپبل<sup>۳</sup> به بیان این موضوع پرداختند که ما بر روی یک تردمیل لذت جویی قرار داریم و به‌طور بیهوده

1. Howard Hughes

2. Philip Brickman

3. Donald Campell



سعی داریم تا از طریق دستیابی به چیزهای سهل الوصول مانند رابطه بهتر، شغل آسان‌تر و ماشین زیباتر به شادی دست پیدا کنیم. مشکل این است که سیستم عصبی ما به سرعت با هر چیز آشنایی انطباق پیدا می‌کند. هنگامی که شما یک ماشین جدید زیبا می‌خرید، بعد از چه مدت لذت بردن از آن، به فکر نوسازی خانه خود می‌افتید؟ مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر برندگان مسابقات بخت آزمایی در حقیقت خوشحال‌تر از افراد غیربرنده نیستند و افراد معلول معمولاً به تدریج به اندازه افرادی که می‌توانند راه بروند خوشنود هستند. متأسفانه یا خوشبختانه، ما با رویدادهای خوب و بد زندگی سازگاری و انطباق پیدا می‌کنیم. این نظریه انطباق عمومی چندین دهه است که توسط شواهد تجربی حمایت می‌شود و اخیراً چند اصلاح هم روی آن انجام شده است. در مورد این نظریه در فصل ۵ بیشتر خواهید خواند. قرار داشتن بر روی این تردمیل لذت برای مدت طولانی ممکن است به فرسودگی و بیماری منتهی شود. رابرت ساپولسکی<sup>۱</sup> در کتاب جذاب و آموزنده خود در مورد علل و پیامدهای استرس به نام چرا گورخرها زخم معده نمی‌گیرند، چگونگی سازگاری و پاسخ‌دهی فوق‌العاده حیوانات به بحران‌های جسمانی را توصیف کرده است. یک گورخر را در نظر بگیرید که در حال فرار از دست شیری است که قصد دریدن شکمش را دارد؛ هنگامی که خطر رفع می‌شود، گورخر به چریدن عادی باز می‌گردد. اما واکنش انسان‌ها چگونه است؟ ما انتظار داریم که خطر در گوشه‌ای درک‌مین نشسته باشد. ساپولسکی می‌پرسد، "چه تعداد از اسب‌های آبی در مورد پایدار بودن امنیت اجتماعی تا آخر عمرشان یا صحبت‌های خود در اولین ملاقات با نامزدشان نگران هستند؟" بدن ما به تهدیدهای

روانشناختی مانند تهدیدهای جسمانی واکنش نشان می‌دهد و احساس خطر مداوم باعث افزایش سطح کلی استرس شده و در نهایت خطر بیماری قلبی، اختلال عملکرد ایمنی، افسردگی، ورم روده، درد مزمن، اختلال حافظه، مشکلات جنسی و سایر مشکلات را افزایش می‌دهد. مکانیزمی که از طریق آن فشار روانی به بیماری منجر می‌شود به‌طور دقیق مشخص نیست، اما شواهد اولیه حاکی از آن است که این امر ممکن است به تلومرها<sup>۱</sup> (مجموعه‌ای از پروتئین‌های DNA که در انتهای کروموزوم قرار دارند) مربوط باشد. هنگامی که سلول‌ها تلومرهای DNA را از دست می‌دهند، تقسیم آن‌ها متوقف شده و پیر می‌گردند. تحقیقات نشان داده‌اند که استرس عمر تلومرهای سیستم ایمنی را کوتاه می‌کند و کاهش سلول‌های ایمنی به بیماری و کوتاه شدن عمر می‌انجامد.

بسیاری از ما بر این عقیده هستیم که خوشبختی و شادی ما به شرایط و رویدادهای بیرونی<sup>۲</sup> در زندگی ما بستگی دارد. بنابراین، به‌طور دائم در تلاش برای کسب لذت و اجتناب از درد، عمر خود را بر روی یک ترمیل صرف می‌کنیم. به هنگام تجربه لذت، به دنبال کسب میزان بیشتری از آن هستیم. به هنگام تجربه درد، از آن اجتناب می‌کنیم. این واکنش‌ها هر دو غریزی هستند، اما برای دستیابی به بهزیستی روانی راهبردهای موفقی به شمار نمی‌آیند. مشکل لذت جویی این است که لذت در نقطه‌ای از زمان به پایان می‌رسد (در عشق شکست می‌خوریم، شکم ما سیر می‌شود، دوستانمان به خانه می‌روند) و به ناامیدی ما می‌انجامد. مشکل اجتناب از درد این است که این کار در واقع شدنی نیست و اغلب هر چه بیشتر در این راه تلاش کنیم، اوضاع بدتر می‌شود. برای مثال، غذا خوردن به منظور

1. Telomeres

2. External