

شفقت ذهن آگاهانه

چگونه علم شفقت به درک هیجانات، زیستن در لحظه
حال، و برقراری ارتباط عمیق با دیگران کمک می‌کند

مؤلفان

دکتر پل گیلبرت

چو دن

مترجمان

زهرا نعمتی زاده

کاندیدای دکترای تخصصی روانشناسی سلامت

فرانک اردلانی فرسا

کاندیدای دکترای تخصصی روانشناسی بالینی





انتشارات ابن سینا

سرشناسه	گیلبرت، پل، ۱۹۵۱ - م. Gilbert, Paul
عنوان و نام پدیدآور	شفقت ذهن آگاهانه: چگونه علم شفقت به درک هیجانات، زیستن در لحظه حال، و برقراری ارتباط عمیق با دیگران کمک می کند/ مولفان پل گیلبرت، چون؛ مترجمان زهرا نعمتی زاده، فرانک اردلانی فرسا.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۷۶ ص: مصور، جدول.
شابک	978-622-7664-13-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Mindful compassion : how the science of compassion can help you understand your emotions, live in the present, and connect deeply with others, 2014.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۲۵۲-۲۷۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.
عنوان دیگر	چگونگی علم شفقت به درک هیجانات، زیستن در لحظه حال، و برقراری ارتباط عمیق با دیگران کمک می کند.
موضوع	شفقت Compassion جسم و جان گیلبرت
شناسه افزوده	چون Choden نعمتی زاده، زهرا ۱۳۵۲ - مترجم اردلانی فرسا، فرانک، ۱۳۵۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۷۵BJ
رده بندی دیویی	۳۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۴۴۶۸۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

نام کتاب : شفقت ذهن آگاهانه (چگونه علم شفقت به درک هیجانات، زیستن در لحظه

حال، و برقراری ارتباط عمیق با دیگران کمک می کند)

مؤلفان : دکتر پل گیلبرت، چون

مترجمان : زهرا نعمتی زاده، فرانک اردلانی فرسا

ناشر : انتشارات ابن سینا

نوبت چاپ : اول - تیر ۱۴۰۰

شمارگان : ۳۰۰ جلد

قیمت : ۶۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۴-۱۳-۳



به انتشارات ابن سینا بپیوندید.
<https://telegram.me/EntesharatiEbnesina>



مرکز یختش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱۶: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردبیهست)، خیابان وحیدنظری غربی، کوچه بختیاری مجتمع کارن، پلاک ۶، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.ebnesina@gmail.com سایت: www.pressebnesina.com
فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی چندی شاپور، کتابفروشی دانشگاه، انتشارات ابن سینا تلفن: ۰۶۱۳۳۳۲۸۲۶۷

نمایندگی فروش

تهران: کتابفروشی بابک ۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۲	مشهد: انتشارات مجد دانش ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶
ارومیه: شهر کتاب ۰۲۴-۳۲۲۵۲۸۷۹	اصفهان: کتابفروشی کیا ۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
شیراز: بازار کتاب شیراز ۰۷۱-۳۳۳۳۴۴۶	کرمانشاه: جهان کتاب ۰۸۳-۳۷۲۸۴۲۷-۸
شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم ۰۲۸-۳۲۲۵۴۸۴۸	قزوین: کتابفروشی ابن سینا ۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱
	تهران: کتابفروشی بسیج دانشجویی ۰۴۱-۳۳۳۳۶۶۱۰

کتاب حقوق مدنی و معنوی این اثر برای ناشر محفوظ است لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممنوع در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، خبره و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر درجاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

مقدمه استاد

حرکت روانشناسی و روان درمانگری به سوی روش‌هایی که در دو دهه‌ی قبل هیچ روانشناسی در سطح جهانی و به این گستردگی به آن فکر نمی‌کرد بیانگر انعطاف فرایند علمی ست که باید آن را ارج نهاد. در گذار تاریخ مداخله‌های روانشناختی از ایستگاه‌های عجیبی عبور کرده‌ایم که مرور آن‌ها ارزش روشی که گیلیرت و چودن در این کتاب به آن پرداخته‌اند را برجسته می‌کند. تصور خشونت انسان‌ها با افراد آسیب دیده‌ی روانشناختی و تنبیه آن‌ها تا دادن شوک در حلقه‌ی آتش و بستن آن‌ها با غل و زنجیر با ایده‌های خرافی از این دست که جن در وجود آن‌ها حلول کرده، سابقه‌ای طولانی دارد. روانشناسی مدرن نیز در ابتدا به دلیل تبیین‌های نظری منبع آزار انسان‌های بیمار را به تاریکی‌های ناهشیار که نه خود از آن مطلع بود و نه دیگری نسبت داد و به شکل دیگری فرد باید در محتوای خواب‌ها و خیالات خود به دنبال واقعیتی می‌گشت که دلیل مشکل اوست. این تحول نسبتاً بزرگی بود. گروهی دیگر هم این مشکلات را به محیط و یادگیری‌های فرد نسبت دادند و این دیدگاه به نوعی بیشتر از دیدگاه قبلی بار مسؤولیت را از دوش آسیب دیدگان روانی برداشت و تحولات بعدی که این عامل را به شناخت‌ها و سازمان فکری او برگرداند، تا حدود زیادی مسؤولیت آن را بین درون و بیرون تقسیم کرد. اما همه‌ی این دیدگاه‌ها به نوعی مسؤولیت انسان‌ها را از اختیار او خارج می‌دیدند و با غلبه‌ی نگاه پزشکی ابتدا او را بیمار می‌دیدند و سپس به درمان او می‌پرداختند. توجه به نیروهای مثبت درونی، گرایش‌های انسان به خوب بودن و فضیلت و خود شکوفایی نیز مورد توجه برخی روانشناسان بود. به طور مثال یونگ و آدلر هم به نوعی به نیروهای درونی مثبت انسان توجه داشتند اما نگاه آسیب شناختی عینی هنوز در نظریه‌های آن‌ها موج می‌زند. تغییر نگاه روانشناختی به شکلی که ابتدا انسانیت او دیده شود و کرامت ذاتی او به طور بی قید و شرط مورد توجه قرار گیرد را باید به مبارزات راجرز و تحول او در تاریخ روانشناسی نسبت داد. پیگیری نظریه راجرز تأثیر او از دو منبع اساسی را برجسته می‌کند، اثرش از فرهنگ شرقی و دیگری از مذهب مسیحیت، مخرج مشترک این دو را باید به نگاه مهربانانه به انسان نسبت داد. این که انسان ابتدائاً و نه به شکل ثانوی نیاز به احترام دارد. این دیدگاه به شکل تمایز یافته‌ای امروزه در روش‌های نوین روان درمانگری مانند درمان متمرکز بر شفقت، دیده می‌شود که اساس درمان را به رابطه‌ی مبتنی بر شفقت (مهرورزی) بنا می‌کند. این مهرورزی و شفقتی که پایه‌ی درمان گیلیرت و همکارانش قرار گرفته است، از یک اصل اساسی ناشی می‌شود که مهربانی با خود اصل و مکانیزم سلامت و سلامت بخشی است. این دیدگاه‌ها برخلاف گذشته ابایی ندارند که دیدگاه خود را به منابع مذهبی اعم از بودا یا مسیح رفرنس بدهند. این را نیز باید تحولی بدانست چرا که راجرز هم از این که مرجع نظریه‌ی خود را به مذاهب شرقی یا غربی نسبت دهد نگران بود یا حداقل بیان واضحی در این زمینه ندارد. نکته‌ی جالب توجه عبور جریان‌های علمی از سلطه‌ی سیاسی است. این که تعامل بین فرهنگ شرق و غرب حداقل در تحولات اخیر روانشناسی، در صدد توجه به اشتراکات فرهنگی برای کمک به انسان‌ها ست اتفاق بزرگی است.

در هر حال درمان متمرکز بر شفقت (مهرورزی) با تأکید بر خودمهرورزی شیوه‌ای ست که در درمان مشکلات روانشناختی جایگاه مناسبی به خود اختصاص داده و انتشار متونی که به خوبی ترجمه شده باشند، توجه محققان داخلی را به منابع غنی در ادبیات ایران معطوف خواهد کرد. کمتر کسی در ایران این عبارت را در حافظه‌ی خود ندارد که «از محبت خارها گل می‌شود». هم خار و هم گل روی ساقه‌ی یک گیاه قرار دارند، اگر از محبت خار گل می‌شود، یعنی مکانیزم تعامل انسان با خود و دیگری از طریق محبت از آزار دیدگی و آزار دهندگی به تعاملی خوش عطر و بو و نشاط بخش تبدیل می‌شود. بی شک اساس تحول بهنجار انسان را باید به محبت، شفقت یا مهرورزی نسبت داد. خداوند هم در قرآن کریم (۱۶۵ سوره بقره) محبت را مینا یا مکانیزم ایمان می‌داند و مقابل آن را ظلم می‌داند، هر چند این جا یک محبت توحیدی مدنظر است که چه بسا در چشم‌انداز تحولات روانشناسی به این مفهوم نیز توجه خاصی صورت بگیرد.

ترجمه‌ی کتاب حاضر تلاش همکاران گرامی بنده سرکار خانم دکتر اردلانی فرساو دکتر نعمتی زاده است که در جهت معرفی این اثر ارزشمند صورت گرفته است. امید است تلاش این عزیزان، به ظهور دیدگاه‌های مبتنی بر نقاط غنی فرهنگ ایرانی منجر شود. تلاش شان را ارج می‌نهم و برای شان آرزوی توفیق روز افزون دارم.

فهرست

۳	مقدمه استاد
۴	مقدمه مترجمان
۷	پیش گفتار
۱۴	تقدیر و تشکر
۱۵	مقدمه
۲۳	بخش اول: موضوعات مورد بحث
۲۳	فصل ۱: بیداری
۳۹	فصل ۲: ذهن تکامل یافته و انگیزش ها
۶۱	فصل ۳: سیستم های هیجانی
۹۰	فصل ۴: ظهور شفقت
۱۲۲	فصل ۵: چالش تمرین ذهن آگاهانه
۱۳۸	فصل ۶: نیلوفر در گِل
۱۶۳	بخش دوم: تمرینها
۱۶۵	فصل ۷: تمرین ذهن آگاهی
۱۸۵	فصل ۸: کار کردن همراه با پذیرش
۲۰۰	فصل ۹: ایجاد ظرفیت مشفقانه
۲۱۴	فصل ۱۰: خود مشفق
۲۳۲	فصل ۱۱: گسترش دایره های شفقتمان
۲۴۹	نتیجه گیری: سفر مشفقانه
۲۵۲	معرفی منابع برای مطالعه ی بیشتر