

به نام خدا

سلام! دوست دارم

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

دکتر شانا شاپیرو

سیمین موحد



سرشناسه	Shapiro, Shauna L. : شاپرو، شاونال
عنوان و نام پدیدآور	سلام، دوستت دارم: «تمرین تحول مغز در جهت خویشتن‌دوستی 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: فیا
یادداشت	عنوان اصلی: I love you : mindfulness + self- Good morning, to rewire your brain for calm, clarity + compassion practices joy,c2020.
عنوان دیگر	تمرین تحول مغز در جهت خویشتن‌دوستی برای رضایت و برکت بیشتر در زندگی.
موضوع	موضوع (روان‌شناسی) : Mindfulness (Psychology) :
موضوع	موضوع: شفقت : Compassion:
شناسه افزوده	موحد، سیمین، ۱۳۳۷ - مترجم رده بندی کنگره: ۶۲۷ BF
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱۳ : شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۲۲۰۹



نشانی: تهران، خ انقلاب، خ فخرآزی، ک اسلامی، ک فراهانی، ک یکم، پ ۲،
 کدپستی: ۱۳۱۴۸۷۴۹۱۳، رایانامه: Katibe.parsi.1393@gmail.com
 فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com
 (ناشر) مرکز پخش ۱: ۰۹۱۹۲۳۰۰۵۳ و ۰۶۲۸۱-۰۹۱۹۲۳۰۰۵۳ و ۰۶۶۴۰۹۴۲۰-۰۲۱
 مرکز پخش ۲: موسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

نشر: کتیبه پارسی
 نویسنده: دکتر شانا شاپیرو
 تایپ: حدیث درویشی
 طراح جلد: عباس امیدی
 تهیه کتاب: بهزاد شیرزادی
 نوبت چاپ: سوم، ۱۴۰۳
 نام کتاب: سلام! دوستت دارم
 مترجم: سیمین موحد
 ویراستار: وحیده حسین زاده شانه چی
 ناظر قبل از چاپ: آزاده فرزادفر
 صفحه آرایی: ژیلارسولی
 لیتوگرافی: چاووش
 چاپ و صحافی: شمیم
 تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت برای متخلف، «کارما» به

دنیاال خواهد داشت

سلام نوشتت دارم / کتیبه پارسی



فهرست

- پیش‌گفتار به قلم دکتر دانیل جی سیگل ۷
- بخش اول: هرچه 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: وقتی اوضاع دشوار می‌شود، شفقت بهترین یار ماست ۹۱
- فصل پنجم: احساس شفقت برای خود ۹۲
- فصل ششم: پنج مانع بر سر راه شفقت برای خود و راه‌های غلبه بر آنها... ۱۰۷
- فصل هفتم: شش تمرین برای ایام دشوار ۱۱۸
- بخش سوم: پرورش خوبی و نیکی در خودمان و در جهانمان ۱۴۳
- فصل هشتم: آماده‌سازی ذهن برای شادی و خوشبختی ۱۴۴
- فصل نهم: جادوی هر روزه ۱۶۶
- فصل دهم: در جست‌وجوی جهانی به‌هم پیوسته‌تر و دلسوزتر ۱۸۸
- فصل یازدهم: «سلام! دوست 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 آنها برای کسب سلامت ذهن و بهروزی ما ثابت شده است. به‌علاوه اگر دوست دارید بدانید که چطور 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 می‌خواهید، زیرا نگرش مستقیم و علمی این کتاب می‌تواند باعث بروز باورهای بهتر و مثبت‌تر نسبت به زندگی روزمره شود. به‌علاوه اگر پیشنهادات نویسنده‌ی کتاب خانم دکتر شانا شاپیرو را جدی بگیرید و به‌طور مستمر در زندگی‌تان به‌کار ببندید، شاهد خلق توجه و آگاهی بیشتر و نگرش مهربانانه و مشفقانه‌تری در زندگی‌تان خواهید بود؛ یعنی همان چیزی که خانم شاپیرو شخصاً به‌طور علمی تعلیم داده‌اند و این تعلیمات به کسب سلامت بیشتر در زندگی کمک‌مان کرده است.

پژوهش‌های دکتر شاپیرو و تنی 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 آنزیمی 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 شاپیرو 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 اعصاب مغز، ناشی از روندی است که خلاصه‌ی آن به این صورت است: توجه 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 چطور توجه‌تان را برای فعال‌سازی شبکه‌های عصبی مغزتان متمرکز کنید و از این راه، ساختار آنها را تغییر دهید. جلدی می‌گوییم! 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 متفاوت است. در مغز، این بدان معناست که مثلاً بخش چپ و بخش راست مغز، چطور با رشد الیاف 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» خودآگاهانه، نه تنها تعادل بیشتری به زندگی ما می‌آورد، بلکه ارکان سلامت ذهن و بدن و بهروزی ما را تشکیل می‌دهد. با تکرار و تمرین، این حالت قدرتمند می‌تواند به خصیصه‌ی فردی بدل شود. توجه ما هر جا برود، اتصالات عصبی مغز رشد می‌یابد؛ هر چه را تمرین کنیم، قوی‌تر می‌شود.

همچنین خانم شانا شاپیزو نقش مهمی در 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 به ما کمک کرده تا ببینیم افزایش علاقه‌ی مردم به ذهن-آگاهی و توجه به این موضوع در فرهنگ 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 نگرش ما را به مهربانانای است که کیفیتی مهربانانه 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 شاپیزو 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 این واژه‌های خردمندانه احساس کردم کامل‌تر و آزادتر شده‌ام. امیدوارم شما نیز همین تجربه را داشته باشید! به سفر شگفت‌انگیزتان برای خلق مهر و محبت بیشتر در زندگی خودتان و در دنیای بیرون خوش آمدید!

دکتر دانیل جی سیگل

مدیر اجرایی مؤسسه‌ی مایند سایت

پروفیسور بالینی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا

www.ketab.ir