

شفقت خود از مسیر بهشیاری

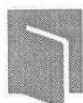
رهایی از افکار و هیجانات مخرب

نویسنده: کریستوفر گرمر

مترجمان: مهدی رضا سرافراز

(عضو هیات علمی دانشگاه شیراز)

حمیدرضا عبدالشاهی



ببینش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	گرمر، کریستوفر کی Germer, Christopher K
عنوان و نام پدیدآور	شفقت خود از مسیر بهوشیاری: رهایی از افکار و هیجانات مخرب / نویسنده کریستوفر گرمر؛ مترجمان مهدی رضا سرافراز، حمیدرضا عبدالشاهی
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۲۴۰ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۱۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	The mindful path to self-compassion : freeing yourself from destructive thoughts and emotions, c2009. عنوان اصلی
موضوع	رهایی از افکار و هیجانات مخرب
موضوع	هیجاناتها
موضوع	Emotions
موضوع	شفقت
موضوع	Compassion
موضوع	اندیشه و تفکر
موضوع	Thought and thinking
موضوع	مدیتیشن — خواص درمانی
موضوع	Meditation — Therapeutic use
موضوع	سرافراز، مهدی رضا، ۱۳۵۶، مترجم
موضوع	آبادی، مژگان، ۱۳۶۱- ویراستار
شناسه افزوده	عبدالشاهی، حمیدرضا، مترجم ۱۳۷۱
شناسه افزوده	۱۳۹۶ ۷۷ / ۳ BF۵۳۱
رده بندی کنگره	۱۵۲ / ۴
رده بندی دیویی	۸۸۴۵ ۱۵۴
شماره کتابشناسی ملی	



بینش نو

www.binesh.no.com

تهران، پاسداران، بن بست کوکب، ساختمان بینش،
بلاک ۱۲، واحد ۲۴ تلفکس ۲۲۸۹۰۹۰۴

شفقت خود از مسیر بهوشیاری

رهایی از افکار و هیجانات مخرب

مهدی رضا سرافراز / حمیدرضا عبدالشاهی

نویسنده	کریستوفر گرمر
مترجمان	مهدی رضا سرافراز / حمیدرضا عبدالشاهی
طراح جلد	زهرا جمشیدی سر
ویراستار و صفحه آرا	مژگان آبادی
چاپ اول	تهران ۱۳۹۷
تعداد	۲۵۰ نسخه
ناشر	بینش نو
چاپخانه	
قیمت	۳۵۰۰ تومان

این اثر حقوق نشر نگار به نویسنده آن به هر صورت (بشرط انطباق با قوانین) محفوظ است و هرگونه کپی برداری بدون اجازه ناشر ممنوع است.

۹۷۸-۶۰۰-۶۴۵۴-۱۸-۴

	فهرست مطالب
۷	یادداشت م رجم
۹	پیشگفتار
۱۲	مقدمه مترجم
۱۸	مقدمه
	بخش اول
۲۸	فصل اول: مهربان بودن
۶۶	فصل دوم: گوش فرا دادن به جسم خوش
۱۰۰	فصل سوم: آشنایی با هیجانات دشوار
۱۲۸	فصل چهارم: شفقت خود چیست
۱۵۶	فصل پنجم: روش‌های دستیابی به شفقت خود
	بخش دوم
۱۹۴	فصل ششم: مراقبت از خودمان
۲۴۰	فصل هفتم: مراقبت از دیگران
	بخش سوم
۲۸۶	فصل هشتم: دست یافتن به تعادل
۳۰۶	فصل نهم: ترقی و پیشرفت
	پیوست‌ها
۳۶۰	پیوست الف
۳۷۰	پیوست ب
۳۹۲	پیوست ج
۴۰۸	مراجع
۴۳۸	درباره نویسنده

چرا اینقدر سخت است مهربانی را که با کمال میل در حق دیگران روا می‌داریم، با خودمان هم دانسته یا ندانسته؟ شاید به این دلیل که در شیوه‌ی تفکر سستی غربی، مهربانی به عنوان یک هاله‌ی موهبت در نظر گرفته می‌شود و اعطای این مهربانی به خودمان خود خواهانه و نامناسب به نظر می‌آید. اما حکمت و دانش باستانی شرق به ما می‌گویند که پرورزی عاشقانه چیزی است که همه به آن نیاز دارند و سزاوار آن هستند. این شفقت نسبت به خودمان را هم در بر می‌گیرد. بدون وجود این محبت، ما به خاطر مشکلات، ناتوانی در حل همه‌ی آن‌ها و احساس درد به هنگام روبرو شدن با درد آور، خود را سرزنش می‌کنیم و همه‌ی این‌ها در نهایت به رنجش منتهی می‌شود.

مفهوم شفقت خوداً ممکن است به قدری بیگانه و غریب به نظر برسد که حتی وقتی مصمم هستیم و ظرفیت پرورش آن وجود دارد، ندانیم که از

1. Lovingkindness

2. Set compassion

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 می‌نهد. ستر کریستوفر گرمر در این کتاب به تبیین ساختار پرورش این مهارت در دژه‌ای ذیل می‌پردازد: چشم انداز شفقت به عنوان یک مفهوم مستقل، نقش اساسی شفقت خود، نحوه‌ی درک و فهم آن به جای تفکر صرف در مورد آن و ابزارهای کاربردی مانند بهوشیاری که برای اجرای آن لازم هستند. تحلیل‌های روانشناختی بویایی، ویژگی‌هایی مانند مهرورزی عاشقانه را به عنوان پادزهر مستقیم ترس مطرح می‌گیرند. خواه آشفتنگی 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 به کجا می‌رویم، همه نشان از این است که گرفتار ترس شده‌ایم و از آن رنج می‌بریم. برخلاف ترس، مهرورزی عاشقانه و شفقت بر قدرت التیام بخش ارتباط، گسترش حس مهربانی به عنوان یک تسهیل‌کننده‌ی یادگیری تأکید می‌کنند. نیروهای درون ما زنده‌ی 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 مهرورزی عاشقانه و شفقت پایدار نسبت به خود و دیگران محسوب می‌شود.

خواه شما از قبل به واسطه‌ی 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 به عنوان نقشه‌ی 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.

شرون سالزبرگ^۱

از: بمن مراقبه‌ی بینشی، بری آ. ماساچوست^۲