

برنامه آموزش شفقت خود به‌شیرانه

راهنمای متخصصان

فهرست مطالب

۹.....	در مورد نویسندگان
۱۱.....	یادداشت نویسندگان
۱۳.....	پیش‌گفتار: سیر نویسندگان
۲۱.....	سپاسگزاری

بخش ۱ شفقت خود

۲۵.....	فصل ۱ مقدمه‌ای بر شفقت خود به‌شیرانه
۳۹.....	فصل ۲ شفقت خود چیست؟
۶۰.....	فصل ۳ علم شفقت خود
۹۲.....	فصل ۴ آموزش شفقت خود

بخش ۲ در باب آموزش شفقت خود به‌شیرانه

۱۱۶.....	فصل ۵ شناخت برنامه‌ی درسی
۱۳۵.....	فصل ۶ آموزش موضوعات و تمرینات
۱۴۸.....	فصل ۷ تبدیل شدن به آموزگاری مشفق
۱۶۷.....	فصل ۸ تسهیل فرایند گروه
۱۸۰.....	فصل ۹ پرس‌وجو کردن

بخش ۳ جلسه به جلسه

۲۰۱.....	فصل ۱۰ جلسه ۱ پی بردن به شفقت خود به‌شیرانه
۲۳۹.....	فصل ۱۱ جلسه ۲ تمرین به‌شیرانی
۲۷۳.....	فصل ۱۲ جلسه ۳ تمرین مهربانی صمیمانه
۳۰۶.....	فصل ۱۳ جلسه ۴ یافتن صدای مشفق درونی خود
۳۳۰.....	فصل ۱۴ جلسه ۵ عمیقاً زندگی کردن
۳۵۷.....	فصل ۱۵ جلسه Rکناره‌گیری
۳۷۷.....	فصل ۱۶ جلسه ۶ مواجهه با هیجانات دردناک
۴۰۹.....	فصل ۱۷ جلسه ۷ بررسی روابط چالش‌برانگیز
۴۴۷.....	فصل ۱۸ جلسه ۸ در آغوش گرفتن زندگی‌تان

بخش ۴ ادغام شفقت خود در روان‌درمانی

- فصل ۱۹ شفقت خود به‌شیرانه و روان‌درمانی..... ۴۶۹
فصل ۲۰ موضوعات ویژه در درمان ۴۹۴

پیوست‌ها

- پیوست A ۵۰۹
رهنمود اخلاقی ۵۰۹
پیوست B ۵۱۱
مطالعهٔ جانبی ۵۱۱
پیوست C ۵۱۳
منابع ۵۱۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۵۱۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۵۱۸

دیگر آثار کریستوفر گرمر و کریستین نف

برای متخصصان

بهبود بهشیاری و روان‌درمانی ویرایش دوم

ویرایش شده توسط کریستوفر گرمر، رونالد د. سیگل و پائول ر. فولتون

خرد و شفقت در روان‌درمانی: تعمیق بهشیاری در کار بالینی

ویرایش شده توسط کریستوفر گرمر، رونالد د. سیگل

برای مخاطب عمومی

شفقت خود از مسیر بهشیاری: رهایی از افکار و هیجانات مخرب

کریستوفر گرمر

کتاب کار شفقت خود بهشیارانه: شیوه‌ای اثبات شده

برای پذیرش خود، ایجاد قدرت درونی و شکوفایی

کریستین نف، کریستوفر گرمر

در مورد نویسندگان

دکتر کریستوفر گرمر در آرلینگتون و ماساچوست در روان‌درمانی مبتنی بر بهشیاری و شفقت شیوه خاص خود را دارد و مدرس پاره‌وقت روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد/اتحادیه سلامت کمبریج است. او عضو مؤسس هیئت علمی مؤسسه مدیتیشن و روان‌درمانی و مرکز بهشیاری و شفقت است. کتاب‌های دکتر گرمر شامل کتاب کار شفقت‌خود بهشیارانه و کتاب شفقت‌خود از مسیر بهشیاری (برای عموم مردم) و کتاب خرد و شفقت در روان‌درمانی و ویرایش دوم کتاب بهشیاری و روان‌درمانی (برای متخصصان) می‌شود. او در سطح بین‌المللی سخنرانی می‌کند و کارگاه برگزار می‌کند. آدرس وبسایت او www.chrisgermer.com است.

دکتر کریستین نف دانشیار رشته توسعه انسانی و فرهنگ دانشگاه تگزاس در آستین است و در زمینه پژوهش در مورد شفقت‌خود پیشگام است. کتاب‌های او شامل کتاب کار شفقت‌خود بهشیارانه و کتاب شفقت‌خود می‌شود. او همچنین نویسنده یک برنامه صوتی با عنوان شفقت‌خود: گام به گام است و مقالات علمی زیادی را به چاپ رسانده است. دکتر نف در سراسر دنیا سخنرانی می‌کند و کارگاه برگزار می‌کند. او به همراه کریستوفر گرمر میزبان یک دوره ۸ ساعته آنلاین با عنوان «قدرت شفقت‌خود» هستند. آدرس وبسایت او www.self-compassion.org است.

یادداشت نویسندگان

این کتاب نظریه، پژوهش، تدریس و برنامه‌درسی برنامه شفقت خود به‌شمارانه (MSC) را شرح می‌دهد. این کتاب طراحی شده تا به خوانندگان خود کمک کند اصول و تمرینات MSC را درک کنند و آنها را در بافت فعالیت‌های حرفه‌ای خود به کار برند. با این حال، خوانندگان این کتاب قویاً ترغیب می‌شوند تا پیش از اینکه شفقت خود را به هر روشی به دیگران آموزش دهند، به‌شماراری و شفقت خود را به طور شخصی تمرین کنند و در مقام شرکت‌کننده در یک دوره MSC شرکت کنند تا ظرافت‌های یادگیری شفقت خود را درک کنند. هر کسی که می‌خواهد برنامه MSC ۸ هفته‌ای را که در این کتاب شرح داده شده آموزش دهد، باید دوره رسمی تربیت آموزگار MSC را با موفقیت به اتمام برساند. برای اطلاعات بیشتر در مورد خط سیر تربیت آموزگار، به لینک <https://centerformsc.org> مراجعه کنید.

پیش‌گفتار: سیر نویسندگان

برنامه شفقت‌خود به‌شیرانه (MSC) از سال ۲۰۰۸، هنگامی که در اولین کناره‌گیری مدیتیشن علمی شرکت کردیم در حال تکمیل است. این کناره‌گیری در انجمن مدیتیشن بینش در شهر بار، ماساچوست و با همکاری مؤسسه ذهن و زندگی به طور مشترک برگزار شد. کریستین نف یک روانشناس تحولی است که در اوایل دهه ۲۰۰۰ (نف، ۲۰۰۳b) شفقت‌خود را به طور عملیاتی تعریف کرد. او همچنین مقیاس شفقت‌خود (نف، ۲۰۰۳a) را ساخته است که در بیشتر پژوهش‌هایی استفاده می‌شود که در این زمینه انجام می‌شوند. کریس گرمر یک روانشناس بالینی است که از اواسط دهه ۱۹۸۰ به‌شیراری را با روان‌درمانی ادغام کرده است. پس از کناره‌گیری، در راه بازگشت به فرودگاه، من (کریس) به کریستین این پیشنهاد را دادم که برای آموزش شفقت‌خود یک برنامه آموزشی ابداع کند. او پاسخ داد: «چی؟ من؟ من هیچ‌وقت در طول زندگی‌ام در یک کارگاه هم تدریس نکرده‌ام؛ اما تو سال‌ها است که در مورد به‌شیراری کارگاه برگزار می‌کنی و تدریس می‌کنی. تو باید این کار را انجام دهی!» و در همان لحظه در این مورد به توافق رسیدیم. ما این کار را با هم انجام می‌دهیم!

در سال ۱۹۹۷ هنگامی که دانشجوی سال آخر دوره تحصیلات تکمیلی در رشته برنامه توسعه انسانی دانشگاه کالیفرنیا، برکلی بودم، ایده شفقت‌خود به طور اتفاقی به ذهن من (کریستین) رسید. من در تلاش بودم تا دکتری خود را به پایان برسانم و استرس خیلی زیادی داشتم که معمولاً چنین استرس‌هایی در روند نوشتن رساله اتفاق می‌افتد. اولین ازدوایم به تازگی از هم پاشیده بود و گرچه در یک رابطه جدید بودم، همچنان احساس شرم و خودناباوری داشتم. من از دوران کودکی به معنویت شرقی علاقه داشتم. مادرم ذهنی باز داشت و خارج از لس‌آنجلس من را بزرگ کرد؛ اما هرگز به صورت جدی مدیتیشن نگذرانده بودم یا فلسفه بودایی را مطالعه نکرده بودم. با وجود این، به زودی متوجه شدم که شروع به خواندن آثار کلاسیک بودایی آمریکایی مثل کتاب مهربانی صمیمانه شارون سالزبرگ (۱۹۹۵) و کتاب راهی به سوی قلب از جک کورنفیلد (۱۹۹۳) کرده‌ام؛ و از آن پس زندگی‌ام سمت‌وسوی جدیدی پیدا کرد و هرگز مثل قبل نشد.

گرچه می‌دانستم که بودایی‌ها در مورد اهمیت شفقت بسیار صحبت کرده‌اند؛ اما هیچ‌وقت فکر نمی‌کردم مشفق بودن با خود می‌تواند به اندازه مشفق بودن با دیگران اهمیت داشته باشد. با این حال، اولین شبی که به یک گروه مدیتیشن محلی رفتم، زنی که رهبری گروه را به عهده داشت در این مورد صحبت کرد که چقدر مشفق بودن با خود، به اندازه مشفق بودن با دیگران ضرورت دارد. اینکه ما

باید با خودمان همانقدر مهربانانه و درک‌کننده رفتار کنیم که با افرادی که عمیقاً به آنها اهمیت می‌دهیم رفتار می‌کنیم. واکنش اولیه من به صحبت‌های او این بود که گفتم: «چی؟ منظورتان این است که ما می‌توانیم با خودمان مهربان باشیم؟ این خودخواهی نیست؟». با این حال، به زودی به این نتیجه رسیدم که برای اینکه واقعاً با دیگران در ارتباط باشی، باید به خودت اهمیت بدی. اگر دائماً خودت را قضاوت می‌کنی و از خودت انتقاد می‌کنی و در عین حال سعی می‌کنی با دیگران مهربان باشی، در حال رسم مرزها و تمایزات ساختگی هستی که فقط باعث می‌شوند احساس جدایی و انزوا کنی. این برخلاف وحدت، پیوستگی درونی و عشق فراگیر است. اهداف غایی بیشتر مسلک‌های معنوی، صرف‌نظر از سنت‌هایی که این مسلک‌ها از آنها سرچشمه می‌گیرند؛ بنابراین، من آن را امتحان کردم و تمرین جدید شفقت‌خودی که تازه پیدا کرده بودم به من این امکان را داد تا با رنج‌های زندگی‌ام با قدرت و متانت بیشتری کنار بیایم.

پس از دریافت مدرک دکتری، ۲ سال دوره آموزش فوق دکتری را با یکی از پژوهشگران برجسته در حوزه عزت‌نفس به نام سوزان هارتر در دانشگاه دنور گذراندم. می‌خواستم در این مورد بیشتر بدانم که افراد چگونه خودپنداره و حس ارزش خودشان را پرورش می‌دهند و به زودی دریافتم که عزت‌نفس در رشته روان‌شناسی دیگر به مثابه نشانه اصلی سلامت روان کامل در نظر گرفته نمی‌شود. گرچه هزاران مقاله در مورد اهمیت عزت‌نفس نوشته شده است، پژوهشگران شروع به اشاره به تمام تله‌هایی کردند که ممکن است هنگامی که افراد تلاش می‌کنند به سطح بالایی از عزت‌نفس دست یابند و آن را حفظ کنند، درون آنها بیافتند: خودشیفتگی، مقایسه مداوم خود با دیگران، خشم دفاعی، تعصب و غیره. من متوجه شدم که شفقت‌خود جایگزین بسیار خوبی برای دنبال کردن بی‌وقفه عزت‌نفس است؛ چرا؟ چون شفقت‌خود به اندازه عزت‌نفس از ما در برابر تنفر از خود محافظت می‌کند؛ اما در شفقت‌خود برخلاف عزت‌نفس، نیازی به این نداریم که خودمان را عالی یا بهتر از دیگران ببینیم.

در سال ۱۹۹۹ استادیار بخش روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تگزاس در آستین شدم و طولی نکشید که تصمیم گرفتم در مورد شفقت‌خود پژوهش انجام دهم. در آن زمان هیچ‌کس مقاله علمی‌ای منتشر نکرده بود که شفقت‌خود را تعریف کند، چه رسد به اینکه پژوهشی در مورد آن انجام داده باشد؛ بنابراین، من تصمیم گرفتم وارد سرزمینی بشوم که کشف نشده بود و چیزی را آغاز کردم که اکنون به کار اصلی من تبدیل شده است.

با این حال تا چند سال بعد، قدرت شفقت‌خود به طور کامل برای من آشکار نشد. پسر من روان در سال ۲۰۰۷ تشخیص اوتیسم گرفت و من معتقدم آن چیزی که باعث شد در طول سنین اولیه روان سالم بمانم، تمرین شفقت‌خود بود. کودکان مبتلا به اوتیسم به علت تجارب حسی شدیدی که دارند، مستعد کج خلقی‌های شدیدی هستند. تنها کاری که والدین چنین کودکانی در این مواقع می‌توانند انجام

دهند این است که سعی کنند کودک را ایمن نگه دارند و منتظر بمانند تا این طوفان پایان یابد. وقتی پسر در خواربار فروشی بدون هیچ دلیل مشخصی جیغ می‌کشید و با شدت دست و پایش را تکان می‌داد و افراد غریبه خواه‌ناخواه به من نگاه‌های ملامت‌آمیزی می‌کردند، هیچ کاری نمی‌توانستم انجام دهم جز اینکه شفقت خود را تمرین کنم. در میانه سردرگمی، شرم و درماندگی، تمام کاری که می‌توانستم انجام دهم این بود که از خودم دل‌جویی کنم و خودم را تسکین دهم و حمایت هیجانی‌ای که به شدت به آن نیاز داشتم را برای خودم فراهم کنم. شفقت خود به تدریج به من کمک کرد تا از ترحم به خود و خشم عبور کنم. همچنین به من این امکان را داد تا با وجود استرس و ناامیدی شدیدی که خواه‌ناخواه در من ایجاد می‌شد، به اندازه کافی در برابر روان آرام و صمیمی باشم. البته هنوز هم گاهی اوقات ناامید می‌شوم یا از پا می‌افتم؛ اما متوجه شدم که هر وقت در برابر روان سراسیمه می‌شدم، او نیز حتماً سراسیمه‌تر می‌شد. از طرفی دیگر، هر زمان که حضور ذهن داشتم تا به خاطر اتفاقاتی که داشتم از سر می‌گذراندم با خودم مشفق باشم، او نیز آرام می‌گرفت. علاوه بر این متوجه شدم وقتی با خودم مهربان بودم، منابع هیجانی بیشتری برای صبور و مشفق بودن نسبت به روان داشتم. من به سرعت دریافتم که تمرین شفقت خود یکی از مؤثرترین راه‌هایی بود که از طریق آن می‌توانستم به خودم و پسر در زمانی که استرس داشتیم و رنج می‌کشیدیم، کمک کنم.

در رشته روان‌شناسی اینکه وقتی روان‌شناسان برای مشکلات شخصی خودشان راه‌حلی پیدا می‌کنند دانش جدیدی پدیدار شود، اتفاق غیر معمولی نیست. کریس نیز از همین طریق با شفقت خود سروکار پیدا کرد.

من (کریس) از اواخر دهه ۱۹۷۰ مدیتیشن تمرین می‌کرده‌ام؛ هنگامی که یک سال طول کشید تا به گوشه و کنار هند سفر کنم و روحانیون، حکما، شفادهندگان بومی و استادان مدیتیشن را ببینم. من همچنین مدیتیشن به‌شیاری را در یک صومعه در سریلانکا یاد گرفتم. پس از آن وارد تحصیلات تکمیلی شدم، دکتری روان‌شناسی بالینی گرفتم و به یک گروه مطالعاتی در حوزه به‌شیاری و روان‌درمانی در کمبریج، ماساچوست پیوستم. این گروه مطالعاتی تبدیل به مؤسسه مدیتیشن و روان‌درمانی شد و ما سرانجام یک کتاب تخصصی پر طرفدار با عنوان به‌شیاری و روان‌درمانی نوشتیم (که در حال حاضر ویرایش دوم آن به چاپ رسیده است؛ گرمر، سیگل و فولتون، ۲۰۱۳) که در آن شروع به تشریح این روش درمانی جدید کردیم.

انتشار اولیه این کتاب با علاقه رو به رشد عموم مردم به به‌شیاری و روان‌درمانی همراه شد و این بدان معنی بود که از من خواسته می‌شد تا سخنرانی‌های عمومی بیشتری انجام دهم. منبع دیرینه ترس و پانیک برای من. با وجود اینکه به طور منظم تمرین مدیتیشن انجام می‌دادم و در بزرگسالی به طور مرتب درمان دریافت می‌کردم، همچنان اضطراب طاقت‌فرسای صحبت در جمع برایم مشکل ایجاد

می‌کرد. در آستانه هر سخنرانی قلبم شروع به تپیدن می‌کرد، دستانم عرق می‌کردند و متوجه می‌شدم واضح فکر کردن برایم سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود. برای مقابله با این اضطراب، هر چیزی را که به ذهنم می‌رسید امتحان کردم. مواجهه، مدیتیشن، راهبردهای مبتنی بر بهشیاری و پذیرش، تنفس دیافراگمی، ورزش شدید، داروهای مهار تپش قلب و فشار خون و هر چیزی که فکرش را بکنید. اما هیچ‌کدام جواب نداد. یک بار وقتی در یک سخنرانی که در شهر ساتتافه داشتم سعی می‌کردم توضیحاتی مقدماتی بدهم، اضطرابم آنقدر بالا رفت که یکی از افراد حاضر در سخنرانی از پشت سالن سخنرانی با حسن نیت داد زد و گفت: «نفس بکش!». قرار بود در مورد مزایای بهشیاری صحبت کنم؛ اما به سختی می‌توانستم یک کلمه را ادا کنم.

مدت زیادی نگذشت که قرار شد در کنفرانسی در دانشکده پزشکی هاروارد صحبت کنم. من سال‌ها در مقام یک آموزگار مباحث بالینی در هیئت علمی دانشکده پزشکی هاروارد در امنیت پنهان شده بودم؛ اما این گردهمایی به این معنی بود که باید جلوی جمعی از همکاران می‌ایستادم و راز شرم‌آور خود را بار دیگر فاش می‌کردم. هنگامی که ۴ ماه به کنفرانس مانده بود، به جلسه کناره‌گیری مدیتیشن آرامی رفتم که در آن هیچ راه فراری از ترس‌هایم نداشت. هر وقت حواسم به کنفرانسی که پیش رو داشتم پرت می‌شد، احساس می‌کردم بدنم به خاطر اضطراب ناشی از تصور اینکه در آن کنفرانس از خودم یک احمق به نمایش بگذارم به غلبان در می‌آید. هر چقدر تلاش کردم که با آگاهی جامعی بهشیاری به ترسم توجه کنم، آشفتگی‌ام کاهش پیدا نکرد.

سرانجام، با یکی از آموزگاران بسیار با تجربه مدیتیشن که در میان افرادی بود که کناره‌گیری را اجرا می‌کردند، صحبت کردم. من با خجالت گزارش کردم که در انجام مدیتیشن شکست خورده‌ام؛ اما بازمه آنقدر احساس شرمندگی می‌کردم که نتوانستم به طور کامل مقدار آشفتگی‌ام را نشان دهم. او لبخند شیرین و زیرکان‌های زد و سپس پیشنهادی داد که به قدری ساده بود که تقریباً خجالت می‌کشیدم به این فکر کنم که خودم تا به حال آن کار را انجام نداده‌ام. دقیقاً به یاد نمی‌آورم که چه گفت؛ اما مضمون حرف‌هایش چیزی شبیه به اینها بود: «فقط خودت را دوست داشته باش. فقط عبارات مهربانی صمیمان‌های مثل اینها را با خودت تکرار کن: می‌توانم ایمن باشم؟ می‌توانم شاد باشم؟ می‌توانم سلامت باشم؟ می‌توانم با آسایش زندگی کنم؟» جریان این بود.

در آن زمان می‌خواستم هر چیزی را امتحان کنم. به کوسن خودم که در سالن مدیتیشن بود برگشتم و فوراً شروع به این کردم که آن عبارات را با خودم تکرار کنم. با وجود اینکه در مقام یک روانشناس سال‌ها مدیتیشن انجام داده بودم و در مورد زندگی درونی خودم تأمل کرده بودم، هرگز با خودم به آن شیوه مهربانانه و تسکین‌دهنده صحبت نکرده بودم؛ و بلافاصله آرام شدم. من حتی به این فکر کردم که شاید دارم این کار را اشتباه انجام می‌دهم. مگر کناره‌گیری‌ها نباید دشوار باشند؟ تا

زمانی که متوجه شدم چیزی در درونم آرام گرفته و دوباره می‌توانستم نفس کشیدنم را احساس کنم. در طول زمان استراحت در جلسه کنارگیری، دنیا برایم به شکل جدیدی در آمده بود. واقعاً می‌توانستم افرادی را که در اطرافم بودند ببینم و از محیط زیبای مرکز کنارگیری لذت ببرم. انگار کسی دری به روی شیوه جدیدی از وجود باز کرده بود.

وقتی به خانه رسیدم، تمرین مهربانی صمیمانه را به مثابه تمرین اصلی مدیتیشن خودم برگزیدم. هر زمان که به خاطر کنفرانس پیش رو مضطرب می‌شدم، فقط عبارات مهربانی صمیمانه را هر روز و هر هفته با خودم تکرار می‌کردم. من این کار را فقط برای اینکه خودم را آرام کنم انجام ندادم؛ بلکه این کار را انجام دادم صرفاً چون به کمی تسکین نیاز داشتم (مدت‌ها قبل یاد گرفته بودم اگر فقط سعی کنم خودم را آرام کنم، مضطرب‌تر می‌شوم). با این حال، سرانجام روز کنفرانس فرارسید. هنگامی که من را برای سخنرانی به سمت جایگاه مخصوص فراخواندند، همان ترس همیشگی به همان شکل سابق در من بیدار شد؛ اما این بار اتفاق جدیدی افتاد- یک صدای ضعیفی که در پس زمینه ذهنم زمزمه می‌کرد و می‌گفت: «امکان دارد ایمن باشی؟ امکان دارد شاد باشی...؟» و وقتی به جمعیت نگاه کردم با خودم فکر کردم: «اوه، آیا می‌شود همه ایمن باشند؟ امکان دارد همه شاد باشند...؟» در همان لحظه، برای اولین بار هیجان و شادی جای ترس را گرفتند.

در آن لحظه سرنوشت‌ساز چه اتفاقی افتاد؟ شاید علت اینکه چرا زودتر نمی‌توانستم اضطرابم را بپذیرم و اجازه بدهم در من جریان یابد این بود که مسئله اصلی چیزی عمیق‌تر بود. شاید با وجود همه اینها اضطراب من برای صحبت در جمع یک اختلال اضطرابی نبود؛ بلکه اختلال شرم بوده و احساس شرم واقعاً به قدری طاقت‌فرسا بود که نمی‌توانستم آن را تحمل کنم. هر وقت خودم را در جایگاه مخصوص سخنرانی تصور می‌کردم به لرزه در می‌آمدم و نمی‌توانستم صحبت کنم. من اصلاً نمی‌خواستم تجربه اضطراب را بپذیرم؛ چون تحمل این را نداشتم که این امکان را در نظر بگیرم که همکاران محترم فکر کنند من فردی بی‌کفایت یا متقلب هستم: «البته که اگر در مورد به‌شیری صحبت می‌کنم اما از سخنرانی کردن انقدر زیاد می‌ترسم من یک متقلب هستم!»؛ اما وقتی به تمرین مدیتیشن مهربانی صمیمانه ادامه دادم، انگار یک دوست خوب در کنارم بود تا حتی در چنین لحظات تلخی از من حمایت کند و حتی اگر تمام افرادی که در سالن سخنرانی حاضر بودند فکر می‌کردند من یک احمق هستم، بازهم او از من حمایت می‌کرد. من شروع به یادگیری شفقت‌خود کرده بودم.

من متوجه شدم که گاهی اوقات همه ما نیاز داریم تا پیش از آنکه بتوانیم تجربه‌مان را با مهربانی تحمل کنیم، با مهربانی به خودمان توجه کنیم. اینجا همانجایی است که شفقت به تمرین به‌شیری اضافه می‌شود. هنگامی که در میانه هیجان‌ناشده شدید و آزاردهنده قرار داریم، برای اینکه بتوانیم دید واضح‌تری داشته باشیم و در زندگی‌مان کار درست را انجام دهیم، به حمایت بیشتری نیاز داریم. علاوه

بر این، در مقام یک درمانگر به طور ضمنی اهمیت شفقت را می‌دانستم. ما درمانگرها هنگامی که یک مراجع جدید برایمان می‌آید، به مثابه‌ی مبنایی برای بررسی زندگی مراجع و به خصوص بررسی بخش‌های شرم‌آور زندگی او، به طور ذاتی با او مشفقانه رفتار می‌کنیم. با این حال، اینکه هنگامی که خودمان بیشترین نیاز را به مهربانی داریم با خودمان مهربان باشیم، کاملاً مسئله‌ی دیگری است. به نحوی می‌توان گفت این بینش و ظرفیت حتی از زیر دست افرادی مثل صاحب‌نظران مدیتیشن به‌شمار می‌آید و متخصصان سلامت روان که درون‌نگری بالایی دارند نیز در می‌رود.

پس از بینشی که به دست آوردم، شروع کردم به بررسی قابلیت آموزش شفقت‌خود برای مراجعانم و به خصوص مراجعانی که از اختلال‌هایی رنج می‌بردند که یک مؤلفه‌ی شرم در آنها وجود داشت («من نقص دارم»، «من بد هستم»); اختلال‌هایی مثل اضطراب اجتماعی، ضربه‌ی روانی پیچیده، اعتیاد و افسردگی. من در تلاش برای به اشتراک گذاشتن آنچه یاد گرفته بودم و به خصوص چیزهایی که در این مورد یاد گرفته بودم که شفقت‌خود چگونه به مراجعانی که در روان‌درمانی دیدم کمک کرد، کتاب شفقت‌خود از مسیر به‌شمار (گرمر، ۲۰۰۹) را نوشتم. اندکی پس از آن، کریستین کتاب شفقت‌خود (نف، ۲۰۰۳b) را به چاپ رساند که در آن نظریه و تحقیقات مربوط به شفقت‌خود را بررسی کرده، فنون زیادی برای افزایش شفقت‌خود عرضه کرده و تأثیر شفقت‌خود در زندگی شخصی خود را شرح داده است.

ما اولین برنامه‌ی MSC خود را در سال ۲۰۱۰ در خانه‌ی فریتز پرلز در مؤسسه‌ی اسالن و در شهر بیگ سیور در مرکز کالیفرنیا برگزار کردیم. ما خاطره‌ی جالبی از آن روز داریم و به یاد می‌آوریم که ۱۲ نفر در برنامه‌ی آغازین ما شرکت کردند و در روز دوم، سه نفر از شرکت‌کنندگان ریزش کردند. شاید شرکت‌کنندگان می‌توانستند تردید ما را حس کنند یا شاید هم ما برنامه را از نظر عاطفی بیش از اندازه چالش‌برانگیز کرده بودیم؛ اما ما پافشاری کردیم. پس از یک شروع سخت، زمان و انرژی بسیار زیادی را برای توسعه‌ی برنامه‌ی درسی ۸ هفته‌ای MSC صرف کردیم و تلاش کردیم تا آن را برای طیف وسیعی از مردم فرهنگ‌های مختلف، ایمن، لذت‌بخش و تأثیرگذار کنیم. ما در سال ۲۰۱۲ یک پژوهش آزمایشی کنترل‌شده‌ی تصادفی در مورد MSC انجام دادیم (گرمر و نف، ۲۰۱۳؛ نف و گرمر، ۲۰۱۳)، در همان سال یک سازمان غیرانتفاعی با نام مرکز شفقت‌خود به‌شمارانه تأسیس کردیم تا پاسخگوی تقاضای انتشار پروتکل MSC باشیم و در سال ۲۰۱۴ تحت راهنمایی تخصصی استیو هیکن و میشل بکر در مرکز به‌شمار دانشگاه کالیفرنیا، سان دیگو برنامه‌ی تربیت آموزگار MSC را راه‌اندازی کردیم.

در حال حاضر در سراسر دنیا، با تدریس بیش از ۱۰۰۰ آموزگار، بیش از ۵۰ هزار نفر برنامه‌ی MSC را گذرانده‌اند. از آنجایی که آموزگاران MSC هنگام تدریس اولین کلاس MSC خود مشاوره‌ی آنلاین دریافت می‌کنند، ما توانسته‌ایم بر اساس بازخوردی که آنها به ما می‌دادند، برنامه‌ی درسی MSC را بیشتر

اصلاح کنیم. کتابی که در دست دارید به بهترین وجه می‌تواند به مثابه‌ی طرحی توصیف شود که تمام جامعه‌ی آموزشی MSC در آن نقش داشتند. ما امیدواریم که این کتاب همچنان یک کتاب پویا باقی بماند و در حالی که با هم به تمرین و یادگیری ادامه می‌دهیم، این کتاب نیز پیشرفت کند و تحول یابد.

این کتاب مناسب چه کسانی است؟

ما این کتاب را در مورد MSC برای متخصصانی نوشتیم که علاقه‌مند به تمرین و تدریس شفقت خود برای بهزیستی روان‌شناختی هستند. احتمالاً بیشتر خوانندگان این کتاب می‌خواهند شفقت خود را در فعالیت‌های کاری فعلی خود مثل روان‌درمانی، مربی‌گری، پزشکی، تجارت و آموزش به کار برند. دیگر خوانندگان این کتاب افرادی هستند که تا کنون آموزش‌های مربوط به تدریس MSC را گرفته‌اند یا می‌خواهند آموزگار MSC بشوند و تمایل دارند بنیان‌های نظری، تجربی و آموزشی MSC را به طور کامل‌تری بررسی کنند. بعضی خوانندگان این کتاب نیز در درجه‌ی اول افرادی هستند که به شفقت خود علاقه‌ی پژوهشی دارند (برای مثال، استادان و پژوهشگران) و عده‌ای دیگر نیز فقط به خاطر یک سری دلایل شخصی به شفقت خود علاقه‌مند هستند. این کتاب برای پشتیبانی از تلاش‌های تمام این افراد نوشته شده است.

اگر هدف شما تدریس خود برنامه‌ی ۸ هفته‌ای MSC است، لطفاً دقت کنید که همچنان لازم است پیش از اینکه تدریس کنید، دوره‌ی رسمی تربیت آموزگار MSC را نیز به اتمام برسانید. برای اطلاعات بیشتر در این مورد که چگونه می‌توانید یک آموزگار MSC بشوید، به اطلاعاتی که در سایت <https://centerformsc.org> در بخش «Teach» آمده است مراجعه کنید. گذراندن دوره‌ی رسمی تربیت آموزگار MSC ضروری است؛ زیرا اینکه MSC چگونه آموزش داده شود، به اندازه‌ی محتوایی که آموزش داده می‌شود مهم است و لازم است اطلاعاتی که در مورد آموزش MSC در این کتاب آمده است، از طریق کار با افراد واجد شرایطی که به آموزگاران تعلیم می‌دهند در یک جامعه‌ی آموزشی تکمیل شود. همچنین تمرین شخصی نیز برای انتقال ماهیت به‌شیرازی و شفقت خود به دیگران ضرورت دارد؛ بنابراین، امیدواریم که این کتاب درک شما از شفقت خود را عمیق‌تر کند، شما را ترغیب کند تا شفقت خود را برای خودتان تمرین کنید و در صورتی که به نظرتان انجام این کار درست باشد، با متخصصان دیگری که به شفقت خود علاقه‌مند هستند ارتباط برقرار کنید و این کتاب را با دیگران نیز به اشتراک بگذارید.

سپاسگزاری

افراد با استعداد بسیاری در شکل‌گیری MSC نقش داشتند که هرگز نمی‌توان آن‌طور که شایسته‌اند از آنها قدردانی کرد. این کتاب ثمره تلاش جامعه‌ای از صاحب‌نظران به‌شماره و شفقت‌خود، آموزگاران، بالینگران و پژوهشگرانی است که به سرعت درحال افزایش هستند و متعهد شده‌اند که با مشفق بودن با خودشان، شروع به این کنند که شفقت بیشتری را در دنیا به وجود آورند.

ابتدا می‌خواهیم از آموزگارانمان قدردانی کنیم که برای مدتی طولانی، چراغ شفقت‌خود را روشن نگه داشتند. از جمله آموزگاران چون دالایی لاما، تیچ نهات هان، جان کابات‌زین، شارون سالزبرگ، جک کورنفیلد تارا براچ، پما چودرون و توپتن جینپا. همچنین سپاسگزار شاعرانی هستیم که موفق شدند واژه‌های درستی را برای آنچه ما تلاش می‌کنیم بگوییم و انجام دهیم، پیدا کنند. مولانا، حافظ، ماری اولیور، نائومی نای، دیوید وایت، جان اودونوهو، میلر ویلیامز و مارک نپو را تنها از میان شاعران بسیار به عنوان چند نمونه نام می‌بریم.

تلاش‌های اعضای انجمن ما نیاز زیادی به عده‌ای از افراد داشت؛ از جمله پژوهشگران برجسته‌ای در حوزه شفقت و به‌شماره که به‌طور مداوم الهام‌بخش انجمن مراقبه سکولار بودند. پژوهشگرانی چون ریچی دیویدسون تانیا سینگر، پائول گیلبرت، شاونای شاپیرو، باربارا فردریکسون، مارک لیری، جولیانای برینس؛ اما سپالا، زیندل سگال، جود برور، مارک ویلیامز، سارا لازار و ربکا کریین. همچنین نیاز زیادی به آموزگاران ممتاز علم مراقبه همچون ریک هسنون، دن سیگل، دن گلن و کلی مک‌گونیگال و روان‌درمانگران پیشگامی چون استیو هیز، مارشا لاینهان، مارک اپشتاین، دیک شوآرتز و رون سیگل داشت.

هنگامی که تلاش می‌کردیم بهترین شیوه آموزش شفقت‌خود را پیدا کنیم، دوستان و همکاران وفادارمان از همان ابتدا ما را همراهی کردند و به ما دلگرمی می‌دادند و از ما حمایت می‌کردند. اولین دوره‌های MSC ۸ هفته‌ای ما با همکاری سوزان پولاک در ماساچوست و پیتمن مک‌گی در تگزاس تدریس شد. دو سال بعد در سال ۲۰۱۲، میشل بیکر را یافتیم که اولین شخصی شد که MSC را به تنهایی تدریس می‌کرد (در مرکز به‌شماره، دانشگاه کالیفرنیا، سان دیگو). همکار او، استیو هیکنم، از اشتیاق میشل به این موضوع الهام گرفت و سرانجام مدیر اجرایی و مدیر آموزش حرفه‌ای مرکز شفقت‌خود به‌شماره شد. کریستین براهلر نیز از آلمان به این گروه پیوست که در شکل‌گیری چشم‌انداز جهانی از ما نقش مؤثری داشته است. همچنین میشل، استیو و کریستین در برنامه درسی MSC و محتوا و سبک این کتاب سهم به‌سزایی داشته‌اند. از دیگر افراد تأثیرگذار در این کار از همان روزهای اول کریستی آریون است که تقاضا برای آموزش شفقت‌خود را پیش‌بینی کرد و به ما در ایجاد

سازمانی برای پاسخگویی به این تقاضا کمک کرد. جیم داگلاس نیز همچنان بر پیشرفت ما نظارت می‌کند و به ما کمک می‌کند تا به شکل پایداری رشد کنیم.

برنامه MSC همیشه از طریق تعامل‌هایی که با مربیان با استعداد آموزگارانمان داریم در حال رشد و تکامل است. هیلده اشتاین‌هاوزر و آرو تورمان در آلمان، رگولا سانر در سوئیس، میلا دو کونینگ و راب برنلسما در هلند، هایلان گو و جوی هوآنگدر چین، سوآنگوانگ اسنیم در کره، جودیت سولسی و انسا هوپ و علی لامبی در انگلستان، مارتا آلونسو ماینار و لوئیس دو لا فوئنتا در اسپانیا، تینا گیسون در استرالیا، داون مک‌دونالد و میشلاین سینت‌هیلایر در کانادا و بث مولیگان در آمریکا از جمله این مربیان هستند. علاوه بر این، بسیاری از آموزگاران MSC از جمله مارتین تامسون جونز، بال دو بویتلییر، سیدنی اسپیرز و لیز فیتزجرالد برای کمک به ما در بهبود این برنامه درسی تلاش ویژه‌ای کردند. ارزشمندترین تجربه همانطور که آموزگاران MSC به خوبی می‌دانند، قرار گرفتن تحت تأثیر اصالت شاگردانمان در MSC است که بیشتر از آنکه بتوانیم تصور کنیم به ما در مورد برنامه و خودمان می‌آموزند.

کریستین می‌خواهد از دو نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی رشته روان‌شناسی تربیتی دانشگاه تگزاس در آستین به نام‌های ماریسا کناکس و فوئب لانگ و همچنین کشیش کریستا گرگوری در بیمارستان کودکان (هر سه این افراد آموزگاران MSC هستند) نیز تشکر کند؛ زیرا آنها کمک کردند تا این موضوع را بررسی کنیم که چگونه می‌توان MSC را برای استفاده در زمینه مراقبت‌های بهداشتی و زمینه‌های آموزشی تعدیل کرد. او همچنین می‌خواهد از بسیاری از همکاران پژوهشگر خود تشکر کند که شواهد تجربی بسیاری در مورد فواید شفقت خود فراهم کردند. کریس نیز از دوستان خود در مؤسسه مدیتیشن و روان‌درمانی در کمبریج، ماساچوست به خاطر بیش از ۳۰ سال حمایت و اخیراً از زو شومان اولیویر و همکاران در مرکز بهشباری و شفقت، اتحادیه سلامت کمبریج به طور ویژه‌ای سپاسگزار است.

آنچه ما را به نوشتن این کتاب سوق داد: از جیم ناگتوت و ویراستار ارشد خوش‌فکر و صبور انتشارات گیلفورد نیز بابت اینکه فرصت چاپ این کتاب را به ما داد و بابت اینکه تا وقتی به تدریج یاد گرفتیم شفقت خود را چگونه آموزش دهیم و این فرایند را برای دیگران توضیح دهیم، دفعات بسیاری پیش آمد که نتوانستیم این کتاب را سر موعد برای چاپ برسانیم و او در تمام این مدت این موضوع را تحمل کرد، تشکر ویژه می‌کنیم. همچنین از باربارا واتکینز و ویراستار اولیه کتاب خود که دانش بی‌نظیری در مورد کتاب‌هایی از این دست دارد و به ما کمک کرد تا محتوای کتاب را به شکلی در بیاوریم که قابل خواندن باشد، تشکر می‌کنیم. از ماری اسپیری، کمک ویراستار بسیار خوب و با گذشت کتابمان و از لارا اسپچت پاچکوفسکی ویراستار تولید نیز تشکر می‌کنیم.

سرانجام، ما برای همیشه مدیون نزدیک‌ترین و عزیزترین افراد زندگی‌مان به خصوص روان، پسر کریستین و کلر همسر کریس به خاطر عشق و درکی که در ۵ سال گذشته از خود نشان دادند، هستیم. امیدواریم که همه از ذات سخاوتمند خود بهره‌مند شوند.

بخش ۱

شفقت خود

نظریه، پژوهش و آموزش

مدتها پیش یاد گرفتم عاقلانه‌ترین کاری که می‌توانم انجام دهم این است که در کنار خودم باشم.

مایا آنجلو (به نقل از آندرسون، ۲۰۱۲)

اکثر افراد فکر می‌کنند درکی از شفقت خود دارند. از این گذشته، مشفق بودن با دیگران، اصل اساسی بیشتر مذاهب جهان است که در قانون طلایی هم به آن ارج نهاده شده است: «با دیگران طوری رفتار کن که دوست داری آنها با تو رفتار کنند» (بر اساس انجیل متی ۷: ۱۲؛ همچنین آرمسترانگ، ۲۰۱۰ را نیز ببینید). شفقت خود در واقع به خلاف آن اشاره می‌کند. یاد بگیریم با خودمان همان طوری رفتار کنیم که ممکن است به طور طبیعی با دیگران هنگامی که رنج می‌کشند، شکست خورده‌اند یا احساس بی‌کفایتی می‌کنند رفتار کنیم. با این حال، گفتنش راحت‌تر از عمل کردن به آن است. هنگامی که چشمان خود را می‌بندیم، با دقت توجه می‌کنیم و به خودمان مهربانی و شفقت پیشکش می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ به طور معمول، نسبت به بخش‌های دوست نداشتنی خودمان و همچنین زخم‌های قدیمی که در گوشه‌ای از قلب‌ها و ذهن‌هایمان پنهان شده‌اند، آگاه می‌شویم. برای نورانی کردن آن بخش‌های تاریک وجودمان و به اندازه کافی ماندن در آن قسمت‌ها^۱ تا بتوانیم در آنچه به آن پی می‌بریم تغییری ایجاد کنیم، نیازمند دریافت آموزش خاصی هستیم.

در چهار بخش بعدی تلاش شده تا آموزش شفقت خود در یک چارچوب قرار بگیرد. بهتر است پیش از آنکه وارد یک سرزمین بشویم، ابتدا نقشه آن را داشته باشیم. در بخش ۱ یاد خواهید گرفت که به‌شیاری و شفقت خود چگونه با یکدیگر ارتباط دارند و برخی تفاوت‌های عملی بین برنامه شفقت خود به‌شیارانه (MSC) و دیگر برنامه‌های آموزشی مبتنی بر به‌شیاری را که از نظر تجربی

۱. به معنی هشیار شدن نسبت به بخش‌هایی از وجودمان که دوست‌شان نداریم و توجه کافی به آن بخش‌ها. مترجم

حمایت شده‌اند خواهید آموخت.

در بخش ۲ سازه شفقت خود تشریح می‌شود، شفقت خود و مشفق بودن با دیگران با یکدیگر مقایسه می‌شوند، مباحث عمیق‌تری در مورد رابطه به‌شیاری و شفقت خود انجام می‌گیرد، به جنبه بین و یانگ شفقت خود پرداخته می‌شود و به تفاوت‌های بین عزت‌نفس و شفقت خود اشاره می‌شود. همچنین در بخش ۲ به سوءبرداشت‌های رایجی که در مورد شفقت خود وجود دارد پرداخته می‌شود. در بخش ۳ پیشینه پژوهشی شفقت خود به طور گسترده‌ای مرور می‌شود که نشان می‌دهد بیشتر سوءبرداشت‌هایی که در مورد شفقت خود وجود دارد، بی‌اساس است. بحث‌های پژوهش به دسته‌بندی‌های مختلفی تقسیم شده است؛ از جمله بهزیستی هیجانی، سلامت، مقابله، تصویر بدنی، روابط، مراقبت کردن، جمعیت‌های بالینی، نوروفیزیولوژی و غیره. در نهایت، بخش ۴ به علم آموزش شفقت خود می‌پردازد؛ این بخش، پژوهش‌هایی را که در مورد برنامه MSC و دیگر برنامه‌های آموزش شفقت انجام شده و از فواید مداخلات مبتنی بر شفقت حمایت می‌کند شرح می‌دهد.

ما دو نفری که برنامه MSC را تدوین کردیم (نف و گرم) هم در زمینه شفقت خود کار می‌کنیم و هم متخصص علوم اجتماعی هستیم. ما بر این باور هستیم که فواید بیشتر مشفق بودن با خودمان، به اندازه طبیعت انسانی قدمت دارد و اینکه یادگیری شفقت خود مستلزم باور داشتن به مجموعه خاصی از عقاید نیست. درک ما بر اساس تجربه شخصی‌مان شکل می‌گیرد و تحقیقات علمی نیز از آن حمایت می‌کند. مزیت ویژه درک مبنای پژوهشی قوی برای شفقت خود این است که می‌تواند باعث شود برای تمرین کردن به طور شخصی، اطمینان پیدا کنیم و تشویق شویم که تمرین کنیم. پژوهش به ما سرنخ‌هایی می‌دهد که با کمک آنها می‌فهمیم شفقت خود بیشتر از همه برای چه چیزی و برای چه کسانی نتیجه‌بخش است و باعث می‌شود نسبت به سازکارهای زیربنایی طرز کار شفقت خود بینش پیدا کنیم. همچنین این پژوهش‌ها به ابتکارات جدید آموزشی اشاره می‌کنند. با این حال، در نهایت این تجربه شفقت خود است_ درک مستقیم آنچه هنگامی رخ می‌دهد که با خودمان به شیوه‌ای صمیمانه و حمایت‌گرانه برخورد می‌کنیم_ که به ما اجازه می‌دهد این مسیر را با اطمینان و سهولت طی کنیم.

فصل ۱

مقدمه‌ای بر شفقت خود به‌شیارانه

ای کاش هنگامی که به درون خود نگاه می‌کنید، در نگاهتان مهربانی وجود داشته باشد.

جان اودونوهو (۲۰۰۸، ص. ۴۴)

زندگی برای همه ما دشوار است. اگر تجربه لحظه‌به‌لحظه خود را با دقت بررسی کنیم متوجه می‌شویم که از همان لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شویم تحت فشار مقداری استرس قرار داریم («اوه، دیرم شده!») و این استرس تا زمانی که دوباره بخوابیم ادامه دارد («من واقعاً باید...»؛ اما معمولاً حواسمان به آن نیست. برای مثال، درست همین حالا آیا در بدنتان هیچ‌گونه ناراحتی احساس می‌کنید؟ آیا در مورد چیزی نگران هستید؟ آیا گرسنه هستید؟ و آیا واقعاً نباید به جای شروع به خواندن کتاب جدید، ابتدا رایانامه‌های دریافتی خود را بررسی کنید؟ جالب است که شناسایی و پذیرش چالش‌های بزرگ و کوچکمان، زندگی‌مان را بسیار غنی می‌کند. این همان به‌شیاری است؛ و پذیرفتن خود همراه با توجه به خودمان و اهمیت دادن به خودمان در بحبوحه مشکلاتمان، می‌تواند زندگی‌مان را غنی‌تر هم بکند. این همان شفقت‌خود است. این دو با هم منابع لازم برای شفقت‌خود به‌شیارانه را تشکیل می‌دهند.

به‌شیاری و شفقت

در دو دهه گذشته، شاهد رشد سریع تحقیقات در مورد فواید به‌شیاری بوده‌ایم که تقریباً اینگونه تعریف شده است: «آگاهی‌ای که از طریق توجه عامدانه و غیر قضاوت‌نگرانه در لحظه حال به تجربه‌ای که لحظه‌به‌لحظه برایمان رخ می‌دهد، ایجاد می‌شود» (کابات‌زین، ۲۰۰۳، ص. ۱۴۵). به‌شیاری به شیوه‌های بی‌شماری باعث بهبود سلامت روانی و جسمانی می‌شود و بنابراین، اساسی برای زندگی خردمندانه و مشفقانه فراهم می‌کند. نقطه مقابل به‌شیاری این است که به صورت خودکار در مورد گذشته یا وقایع آینده رؤیاپردازی کنیم و به سختی از آنچه در درون ما و اطرافمان رخ می‌دهد آگاه باشیم. گرچه حواس‌پرتی با ذهن ما عجین شده، می‌تواند باعث پشیمانی و نگرانی‌مان شود و رهایی از

آن ممکن است روزها، هفته‌ها یا حتی بیشتر زمان ببرد.

تعاریف جدید ما از به‌شیری، بر توجه و آگاهی بیشتر از ویژگی‌های آگاهی به‌شیارانه^۱، مثل پذیرش، مهربانی صمیمانه^۲ و شفقت تأکید می‌کند. این موضوع جای تأسف دارد و قطعاً زبان ما هم در نگرش نامتعادلی که نسبت به به‌شیری داریم، نقش دارد. برای مثال واژه به‌شیری، ترجمه‌ای از واژه باستانی هندی ساتی^۳ است که به آگاهی اشاره می‌کند و با واژه هندی سیتا^۴ که به طور تحت‌اللفظی به معنی «قلب_ذهن» است، مرتبط است. ما در زبان انگلیسی واژه‌ای برای ذهن یا آگاهی نداریم که هم جنبه‌های ذهنی و هم جنبه‌های هیجانی آگاهی به‌شیارانه را پوشش دهد.

مسئله زمانی پیچیده‌تر می‌شود که هنگامی که کسی می‌گوید: «من تمرین مدیتیشن به‌شیری انجام می‌دهم»، احتمالاً دارد به یک یا چند نوع از این سه مدیتیشن اشاره می‌کند: (۱) توجه متمرکز^۵، (۲) پایش آزاد^۶ یا (۳) مهربانی صمیمانه و شفقت (سالزبرگ، ۲۰۱۱b). توجه متمرکز (تمرکز) تمرین بازگرداندن دوباره و دوباره توجه به یک موضوع خاص مثل نفس کشیدن است. تمرکز کمک می‌کند تا ذهن آرام بگیرد. پایش آزاد (آگاهی بدون انتخاب) به معنی توجه به آن چیزی است که لحظه‌به‌لحظه در حیطه آگاهی ما پرننگ و زنده است. پایش آزاد به کارآموز کمک می‌کند تا آگاهی جامعی در خود ایجاد کند و ماهیت ذهن را درک کند. مدیتیشن مهربانی صمیمانه و شفقت، خصیصه صمیمیت و خیرخواهی نسبت به خودمان و دیگران را در ما ایجاد می‌کند که برای تحمل و تغییر حالت‌های ذهنی دشوار ضروری هستند.

بیشتر تحقیقاتی که در زمینه به‌شیری انجام شده، در راستای تمریناتی از توجه متمرکز و پایش آزاد بوده. با این حال در سال‌های اخیر، پژوهش در مورد مدیتیشن مهربانی صمیمانه و شفقت افزایش یافته است (هافمن، گراسمن و هیتون، ۲۰۱۱). شواهد عصب‌شناختی نشان می‌دهند که هر سه نوع مدیتیشن، الگوهای مغزی هم‌پوش اما متمایزی را ایجاد می‌کنند (بروئر و همکاران، ۲۰۱۱؛ دسبوردس و همکاران، ۲۰۱۲؛ لی و همکاران، ۲۰۱۲؛ لئونگ و همکاران، ۲۰۱۳؛ لوتز، اسلاگتر، دون و دیویدسون، ۲۰۰۸). در راستای اهداف این کتاب، یک راه ساده برای توصیف آگاهی به‌شیارانه، آگاهی صمیمانه^۷ یا آگاهی مشفقانه^۸ است که خصوصیات هیجانی و احساسی را نادیده نمی‌گیرد. هنگامی که به‌شیری در اوج شکوفایی خود قرار دارد_ هنگامی که در محدوده تمام افکار، احساسات و حواسمان احساس آرامش و هشیاری می‌کنیم_ نگرشی از مهربانی صمیمانه و شفقت به آگاهی مان نفوذ می‌کند. به‌شیری کامل مانند خود عشق است. متأسفانه ما به ندرت به طور کامل به‌شیار هستیم؛ به طوری که

1. mindful awareness

2. loving- kindness

3. sati

4. citta

5. focused attention

6. open monitoring

7. loving awareness

8. compassionate awareness

بهبودشیاری مان با اضطراب، اشتیاق یا سردرگمی همراه است. این مورد به ویژه زمانی رخ می‌دهد که در زندگی هایمان مشکل پیش می‌آید. مثل هنگامی که رنج می‌کشیم، شکست می‌خوریم یا احساس بی‌کفایتی می‌کنیم. آگاهی ما تحت تأثیر خلق‌مان قرار می‌گیرد و غالباً خودپنداره مان نیز تأثیر می‌پذیرد و غرق در خودانتقادگری و خودناباوری می‌شویم. ما می‌توانیم از «احساس بدی دارم» به «من این احساس را دوست ندارم» به «نمی‌خواهم این احساس را داشته باشم» به «من نباید این احساس را داشته باشم» به «من یک مشکلی دارم» و به سمت «من بد هستم» حرکت کنیم. اینجا همانجایی است که شفقت خود وارد می‌شود. گاهی اوقات نیاز داریم پیش از اینکه به شیوه‌ای بهبودشیارانه‌تر با تجربه‌مان ارتباط برقرار کنیم، خودمان (فرد تجربه‌کننده) را تسکین دهیم و از خودمان دل‌جویی کنیم.

هنگامی که با رنج‌های خودمان مواجه می‌شویم، ممکن است شفقت خود به مثابه قلب بهبودشیاری در نظر گرفته شود. بهبودشیاری از ما دعوت می‌کند تا با آگاهی زیادی پذیرای رنج باشیم. شفقت خود این را هم اضافه می‌کند که «در بحبوحه رنج‌ها با خودت مهربان باش». بهبودشیاری می‌پرسد «من در حال تجربه چه چیزی هستم؟» و شفقت خود اضافه می‌کند «من به چه چیزی نیاز دارم؟» بهبودشیاری و شفقت خود با یکدیگر، حالتی از حضوری^۱ صمیمی و پذیرا را در طول لحظات دشوار زندگی برایمان ایجاد می‌کنند. آنها مثل دو دوست صمیمی هستند.

پژوهش نشان می‌دهد که شفقت خود با سلامت روان‌شناختی، از جمله آسیب روانی کمتر (مثل اضطراب، افسردگی و استرس) و حالت‌های ذهنی مثبت‌تر (مثل شادی، خوش‌بینی و رضایت از زندگی) به طور مثبتی ارتباط دارد (بارنارد و کری، ۲۰۱۱؛ مک‌بث و گاملی، ۲۰۱۲؛ نف، لانگ و همکاران، ۲۰۱۸؛ زسین، دیخاوسر و گاربید، ۲۰۱۵). همچنین شفقت خود با افزایش انگیزه، رفتارهای سالم و عملکرد سالم سیستم ایمنی، تصویر مثبت از بدن و راهبرد مقابله‌ای تاب‌آورانه (آلن و لری، ۲۰۱۰؛ برائون، پارک و گرین، ۲۰۱۶؛ برینس و چن، ۲۰۱۲؛ فریس، جانسون، کاتفیلد و کانسدین، ۲۰۱۶؛ تری و لری، ۲۰۱۱) و همچنین برقراری روابط مراقبتی‌تر و مشفقانه‌تر مرتبط است (نف و برتواس، ۲۰۱۳؛ یارنل و نف، ۲۰۱۲)؛ به عبارت دیگر، شفقت خود فواید زیادی دارد و ارزشش را دارد که آن را در خودمان پرورش دهیم (بخش ۳ را ببینید).

شفقت خود بهبودشیارانه

برنامه شفقت خود بهبودشیارانه (MSC) اولین برنامه آموزشی بود که برای عموم مردم ایجاد شد و به طور خاص برای افزایش شفقت خود در افراد طراحی شده بود. برنامه‌های آموزشی مبتنی بر بهبودشیاری، از قبیل کاهش استرس مبتنی بر بهبودشیاری (MBSR، کابات‌زین، ۱۹۹۰) و درمان شناختی مبتنی بر

1. presence