



# کتاب کار خود شفقت ورزی

تمرینات کاربردی برای نزدیک شدن همراه با مهربانی  
به افکار، هیجان‌ها و اعمال‌تان

جوی جانسون

**کتاب کار خودشفقت‌ورزی** (تمرین‌های کاربردی برای نزدیک شدن همراه با مهربانی به افکار، هیجان‌ها و اعمال‌تان)

ترجمه: پانته‌آ حبیبی

فروست: ۱۹۹۴

ناشر: کتاب ارجمند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: پرگار، صحافی: امیر

چاپ اول، خرداد ۱۴۰۲، ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۶۰۵-۹

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

[www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com)

سرشناسه: جانسون، جوی، ۱۹۸۶ - م.  
عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار خودشفقت‌ورزی  
تمرین‌های کاربردی برای نزدیک شدن همراه با مهربانی به افکار، هیجان‌ها و اعمال‌تان/تالیف جوی جانسون؛ ترجمه پانته‌آ حبیبی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص رقیعی

شابک: ۹-۶۰۵-۲۵۷-۶۲۲-۹۷۸

عنوان اصلی: The Self Compassion  
Workbook: Practical Exercises to Approach  
Your Thoughts, Emotions, and Actions with  
Kindness, 2020

موضوع: خودپذیری -- شفقت

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

شناسه افزوده: حبیبی، پانته‌آ، ۱۳۵۸- مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۳/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۵۹۳۵۴

### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

### بها: ۸۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

# فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجم
۱۱	پیشگفتار
۱۳	معرفی
۱۷	بخش اول: ارزش خودشفقت‌ورزی
۳۱	بخش دوم: خودشفقت‌ورزی و افکار
۳۴	یادداشت‌برداری از منتقد درونی
۳۷	آمیختن با منتقد
۳۹	داستان خُوان
۴۰	افکار به مثابه ابرها
۴۲	واقعیت‌ها در برابر قضاوت‌ها
۴۴	خاص‌تر از دیگران نیستید
۴۷	تصدیق‌نامه
۴۸	اجبار به خود
۵۱	عصای جادویی
۵۳	افکار مهربانی عاشقانه
۵۴	داستان سارا
۵۵	ماترای شخصی خودشفقت‌ورزی
۵۸	به تفاوت بین پاسخ خودانتقادی در برابر پاسخ خودشفقت‌ورز توجه کنید
۶۱	بخش سوم: خودشفقت‌ورزی و هیجان‌ها
۶۴	مجوز احساس کردن
۶۶	برچسب زدن به هیجان‌ها
۶۹	داستان گریگ
۷۰	هیجان‌ها به مثابه اطلاعات
۷۲	خشم: هیجانی ثانویه
۷۴	شما اجازه دارید غمگین باشید
۷۶	تصدیق‌نامه
۷۷	نفس عمیق بکش

۷۹.....	آن را در بدنت تشخیص بده .....
۸۱.....	نوازش خود آرامش بخش .....
۸۳.....	احساسات در شغل .....
۸۴.....	مهربانی عاشقانه برای هیجان‌های تان .....
۸۶.....	به تفاوت بین پاسخ خودانتقادی در برابر پاسخ خودشفقت‌ورز توجه کنید .....
<b>۸۹.....</b>	<b>بخش چهارم: خودشفقت‌ورزی در عمل .....</b>
۹۲.....	بخشیدن خود .....
۹۵.....	چه کسی رئیس است؟.....
۹۷.....	داستان جولیان .....
۹۸.....	ارزش‌ها نسبت به کمال .....
۱۰۱.....	نیازهای خود را با شفقت برآورده کنید.....
۱۰۵.....	مرزهای شفقت‌ورزی .....
۱۰۸.....	تصدیق‌نامه .....
۱۰۹.....	با حس‌های تان هماهنگ شوید.....
۱۱۱.....	ارزش‌های سلامتی .....
۱۱۴.....	همدلی با منتقد درونی .....
۱۱۷.....	داستان سینتیا .....
۱۱۸.....	مهربانی عاشقانه با تمامیت خویشتن .....
۱۲۰.....	به تفاوت بین پاسخ خودانتقادی در برابر پاسخ خودشفقت‌ورز توجه کنید .....
<b>۱۲۳.....</b>	<b>بخش پنجم: پیش به سوی بهبود شرایط .....</b>
<b>۱۳۵.....</b>	<b>منابع .....</b>
۱۳۹.....	منابع انگلیسی .....
۱۴۱.....	تقدیم و تشکر .....
۱۴۲.....	درباره نویسنده .....
۱۴۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....

# بخش اول

## ارزش خودشفقت‌ورزی

خودشفقت‌ورزی<sup>۱</sup> چیست و چرا مهم است؟ برخلاف عزت‌نفس، «تفکر مثبت» و سایر راهکارهایی که ممکن است قبلاً امتحان کرده باشید، خودشفقت‌ورزی با ملاقات کردن با خودتان، درست همان جایی که هستید، شروع می‌شود. ما مبنای تمرین خودشفقت‌ورزی و اینکه چطور می‌تواند به‌طور طبیعی منجر به بهبودی عمیق و تغییر پایدار شود، بررسی خواهیم کرد.

### خودشفقت‌ورزی چیست؟

خودشفقت‌ورزی به این معناست که با خودتان همان‌طور صحبت و رفتار کنید که با صمیمی‌ترین دوست‌تان یا کسی که عاشقش هستید صحبت و رفتار می‌کنید. وقتی افرادی که برایتان بسیار مهم هستند نزد شما می‌آیند و از مشکل‌شان با شما صحبت می‌کنند یا می‌گویند اشتباهی مرتکب شده‌اند، شما احتمالاً برایشان دلسوزی و با آنها همدلی می‌کنید. سعی خواهید کرد که به آنها قوت قلب بدهید و به آنها یادآور شوید که دوستشان دارید و فکر نمی‌کنید که آنها به خاطر اشتباهی که انجام داده‌اند دیوانه یا فرد بدی هستند.

آیا با خودتان هم همین‌طور رفتار می‌کنید؟ آیا به خودتان یادآوری می‌کنید که شما هم ممکن است اشتباه کنید؟ یا برعکس خودتان را سرزنش می‌کنید؟ آیا به خودتان بدویراه می‌گویید یا احساس شکست می‌کنید؟

اغلب تلاش می‌کنیم خودمان را به همان طریقی که به دیگران نشان می‌دهیم، به خودمان نشان دهیم. گاهی اوقات، وقتی درباره خودشفقت‌ورزی با افراد صحبت

---

1 self-compassion

می‌کنم، آن را نوعی حس خودخواهی یا احمقانه می‌دانند؛ اما وقتی دقت می‌کنند که چطور با خودشان صحبت می‌کنند یا از خودشان می‌پرسند که اگر همان‌طور که با خودشان صحبت می‌کنند با دیگران هم صحبت کنند، چه احساسی خواهند داشت، می‌توانند مزایای بالقوه خودشفقت‌ورزی را بیشتر درک کنند.

برای مثال، بیایید فرض کنیم که یکی از همکاران‌تان که رابطه نزدیکی با او دارید، خیلی ناراحت نزد شما می‌آید و می‌گوید که نیمی از مطالبی را که باید ارائه دهد فراموش کرده است. به او نگاه می‌کنید و با تمسخر می‌گویید: «وای، می‌دونستم. تو تنبل و کندذهن هستی و هیچ‌وقت به جایی نمی‌رسی و حالا همه می‌فهمند که تو همچین آدمی هستی. تمام زحمتی که روی اون پروژه کشیدی بی‌ارزشه چون هیچ‌وقت نمی‌تونی به ترس خودت برای صحبت کردن در جمع غلبه کنی. بهتره تا فرصت داری این کار رو ول کنی. من هم بهت می‌گم که دیگه هرگز جلوی جمع ارائه نده. شاید بهتر باشه که تنزل درجه‌گیری تا دیگه لازم نباشه جلوی جمع ارائه بدی».

چه دوست بدی، مگر نه؟ این پاسخ اصلاً حمایت‌گرانه نیست. ما در فرهنگ‌مان به دوستان و افرادی که دوست‌شان داریم، مهربانی نشان می‌دهیم و این کاری بسیار معمول است؛ اما در مثالی که در مورد همکارمان گفتم، خودگویی‌های درونی خودمان معمولاً بیشتر واکنشی انتقادی و غیرحمایتی است.

حالا بیایید پاسخ دلسوزانه‌تری را امتحان کنیم: به همکاران‌تان نگاه می‌کنید و به آرامی می‌گویید «وای به نظر خیلی سخت می‌آد. من می‌دونم خیلی تلاش کردی و آنچه آماده کرده بودی خیلی عالی و تأثیرگذار بود. بیشتر افراد از صحبت در جمع می‌ترسند و من می‌دونم تو اخیراً در خونه هم خیلی تحت فشار بودی. من اینجا هستم تا بهت کمک کنم. کاری هست که بتونم برات انجام بدم؟»

با این پاسخ، به همکاران‌تان یادآور می‌شوید که ترس از صحبت کردن در جمع طبیعی است و اینکه این موقعیت هوشمندی یا توانایی واقعی او را نشان نمی‌دهد. یادآوری کرده‌اید که واقعاً چه کسی است، به او اطمینان داده‌اید که همین یک اشتباه ارزشش را مشخص نمی‌کند و به او اجازه داده‌اید که بدانند در کنارش هستید و هر کمکی که از دست‌تان بر بیاید برایش انجام می‌دهید.

تصور کردن اینکه کدام‌یک از این پاسخ‌ها برای همکاران کمک‌کننده‌تر خواهد بود دشوار نیست. بسیاری از ما معتقدیم که ابراز مهربانی مهم است و می‌تواند باعث تغییر زندگی در افرادی که دوروبرمان هستند، شود. پس چرا مهربانی با خود به همان اندازه قدرتمند نباشد؟ کریستین نف، محقق برجسته خودشفقت‌ورزی، خوشفقت‌ورزی را متحد خود بودن به‌جای بدترین دشمن خود بودن می‌داند.

جای تعجب نیست که تحقیقات نشان می‌دهند سطوح بالای خودشفقت‌ورزی با سطوح پایین افسردگی و اضطراب ارتباط دارد. حتی تحقیقات نشان می‌دهند که خودشفقت‌ورزی می‌تواند منجر به سطح بالاتری از شادکامی، خوش‌بینی، خلاقیت و سایر هیجان‌های مثبت شود.

به همین دلیل است که بسیار به این کار متعهدم و خودشفقت‌ورزی را به دیگران معرفی می‌کنم. خودشفقت‌ورزی تنها ایجاد کردن حس خوب نیست بلکه ثابت شده است این فرآیند مزایای قدرتمندی دارد و به ما کمک می‌کند تا به روشی معنادار در این دنیا حضور داشته باشیم.

## چرا به خودشفقت‌ورزی نیاز داریم؟

هیاهو و شلوغی دنیای مدرن لزوماً باعث پرورش خودشفقت‌ورزی زیادی نمی‌گردد. از ما انتظار می‌رود تا آنجا که ممکن است کارآمد و مولد باشیم. انواع معیارها را برای مقایسه کمی و کیفی عملکردمان با عملکرد دیگران بوجود می‌آوریم. این انتظارات می‌توانند به سرعت و به راحتی طاقت‌فرسا شوند و لذت و شادی را از کار و زندگی روزانه ما بگیرند.

وقتی خودانتقادگر هستیم و برای خودمان استانداردهای غیرواقع‌گرایانه تعیین می‌کنیم، نمی‌توانیم هیجان‌های خود را محترم بشماریم و از خودمان آن‌طور که باید، مراقبت کنیم که در نتیجه ممکن است ترس و ناامیدی بوجود آید. خودانتقادی<sup>۱</sup> ما را

در حالت بقا<sup>۱</sup> قرار می‌دهد. نمی‌توانیم اشتباه کنیم، مبادا با هجوم توهین‌ها و تحقیرها مواجه شویم و احساس ناامیدی کنیم. این نوع از استرس پایدار و بنیادین بر سلامت جسمی، هیجانی و روانی ما تأثیر می‌گذارد. این باور که زندگی وابسته به خوب پیش رفتن همه چیز است، ممکن است ما را در چرخه بی‌پایان درد و ناامیدی نگه داشته و از پای درآورد و از رسیدن به آنچه که بیش از هر چیز آرزو داریم، باز دارد. افکار خودانتقادی منجر به هیجان‌های غافلگیر کننده می‌شوند که باعث می‌شود برخلاف ارزش‌هایمان رفتار کنیم؛ و سپس خودانتقادی دوباره شروع می‌شود و ما را به خاطر اقدامات مان، «بازنده» می‌نامد و این الگو تکرار می‌شود. اگر اعتراف نکنیم که این افکار خودانتقادی مضر و غیر ضروری هستند، ممکن است تمام زندگی خود را در این چرخه بگذرانیم.

ممکن است فکر کنیم که برای ایجاد انگیزه به خودانتقادی نیاز داریم. در ظاهر، سخت‌گیر بودن با خودمان ما را به سمت بهتر بودن سوق می‌دهد؛ اما پژوهش‌ها این باور را تأیید نمی‌کنند. تحقیقات در واقع نشان می‌دهند که خودشفقت‌ورزی ذاتاً بسیار بیشتر انگیزه‌بخش است. منتقد درونی سخت‌گیر می‌تواند ترس از شکست را چنان وحشتناک کند که حتی تلاش نکنیم کاری که از آن می‌ترسیم را انجام دهیم؛ اما وقتی خودشفقت‌ورزی را تمرین می‌کنیم، توسط علایق‌مان، توجهات‌مان، ارزش‌هایمان و آنچه برایمان مهم است، انگیزه پیدا می‌کنیم.

تحقیقات برنه براون درباره شرم کمک می‌کند تا این موضوع روشن‌تر شود. بر اساس تعریف براون، شرم «باور عمیقی است مبنی بر اینکه ما لایق عشق و دوست داشتن نیستیم» و شرم «هرگز منجر به تغییر مثبت نمی‌شود». شرم می‌گوید که شما کار اشتباهی انجام داده‌اید، بنابراین مشکلی دارید.

همچنین با خودشفقت‌ورزی، می‌توانید اشتباهاتی را که از انجام دادن‌شان پشیمان هستید یا با ارزش‌هایتان سازگار نیستند شناسایی کنید. می‌توانید نزد خودتان اقرار کنید که «بله من کار اشتباهی انجام دادم، چیزی که مغایر با ارزش‌های من بود و با آنچه

---

۱حالتی که شخص فقط امروز را به فردا می‌رساند، زنده است ولی زندگی نمی‌کند



هستم، همسو نیست؛ اما این باعث نمی‌شود آدم بدی باشم. این اشتباه فقط به من یادآوری می‌کند که باید تغییراتی ایجاد کنم».

تشخیص اینکه اشتباهات شما ارزشتان را تعریف نمی‌کند، با تغییر مثبت ارتباط دارد. اگر باور دارید که چیزی بیش از مجموع اشتباهات خود هستید، فضای بیشتری برای امیدواری و انگیزه برای تغییر رفتار و اقدامات وجود خواهد داشت تا به این وسیله بهتر با آنچه هستید و اینکه چطور می‌خواهید در این دنیا حضور داشته باشید، هم‌راستا شوید.

خودشفقت‌ورزی همچنین ممکن است منجر به زندگی معنادارتری شود. کسانی که می‌توانند همزمان تجربه‌های مثبت و دشوار داشته باشند، ممکن است به تجربه کامل‌تری دسترسی پیدا کنند که منجر به حسی عمیق‌تر از رضایت و ارتباط با دیگران شود. تحقیقات نشان می‌دهند که افراد با خودشفقت‌ورزی بالا معمولاً سطح بالاتری از شادکامی، خوش‌بینی، خلاقیت و سایر هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند. اگر با حضور بیشتری درد و رنج خود را درک کنید، می‌توانید در تجربه شادی نیز حضور بیشتری داشته باشید و هیجان‌های خود را در سطحی عمیق‌تر تجربه کنید.

خودشفقت‌ورزی به معنای فقدان مسئولیت‌پذیری نیست. در واقع، کاملاً برعکس است. خودشفقت‌ورزی به شما امکان می‌دهد تا به‌وضوح بفهمید که چه کسی هستید و برای چه چیزی بیشترین ارزش را قائلید و به شما یادآوری می‌کند که زندگی بر اساس این ارزش‌ها و اصول درونی امکان‌پذیر است. خودشفقت‌ورزی به ما امکان می‌دهد تا تصمیمات خود را بر اساس ارزش‌های شخصی‌مان بگیریم، نه بخاطر ترس از خودانتقادی یا آنچه دیگران خواهند گفت.

این رویکرد ممکن است دنیایی از احتمالات را بگشاید. تصور کنید روز خود را با مواجهه با چالش‌هایتان همراه با مهربانی و با اعتقاد به اینکه ارزش شفقت و مهربانی را دارید، طی کرده‌اید. گشایشی که ممکن است درون قلب‌تان، در روابط، خانواده‌تان و در کارتان رخ دهد، تصور کنید. منتقد درونی‌مان، ما را پنهان نگه می‌دارد و مانع خطر کردن و ارتباط با دیگران می‌شود. خودشفقت‌ورزی به ما امکان می‌دهد تا آنچه را نیاز داریم، شناسایی کنیم که این کار اقدامی جسورانه و قدرتمند است.

قدرتمندترین هدیه خودشفقت‌ورزی التیام درونی است که با خود به همراه می‌آورد. درد، آزار و آسیب می‌توانند به روش‌های دردناکی درونی شوند. اگرچه همه ما درد را تجربه می‌کنیم و همیشه مسئول آن نیستیم، اما بدترین منتقد خود بودن، تنها درد و ترس مان را افزایش می‌دهد. خودشفقت‌ورزی روشی قدرتمند برای التیام رابطه با خودمان است و این کار بوسیله اعطای اعتبار و حمایتی که بیشتر از هر چیزی مشتاق آن هستیم، انجام می‌گیرد.

## عناصر خودشفقت‌ورزی

خودشفقت‌ورزی تمرین متحدشدن با خود در زمان‌های درد و چالش است که ممکن است منجر به زندگی با تمام وجود<sup>۱</sup> و مبتنی بر ارزش‌ها شود. چندین عنصر مهم در این روش وجود دارند که عبارت‌اند از: ذهن آگاهی، پذیرش خود، آگاه بودن از ارزش‌ها و مهربانی عاشقانه.

**ذهن آگاهی<sup>۲</sup>:** به‌طور خلاصه، ذهن آگاهی به سادگی به معنای توجه کردن است. ذهن آگاهی یعنی صرفاً مشاهده آنچه حقیقتاً در حال رخ دادن است و رها کردن این باور که باید درباره‌اش فکر، احساس یا کاری کنید. در مدل درمان پذیرش و تعهد (اکت)، این مفهوم، مشاهده خود نامیده می‌شود و شامل بخشی از شما است که ممکن است از تجربه افکار یا هیجان جدا شود و صرفاً آنچه را که در حال رخ دادن است، مشاهده کند. در این بخش ممکن است افکار قضاوتی خودتان را شناسایی کنید. ذهن آگاهی به شما اجازه می‌دهد در لحظه، در کنار تجربه‌هایتان حضور داشته باشید. ذهن آگاهی ممکن است کمک کند تا احساسات، نیازها و احساس‌های بدنی خود را شناسایی کنید و به شما امکان می‌دهد تا اقداماتی متناسب با ارزش‌ها و اهداف خود انجام دهید.

---

1 wholehearted  
2 mindfulness