







# شفقت بر خود

مفاهیم، کارکردها و مداخلات

دکتر هومن نامور / زینب اشراقی

سرشناسه: نامور، هومن، ۱۳۵۷-

عنوان و نام پدیدآور: شفقت با خود: مفاهیم، کارکردها و مداخلات / مولفین هومن نامور، زینب اشراقی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۸ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۹۵-۸-

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: خودپذیری

موضوع: Self-acceptance

موضوع: شفقت -- جنبه‌های روان‌شناسی

موضوع: Compassion -- Psychological aspects

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

موضوع: مدی‌تیشن -- خواص درمانی

موضوع: Meditation -- Therapeutic use

شناسه افزوده: اشراقی، زینب، ۱۳۶۷-

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۹۳۳۴۹

## روان‌شناسی

شفقت پر خود؛ مفاهیم، کارکردها و مداخلات |

مولفین: دکتر هومن نامور (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه)، زینب اشراقی |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

طراح جلد: احسان رضوانی |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۹ | دوم- ۱۴۰۱ | تیراژ: ۵۰۰ جلد | قیمت: ۵۵/۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۹۵-۸-

ISBN: 978-600-7063-95-8 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان‌شناسی و هنر: شماره تماس: ۰۹۱۰۴۴۹۹۳۲۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

www.ravanhonar.com |

## فهرست مطالب

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| مقدمه.....                                | ۹  |
| فصل ۱. شفقت بر خود: خاستگاه و مفاهیم..... | ۱۵ |
| خاستگاه شفقت بر خود.....                  | ۱۵ |
| شفقت بر خود چیست؟.....                    | ۱۸ |
| منشا شفقت بر خود.....                     | ۳۰ |
| منابع.....                                | ۳۱ |
| فصل ۲. مولفه‌های شفقت بر خود.....         | ۳۳ |
| مهرورزی به خویشتن.....                    | ۳۳ |
| تجربیات مشترک انسانی.....                 | ۴۰ |
| حضور ذهن.....                             | ۴۵ |
| منابع.....                                | ۵۳ |
| فصل ۳. کارکردها و مزایای شفقت بر خود..... | ۵۵ |
| کارکردهای شفقت بر خود.....                | ۵۵ |
| شفقت بر خود و هوش عاطفی.....              | ۵۹ |
| شفقت بر خود، یادگیری و رشد شخصی.....      | ۶۰ |
| رفع ناخوشایندی.....                       | ۶۱ |

|     |                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|
| ۶۲  | ..... ترس از شکست                                   |
| ۶۳  | ..... شفقت بر خود در رابطه با دیگران                |
| ۶۴  | ..... خستگی دلسوزی                                  |
| ۶۵  | ..... پیشرفت در روابط عاطفی                         |
| ۶۸  | ..... شفقت بر خود و عزت نفس                         |
| ۷۶  | ..... شفقت بر خود چگونه به افراد کمک می‌کند؟        |
| ۷۸  | ..... منابع                                         |
| ۷۹  | ..... فصل ۴. چرا دشوار است که به خودمان سخت نگیریم؟ |
| ۸۰  | ..... هزینه‌های داوری کردن خویشتن                   |
| ۸۲  | ..... عوامل انتقاد به خود و خودداوری                |
| ۸۵  | ..... راه نجات                                      |
| ۸۶  | ..... منابع                                         |
| ۸۷  | ..... فصل ۵. درک و تعدیل هیجان‌ها از مسیر شفقت      |
| ۸۷  | ..... سیر تکاملی هیجان‌ها                           |
| ۸۹  | ..... درک هیجان‌ها                                  |
| ۹۱  | ..... مدل سه حلقه‌ای: تعامل بین انواع مختلف هیجان   |
| ۹۵  | ..... تعدیل هیجان‌ها                                |
| ۹۷  | ..... قدرت انتقاد از خود                            |
| ۹۸  | ..... قدرت شفقت بر خود                              |
| ۱۰۰ | ..... منابع                                         |
| ۱۰۱ | ..... فصل ۶. مهارت‌های شفقت‌ورزی                    |
| ۱۰۱ | ..... ویژگی‌ها و کیفیت‌های شفقت بر خود              |
| ۱۰۷ | ..... تمرین‌هایی برای مهارت‌های شفقت‌ورزی           |
| ۱۱۶ | ..... منابع                                         |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| فصل ۷. شفقت بر خود در موقعیت‌های درمانی.....        | ۱۱۷ |
| منابع .....                                         | ۱۲۱ |
| فصل ۸. برنامه شفقت بر خود ذهن آگاهانه (MSC).....    | ۱۲۳ |
| جلسه اول: درک شفقت بر خود ذهن آگاه .....            | ۱۲۷ |
| جلسه دوم: ذهن آگاهی .....                           | ۱۳۰ |
| جلسه سوم: پرورش عشق ورزی-مهربانی .....              | ۱۴۴ |
| جلسه چهارم: عشق ورزی و مهربانی نسبت به خودمان ..... | ۱۴۶ |
| جلسه پنجم: عمیق زندگی کردن .....                    | ۱۵۰ |
| جلسه ششم: مدیریت احساسات و عواطف دشوار .....        | ۱۵۳ |
| جلسه هفتم: ایجاد تغییر در روابط .....               | ۱۵۷ |
| جلسه هشتم: پذیرش زندگی .....                        | ۱۶۴ |
| منابع .....                                         | ۱۷۰ |
| واژگان انگلیسی به فارسی .....                       | ۱۷۱ |





---

## مقدمه

با ظهور مکتب سوم از موج دوم درمان‌های رفتاری<sup>۱</sup> مشهور به رفتاردرمانی عقلانی هیجانی<sup>۲</sup> که عمدتاً متمرکز بر شناخت<sup>۳</sup> و هیجان<sup>۴</sup> و کارکردهای آن یعنی فراهیجان، ذهن آگاهی و پذیرش<sup>۵</sup> هستند، مفهوم شفقت بر خود بسیار مورد توجه و مطالعه قرار گرفته است. برخی از درمان‌های مشتق شده از رفتاردرمانی عقلانی هیجانی و خود رفتاردرمانی عقلانی هیجانی از قبیل شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی<sup>۶</sup>، درمان مبتنی بر پذیرش و پابندی<sup>۷</sup>، رفتاردرمانی دیالکتیک<sup>۸</sup>، درمان متمرکز بر شفقت<sup>۹</sup> اهمیت زیادی برای عواطف مثبت در فرآیند درمانی قایل هستند و همچنین بر تسکین پریشانی روانشناختی از طریق تغییر در نوع رابطه فرد با مشکلاتش اشتراک دارند. یکی

1. Behavior Therapy (BT)
2. Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)
3. Cognition
4. Emotion
5. Acceptance
6. Mindfulness based cognitive therapy (MBCT)
7. Acceptance and commitment therapy (ACT)
8. Dialectical behavior therapy (DBT)
9. Compassion focused therapy (CFT)

از مهم‌ترین جنبه‌های این درمان‌ها ایجاد یک نگرش غیرقضاوتی و همراه با شفقت است. در واقع درمانگران لازم است که پذیرش و شفقت را به عنوان جنبه‌های کلیدی از فرآیند درمانی ارتقا دهند.

اگرچه روانشناسان غربی زمان زیادی را در کارهای تجربی خود صرف بررسی همدلی<sup>۱</sup> و شفقت نسبت به دیگران کرده‌اند، شفقت‌برخود اخیراً مورد بررسی قرار گرفته است. سازه شفقت‌برخود را ابتدا پروفیسور کریستین نف<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۳ تعریف و مفهوم‌سازی کرد و ابزارهایی برای سنجش آن ارائه داد. نف سه مولفه برای شفقت‌برخود در نظر گرفته است که ارتباط درونی با هم دارند. این سه مولفه عبارتند از؛ (۱) مهربانی با خود: توسعه درک و مهربانی نسبت به خویش را به جای خودانتقادی و قضاوت سختگیرانه (۲) تجربه انسانی مشترک: تجربه خویش را به عنوان بخشی از تجربه جامعه انسانی دیدن به جای شخصی‌سازی و ایزوله شدن (۳) ذهن‌آگاهی: نگه داشتن افکار و احساسات دردناک در آگاهی به صورت متعادل به جای شناسایی عمیق و بیش از حد آنها.

اما شفقت‌برخود دقیقاً چه معنایی دارد؟ برای اینکه شفقت‌برخود را بهتر بفهمیم، نخست باید معنای شفقت را بفهمیم. مفهوم شفقت نیز مانند ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> ریشه در آیین‌های مشرق زمین دارد. در مراقبه بودایی<sup>۴</sup> که نف ایده اصلی سازه خود را از آنجا می‌آورد، شفقت یعنی توجه به رنج خود و دیگران. شفقت را به صورت حساسیت به رنج<sup>۵</sup> خود و دیگران و تمایل قوی برای تسکین آن تعریف نموده‌اند. زمانی که نیروی شفقت به سوی خود ما معطوف شود، تحت عنوان «شفقت‌برخود» از آن یاد می‌گردد. این نکته بدین معناست که برای تجربه شفقت، نخست باید وجود درد را تصدیق کنید. فرد زمانی که با تجربه رنج مواجه می‌شود با خودش به عنوان مصداق مراقبت و نگرانی

1. Empathy

2. Kristin Neff

3. Mindfulness

4. Buddhist meditation

5. Suffering

رفتار می‌کند. شفقت‌برخود در زمان‌های درد و شکست بهتر مشخص می‌شود. نف شفقت‌برخود را این‌گونه تعریف می‌کند؛ گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیرقضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌ها و شکست‌های خود و تشخیص اینکه تجربه فرد بخشی از تجربه بشری است.

شفقت‌برخود در واقع لمس کردن و پذیرفتن رنج‌ها، عدم اجتناب از آنها و ایجاد انگیزه برای کم کردن و التیام دادن رنج‌ها با محبت و مهربانی است. به نظر نف، شفقت‌برخود در لحظات دشوار زندگی و در زمان شکست خوردن و اشتباه کردن بهتر پدیدار می‌شود. در واقع، پرسش اصلی درباره شفقت‌برخود این است که وقتی اوضاع بر وفق مراد پیش نمی‌رود با خود چگونه رفتار می‌کنیم؟ آیا مانند دوستی حامی و صمیمی با خود رفتار می‌کنیم یا اینکه در چنین شرایطی خود را به باد انتقاد<sup>۱</sup> و سرزنش می‌گیریم؟ شفقت‌برخود به ایجاد دیدگاهی منجر می‌شود که مطابق با آن می‌توانیم با وجود نقایص درونی و بیرونی، خود و زندگی خویش را با آغوش باز بپذیریم و نیروی لازم برای شکوفایی را به خویش عطا کنیم.

در مطالعات سال‌های اخیر، پژوهش‌های زیادی در خصوص شفقت‌برخود صورت گرفته است و نتایج آن حاکی از این است که شفقت‌برخود مزیت‌های زیادی برای احساس بهزیستی ما دارد. در واقع، شفقت‌برخود به عنوان یک سازه مفید برای کاهش مشکلات روانی و افزایش بهبود بهزیستی روانشناختی افراد معرفی شده است. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که از شفقت‌برخود بیشتری برخوردارند، شادکامی<sup>۲</sup>، رضایت از زندگی و انگیزش بالاتری دارند. همچنین روابط میان‌فردی و سلامت جسمی بهتر و اضطراب و افسردگی کمتری دارند. در عین حال، افرادی که شفقت‌برخود بالاتری دارند از تاب‌آوری<sup>۳</sup> لازم برای مواجهه با رویدادهای تنش‌زای

1. Criticism

2. Happiness

3. Resilience

زندگی برخوردار هستند.

سازه شفقت بر خود در ظاهر به سازه‌های دیگری چون ترحم به خود یا خوددوستداری شبیه است. این مفاهیم در کتاب به خوبی از هم تمیز داده شده‌اند و در عین حال شفقت بر خود جایگزین مناسبی برای عزت نفس معرفی شده است. در واقع در بخشی از کتاب به صورت کامل شرح داده شده که معایب عزت نفس چه می‌تواند باشد و چرا در مطالعات اخیر، پیشنهاد می‌شود تا سازه شفقت بر خود جایگزین عزت نفس گردد. وقتی مفهوم شفقت بر خود را در کنار دیگر سازه‌های روانشناختی مورد بررسی قرار می‌دهیم، ممکن است برخی فکر کنند که این سازه سمت و سوی توجه افراطی نسبت به خود و حتی خودکامگی دارد. در صورتی که این موضوع را می‌باید به همان اندازه خودکامگی دانست که حفظ تناسب اندام و سالم نگه داشتن بدن را می‌توان خودکامگی دانست. این موضوع صرفاً به معنی رفتار درست با مغز و تغذیه صحیح آن است. در واقع شبیه آن است که بگوییم بدن ما به برخی ویتامین‌ها و یک رژیم غذایی متعادل نیاز دارد. بنابراین مسئله این نیست که آیا لیاقت دارید به بدن‌تان ویتامین برسانید یا خیر، بلکه به واسطه منطق حاکم این کار را انجام می‌دهید. همین موضوع در مورد شفقت نیز صادق است. مسئله آن نیست که آیا لیاقت آن را داریم یا خیر، بلکه باید عملکرد ذهن را درک کرده و سپس فرا بگیریم به منظور عملکرد بهینه، چه چیزهایی به آن بخورانیم. در واقع در اینجا مسئله لیاقت داشتن، اهمیتی ندارد. یکی از موثرترین افرادی که کمک کرده تا عملکرد ذهن در حوزه شفقت بر خود شناخته شود، پاول گیلبرت<sup>۱</sup> است.

در واقع، وارد شدن واژه شفقت به روانشناسی و روان‌درمانی در ابتدا تحت تاثیر کارهای گیلبرت بود. وی در کارهای خود با برخی از بیماران متوجه شد که چالش‌های شناختی مرسوم در شناخت درمانی درباره آنها خیلی موثر واقع نمی‌شود. به نظر گیلبرت، برخی از این بیماران به دلیل رشد یافتن در محیط‌های آسیب‌زا، سطح بالایی

از خودسرزنشگری و شرم را نهادینه کرده بودند و از طرفی آنها به خاطرات کمی از شفقت، محبت و عشق‌ورزی<sup>۱</sup> در گذشته خود دسترسی داشتند. وی، درمان مبتنی بر شفقت را مطرح می‌کند که در آن به دنبال ایجاد یک ذهن شفقت‌ورز در این گروه از بیماران است.

مسیر پژوهشی و کاری گیلبرت، یکی از اصلی‌ترین مسیرهای مطالعاتی در زمینه شفقت‌برخود است، مسیری که به درمان مبتنی بر شفقت از طریق آموزش مهارت‌هایی جهت پرورش ذهن شفقت‌ورز منجر می‌شود. او کارکرد ذهن را در خصوص احساس‌ها و هیجان‌ها توضیح می‌دهد و معتقد است تکامل به گونه‌ای مغز ما را طراحی کرده تا به مهربانی<sup>۲</sup> نیاز داشته باشد و به آن پاسخ مثبت بدهد. در واقع، گیلبرت اعتقاد دارد که شفقت‌برخود سیستم تهدید-دفاع<sup>۳</sup> (این سیستم با احساس‌های دلبستگی ناایمن، دفاعی بودن و برانگیختگی خودمختار همراه است) را نافع‌ال و سیستم خودآرام‌بخشی (این سیستم با احساس‌های دلبستگی ایمن، امنیت و سیستم اکسی‌توسین - افیون همراه است) را فعال می‌کند. در حمایت از این اعتقاد، پژوهش‌ها تصدیق می‌کنند که ارائه یک تمرین شفقت‌برخود کوتاه به افراد، سطح هورمون کورتیزول را در زمان استرس پایین می‌آورد. همچنین تغییرپذیری ضربان قلب را افزایش می‌دهد که با توانایی بالاتری برای خود آرام‌سازی در زمان استرس همراه است.

در این کتاب، پس از معرفی خاستگاه، مفاهیم و کارکردهای شفقت‌برخود، مطابق با دیدگاه گیلبرت به بررسی کارکرد ذهن در رابطه با هیجان‌ها می‌پردازیم و از طریق تمرین‌هایی که آورده می‌شود به آموزش مهارت ذهن شفقت‌ورز پرداخته می‌شود. تمرین‌های شفقت‌برخود موجب می‌شود به جای دشمن درونی، حامی درونی داشته باشیم.

1. Loving

2. Kindness

3. Threat-defense system

مسیر دیگر مطالعات پیرامون شفقت تحت تاثیر پژوهش‌های نف و گرم<sup>۱</sup> است که در ابتدا با معرفی سازه شفقت بر خود آغاز و هم‌اکنون به برنامه شفقت بر خود ذهن آگاهانه منجر شده است.

در کتاب پیش رو همچنین، بررسی کارکردها و همپوشانی‌های شفقت بر خود در درمان‌های مبتنی بر رفتار و شناخت و هیجان انجام شده است و سپس در ادامه براساس یک طرح پژوهشی به معرفی و ارائه پروتکلی کامل در زمینه برنامه شفقت بر خود ذهن آگاهانه پرداخته شده است. مزیت‌های این برنامه درمانی در مطالعات تحقیقی زیادی مشخص شده و تاکنون ده‌ها هزار نفر در سرتاسر دنیا برنامه شفقت بر خود ذهن آگاهانه را دریافت کرده‌اند.

دکتر هومن نامور

زینب اشراقی