

کاربست شفقت به خود در سلامت روان

مؤلف:
مرتضی گودرزی



محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	نکات کلیدی
۱۶.....	برخی نکات کلیدی در رابطه با طراحی زندگی خود
۱۶.....	طراحی هدف در زندگی
۲۰.....	شناخت چرخه زندگی
۲۰.....	الگوی چرخ زندگی، کمک به هدف‌گذاری
۲۱.....	نقشه راه برای رسیدن به زندگی ایده‌آل
۲۱.....	رهایی از سردرگمی با استفاده از الگوی چرخ زندگی
۲۱.....	چگونه از الگوی چرخ زندگی استفاده کنیم؟ حالا وقت عمل است:
۲۱.....	مرحله اول: وضعیت کنونی خود را مشخص کنید
۲۳.....	مرحله دوم: به دست آوردن الگوی چرخ زندگی
۲۳.....	تحلیل شکل به دست آمده
۲۳.....	الگوی چرخ زندگی تعادل
۲۴.....	الگوی چرخ زندگی نامتعادل
۲۴.....	پیش به سوی من ایده‌آل
۲۵.....	الآن زمان هدف‌گذاری است

- ۲۶ هدف‌گذاری در زمینه کسب درآمد
- ۲۶ هدف‌گذاری در زمینه سلامتی:
- ۲۶ نکات مهم برای استفاده از الگوی چرخ زندگی
- ۳۰ طراحی تغییرات بزرگ و کوچک در زندگی
- ۳۱ تله‌های شخصیتی و تأثیر دوران کودکی ما بر دوران بزرگسالی
- ۳۱ تله رهاشدگی
- ۳۲ رابطه فرد دارای تله رها شدگی
- ۳۲ مثالی از شخصیت دارای تله رهاشدگی
- ۳۳ تله‌های شخصیتی و تله محرومیت هیجانی
- ۳۳ تله وابستگی
- ۳۴ تله بی‌ارزشی
- ۳۴ عدم صمیمیت افراد دارای تله بی‌ارزشی
- ۳۴ تله ایثار
- ۳۹ تله‌های ذهنی (خطاهای ذهنی)
- ۳۹ تعریف خطاها یا تحریفات شناختی
- ۴۰ مرحله اول: موقعیت ناراحت‌کننده را شناسایی کنید
- ۴۰ مرحله دوم: احساسات منفی خود را بنویسید
- ۴۰ مرحله سوم: از روش سه ستونی استفاده کنید
- ۴۱ مرحله چهارم: نتیجه‌گیری
- ۴۲ خطاهای شناختی در روانشناسی
- ۴۳ زمانی که قوانین و فرضیات در فرد شکل گرفت، از آن پس
- ۴۴ این فرض‌ها و قوانین
- ۴۵ اهمیت خطاهای شناختی
- ۴۶ نقش فرآیند تکاملی انسان و شکل‌گیری خطاهای شناختی
- ۴۷ نقش مغز در خطاهای شناختی

خطای شناختی و رضایت از زندگی	۴۹
خطاهای ذهنی	۵۲
فصل دوم: هنر رها کردن در زندگی	۵۷
باورهای غلط رها کردن	۵۸
رها کردن کنترل در زندگی	۵۹
چطور می‌توانید این کار را انجام دهید؟	۶۰
برنامه‌های گذشته را در نظر بگیرید که آنطور که انتظار می‌رفت عمل نکردند	۶۰
زمان‌هایی را در نظر بگیرید که زمانی که برنامه‌هایتان کارساز نبودند مجبور به بهبودی شدید	۶۱
ذهن آگاهی را تمرین کنید	۶۲
برای رها کردن کنترل در زندگی عدم اطمینان را در آغوش بگیرید	۶۲
ترس‌هایی را که شما را در بند نگه می‌دارند شناسایی کرده و غلبه کنید	۶۳
از جملات تاکیدی استفاده کنید تا به خود یادآوری کنید که همه چیز درست خواهد شد	۶۳
برای رها کردن کنترل در زندگی کمتر در مورد کاری که دیگران انجام می‌دهند نگران باشید	۶۴
راهکارهای کاربردی رها کردن آسیب‌های زندگی	۶۴
۱. در صورتی که رنج راحت است، آن را تحت پرسش قرار دهید	۶۵
۲. درباره‌ی رنج‌های گذشته صحبت کنید	۶۶
۳. مسئولیت‌پذیر باشید	۶۶
۴. سعی کنید فضای جدید برای کارهای جدید ایجاد کنید	۶۷
۵. خودتان را در اولویت قرار دهید	۶۸
۶. سعی کنید بر درس‌ها تمرکز کنید	۶۹
۷. پذیرفتن چیزی که نمی‌توانید تغییر دهید هم راهکار خوبی است	۶۹

۸. از یک فرد متخصص کمک بگیرید ۷۰
- فصل سوم: شفقت به خود ۷۱**
- مهربانی با خود ۷۲
- اشتراکات انسانی ۷۳
- ذهن آگاهی ۷۳
- مثال‌هایی از ذهن آگاهی ۷۴
- تمرین شفقت به خود ۷۴
- چگونه شروع کنیم؟ ۷۴
- تکنیک‌های برای تمرین شفقت به خود ۷۵
- با خودتان همانطور رفتار کنید که با یک دوست رفتار می‌کنید ۷۵
- افزایش خودآگاهی ۷۶
- تصورات نادرست در مورد شفقت به خود ۷۷
- روش‌های یادگیری شفقت ورزی به خود ۷۸
- سرزنش کردن خود مؤثر نیست ۷۹
- شفقت ورزی به خود یک جایگزین مفید است ۸۰
- شفقت ورزی به خود به آسانی به دست نمی‌آید ۸۲
- چه کاری باید برای شفقت ورزی به خود انجام داد ۸۳
- یادگیری شناسایی سرزنش کردن خود ۸۳
- با منتقد درونی‌تان دوست شوید ۸۵
- چارچوب‌بندی مجدد افکار قضاوتی ۸۶
- لمس کردن آرام‌بخش را تمرین کنید ۸۷
- با کودک درون خود صحبت کنید ۸۹
- ارزش‌هایتان را بشناسید ۹۰
- نکات کلیدی: چطور شفقت ورزی به خود را تمرین کنیم ۹۳

۹۴	جنبه‌ی اجتماعی شفقت‌ورزی به خود
۹۵	فصل چهارم: خودشفقتی برای اختلال اضطراب اجتماعی
۹۵	تعریفی از خود شفقتی
۹۶	خود شفقتی با اختلال اضطراب اجتماعی
۹۷	درمان مبتنی بر شفقت برای اختلال اضطراب اجتماعی
۹۷	درمان مبتنی بر شفقت چگونه است؟
۹۸	چگونه خود شفقتی را افزایش دهیم؟
۹۹	خودشفقتی مهمتر است یا حرمتِ نفس
۱۰۲	زمینه تحقیقاتی در حال شکوفایی
۱۰۴	مداخله‌های زود هنگام
۱۰۵	شفقت درمانی CFT
۱۰۵	فرایند تغییر
۱۰۶	درمان متمرکز بر شفقت (CFT)
۱۰۷	مشکلاتی که با شفقت درمانی، تحت درمان قرار می‌گیرند عبارت‌اند از:
۱۰۹	تأثیر شفقت به خود بر بهبودی و تاب‌آوری
۱۱۲	تمرین‌های کارآمد برای شفقت به خود
۱۱۲	فیزیولوژی انتقاد از خود و شفقت به خود
۱۱۳	تمرین‌های کارآمد برای شفقت ورزیدن به خود
۱۱۴	شفقت به خود چه اثراتی می‌تواند داشته باشد؟
۱۱۶	خاستگاه شفقت به خود
۱۱۷	شفقت به خود و تنظیم هیجانات
۱۱۷	فواید مهربانی با خود
۱۲۱	منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

زندگی، سرشار از اتفاقاتی است که از اراده انسان خارج است و هیچ ضمانتی نیست که زندگی آن طور که می‌خواهیم پیش برود. برای مثال، شما نمی‌توانید محل تولد پدر، مادر، خواهر و برادر و یا اتفاقات دوران کودکی خود را انتخاب و کنترل کنید و همچنین آینده را هم نمی‌توانید پیش‌بینی کنید، اما می‌توانید کیفیت زندگی خود را کنترل و برای آن طراحی کنید. تنها عاملی را که شما می‌توانید آن را کنترل و طراحی کنید، سبک و شیوه زندگی امروزتان است که آینده‌ی شما را می‌سازد. به طور مثال، اگر شما در یک خانواده‌ی روستایی متولد شده‌اید، می‌توانید انتخاب کنید که تا آخر عمر در همان روستا بمانید و زندگی خود را متناسب با آن مکان، طراحی و کنترل کنید و یا سبک و شیوه‌ی زندگی خود را تغییر داده و تصمیم بگیرید به شهر بروید و زندگی شهرنشینی و کار در آنجا را به عنوان آینده و سبک زندگی خود انتخاب کنید. برای این که بتوانید زندگی خود را با قدرت و آن طور که می‌خواهید طراحی کنید باید روش و مراحل آن را بدانید؛ یاد بگیرید و گام به گام اصول اولیه‌ی آن را انجام دهید. در ادامه، مراحل و اصول اولیه طراحی سبک زندگی را شرح خواهیم داد:

- **طرح‌ریزی:** همان طور که ساخت یک خانه نیاز به یک طرح اولیه دارد، طراحی

زندگی نیز یک طرح مشخص می‌خواهد. شما باید در مرحله اول، اهداف و خواسته‌های خود را مشخص کنید. برای خود تعریف کنید که در کجا قرار دارید و به کجا می‌خواهید برسید، سپس می‌توانید زندگی شخصی، روابط دوستانه و عاطفی، شغل و غیره را بر مبنای آن مشخص کنید.

- **تمرکز و اعتقاد:** بعد از این که طرح خود را مشخص کردید، باید ذهن خود را متمرکز کنید. ذهنیت مثبت، باعث می‌شود که بتوانید با تمام قدرت طرح خود را پیش ببرید و شانس موفقیت در زندگی را افزایش دهید. شما باید افکار خود را به خوبی بشناسید و آن‌ها را در جهت رسیدن به هدف حفظ کنید. باید به خود و توانایی‌هایتان برای رسیدن به هدف اطمینان داشته باشید و ذهن خود را برای رسیدن به آنچه می‌خواهید متمرکز کنید. آنچه که پیش از عمل کردن، اهمیت دارد، تلاش ذهنی شما است. ابتدا ذهنتان را در شرایط هدف قرار دهید و جوری وانمود کنید که کنترل و طراحی زندگی خود را تماماً در اختیار دارید. تنها در این صورت است که اقدامات و فعالیت‌هایتان ثمربخش می‌شوند.

- **اقدام کردن:** پس از این که طرح خود را مشخص کردید و ذهنتان متمرکز شد، آماده هستید تا اقدام به اجرای طرح خود بکنید؛ مثلاً ممکن است با توجه به طرح، اولین اقدام شما این باشد تا در کلاس‌هایی که سطح مهارت شما را در حرفه موردنظرتان افزایش می‌دهند، شرکت کنید. هر اقدام مثبت جهت کامل کردن طرح زندگی، گامی برای رسیدن به اهداف است. مطالعه مقالات مهارت‌های زندگی و مهارت‌های خودآگاهی، کمک شایانی به شما در جهت پیشروی به سمت هدف می‌کنند.

- **نظارت بر طرح و اصلاح مداوم آن:** طرح اولیه باید متناسب با شرایط و موقعیت جدید شما اصلاح شود. در صورتی که به موفقیت‌های کوچکی می‌رسید، طرح خود را در جهت موفقیت‌های بزرگ‌تر اصلاح کنید. ممکن است

شما طرح خود را برای کارآموزی در یک کار آماده کرده باشید، ولی الآن وقتش رسیده باشد که درخواست ارتقا کنید. اصلاحاتی که بر روی طرح انجام می‌شود، گامی در جهت کامل شدن آن است. اگر احساس می‌کنید طرح اولیه اشتباه است و شما را از مسیر رسیدن به هدف دور می‌کند آن را اصلاح کنید و تغییر دهید (یعقوبی خانقاهی، ۱۴۰۱).

نکات کلیدی

برای این که بتوانید طرح خود را به خوبی مشخص کنید و در آن مسیر پیش بروید، لازم است که به نکات زیر توجه کنید:

اهداف خود را به طور کامل مشخص کنید؛ چرا که بدون هدف، موفقیت چشمگیری برای انسان به وجود نمی‌آید.

برای رسیدن به هدف، لازم است در مواقعی ریسک کنید، ولی در بدترین شرایط نیز قبل از ریسک کردن یک ارزیابی کلی از موقعیت پیش رو داشته باشید. موضوع ریسک، زمانی مطرح می‌شود که پای عمل به میان می‌آید. سعی کنید به نمونه‌های موجود در اطرافتان توجه داشته باشید. نمونه‌هایی که قبلاً آزموده شده و امتحان پس داده‌اند. این نمونه‌ها خطاهای شما را کاهش داده، در صرف زمان نیز صرفه‌جویی می‌کنند. به زمان توجه داشته باشید و دقت کنید که فقط یک‌بار و در زمانی محدود زندگی می‌کنید، پس این که اشتباه کنید و بخواهید از اول شروع کنید، کار راحتی نیست. کنجکاوی باشید و از یاد گرفتن چیزهای جدید نترسید. کنجکاوی ذهن، نقش بسیار مهمی در کامل شدن طرح زندگی و رسیدن به اهداف دارد؛ و در آخر، از مشورت و هم‌اندیشی با افراد با تجربه و با حسن نیت استقبال کنید. مطمئناً هم‌اندیشی از تک‌اندیشی بهتر است:

۱- **دلایل لزوم طراحی زندگی به دست خود:** در طول زندگی، مسائلی وجود دارند که انتخاب آن‌ها هرگز به اختیار انسان نبوده است. برای مثال شخص هیچ‌گاه فرصت انتخاب خانواده و والدین، مکان تولد و شرایط و رخدادهای دوران کودکی را نداشته است. در ادامه مسیر زندگی نیز ممکن است همواره با پیش‌آمدهایی روبرو

شود که غیرمنتظره اتفاق می‌افتند؛ بنابراین نمی‌توان تضمین کرد که آینده همان جوری است که فرد می‌خواهد. با این حال، برای آنکه بتوان جاده زندگی را باوجود تمام پیچ‌وخم‌هایش به سرمنزل مقصود خود رساند، لازم است اقدام به کنترل و طراحی زندگی خود کرد. در حقیقت، می‌توان سبک زندگی خود را به نحوی قابل‌انعطاف تنظیم کرد که باوجود بروز اتفاقات غیرمنتظره و ایجاد تأخیرهایی در مسیر اهداف نیز، هنوز قابلیت هدایت فرد را داشته باشد. به‌علاوه، تنها از این طریق است که فرد می‌تواند روال‌های ناخوشایندی که از کودکی با خود همراه داشته را قطع کند. برای مثال کسی که تمام خانواده‌اش در مزرعه زندگی می‌کرده‌اند، می‌تواند با طراحی نقشه‌ای برای زندگی‌اش، برای رسیدن به رویای دادستان شدن تلاش کند.

۲- چگونه زندگی خود را طراحی کنیم؟: لازمه ایجاد برنامه‌ای موفق و اصولی برای زندگی این است که با مراحل طراحی آن آشنایی پیدا کرده و گام‌به‌گام آن‌ها را دنبال کرد. این موضوع سبب می‌شود تا بتوان به درستی برای رسیدن به اهداف برنامه‌ریزی کرد. مراحل طراحی مسیر زندگی به شرح زیر است.

۳- اول: نقشه بندی اولیه: مانند شروع هر کار دیگری، طراحی زندگی نیز در ابتدا نیازمند مشخص کردن اهداف و آرزوهای خود در زمینه‌های موردنظر است. باید اول از همه برای خود مشخص کنید که در زندگی به دنبال چه چیزهایی هستید. در ادامه آن‌ها را اولویت‌بندی کنید و حتی در صورت لزوم، گاهی آن‌ها را تغییر دهید یا دقیق‌تر کنید. بنابراین مهم است که جنبه‌های مختلف خود را بشناسید. از جمله زندگی و ویژگی‌های شخصی خود، تعاملات اجتماعی، روابط نزدیک و صمیمی، فعالیت‌های کاری و شغلی و غیره. سپس براساس اهمیتی که هر یک از موارد برای شما دارند، دست به طراحی اولیه نقشه راه بزنید.

۴- دوم: ثابت‌قدم شدن و تمرکز: بعد از آن که طرح زندگی خود را ایجاد کردید، باید روی آن متمرکز شوید؛ یعنی خود را متعهد به حرکت براساس آن کنید. برای