

شفقت با خود

دکتر راضیه ایزدی



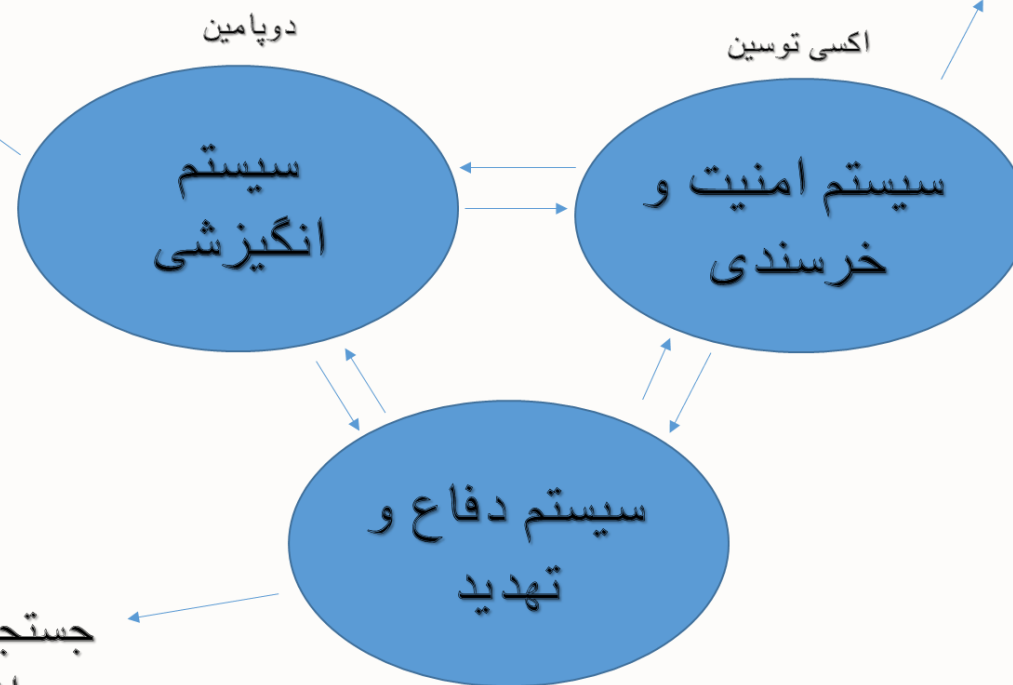
چرا شفقت با خود؟

(۱۰ چالش)

چالش اول: سیستم های تنظیم هیجان

ایجاد احساسات مثبتی
که ما را برای رسیدن
به آنچه می خواهیم
هدایت، با انگیزه و
تشویق می کند.

ایجاد آرامش و
امنیت خاطر



جستجوی خطر و ایجاد احساس
اضطراب، خشم و تنفر

آمیگدال و کورتیزول

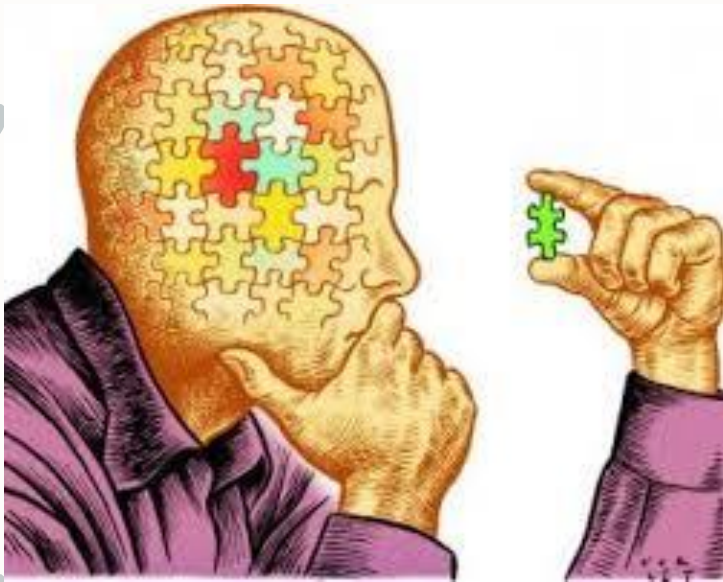
چالش دو: مغز جدید و ذهن جدید

زبان

تفکر، استدلال، تخیل، آرزو،
مقایسه، قضاوت و...



چالش سه: خود آگاهی



چالش چهار: اهمیت مراقبت و عشق



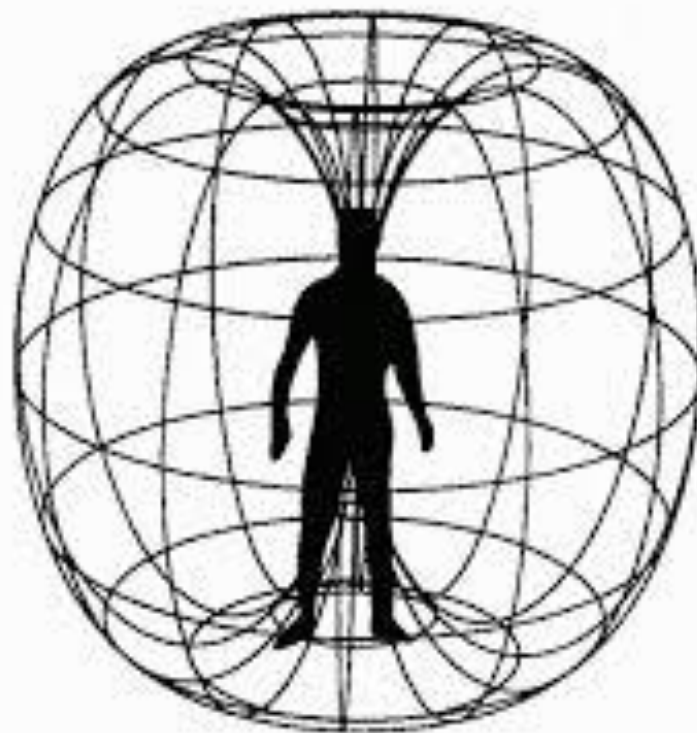
چالش پنج: وابستگی و روابط متقابل



چالش شش: عدم شباهت، اهمیت تفاوت های فردی بین ما



چالش هفت: روابط درونی مان



چالش هشت: تراژدی های زندگی



چالش نه: اخلاقيات



چالش ده: مقاومت در برابر شفقت و شفقت با خود



شفقت چیست؟

حساسیت به وجود رنج در خود و دیگران، همراه با
تعهدی برای التیام و جلوگیری از چنین رنجی.



چرا با خودمان نامهربان شدیم!؟

چرخه نامهربانی با خود

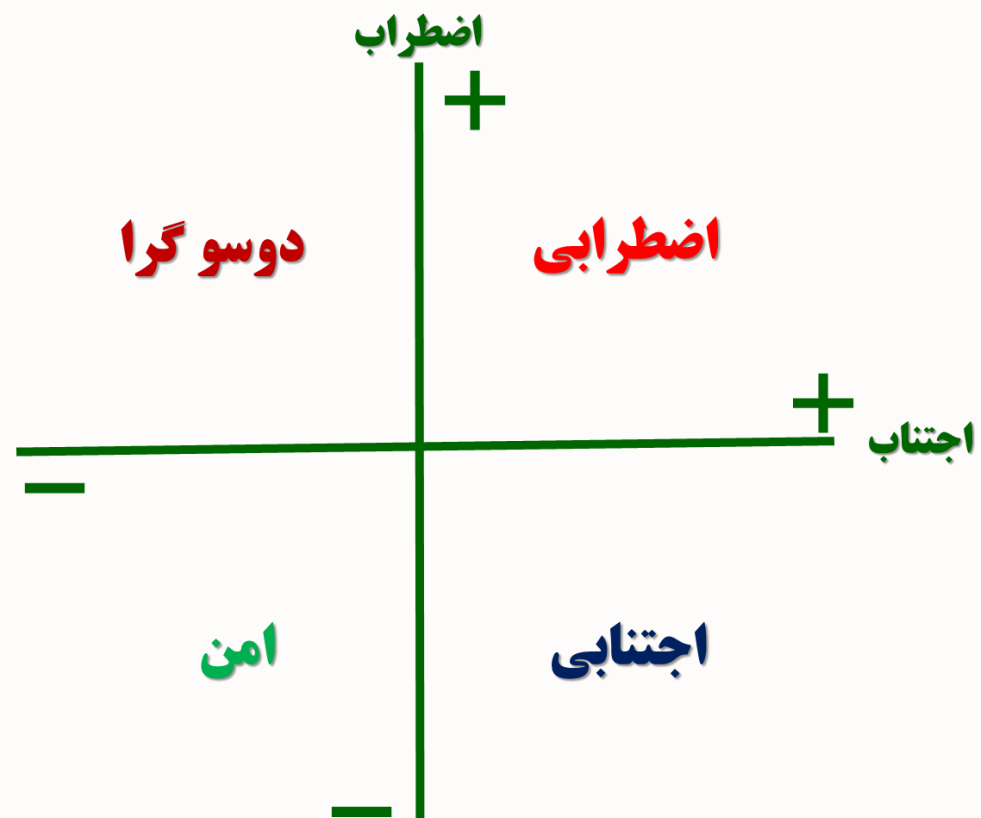
پیامدها	شیوه های مقابله	دغدغه ها و ترس های اصلی تان	آنچه روی شما تأثیر گذار بوده است.



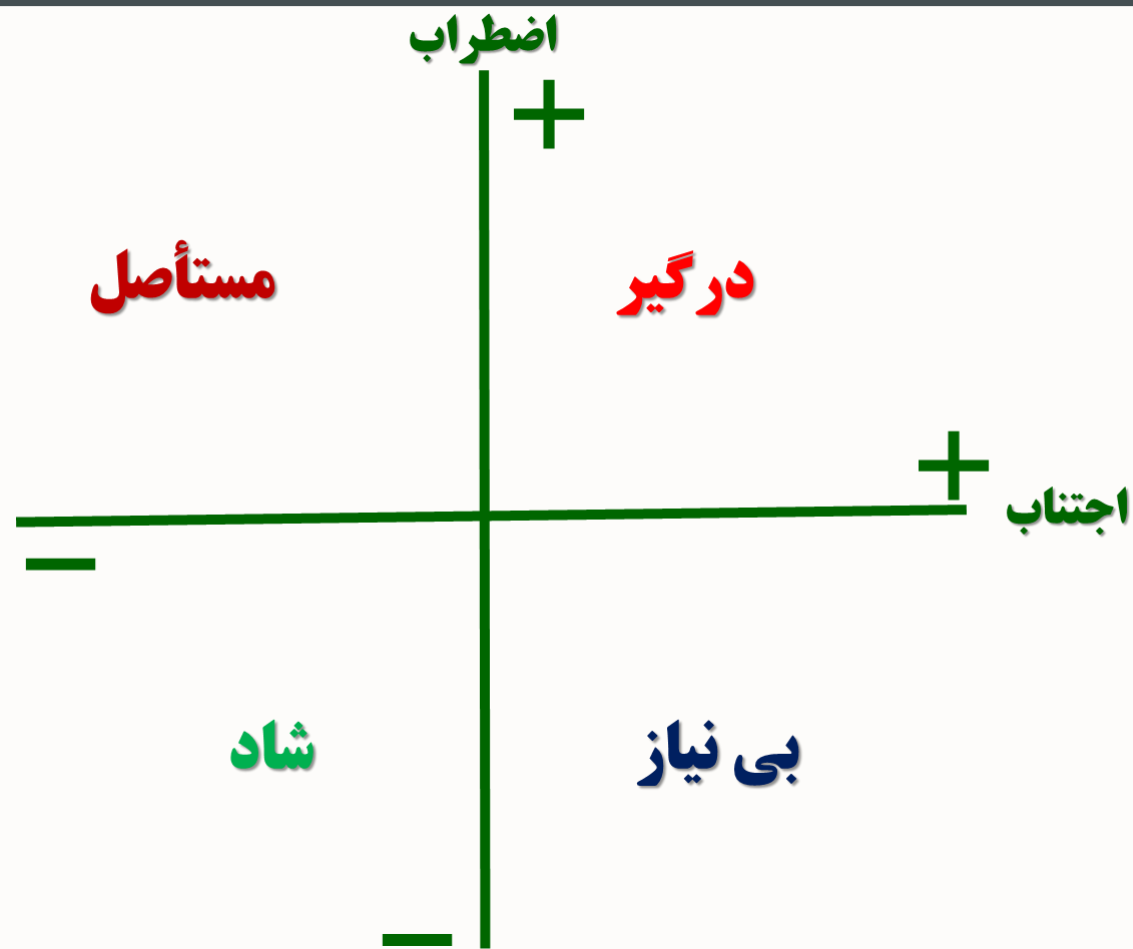


چرخه نامهربانی و سبک دل‌بستگی

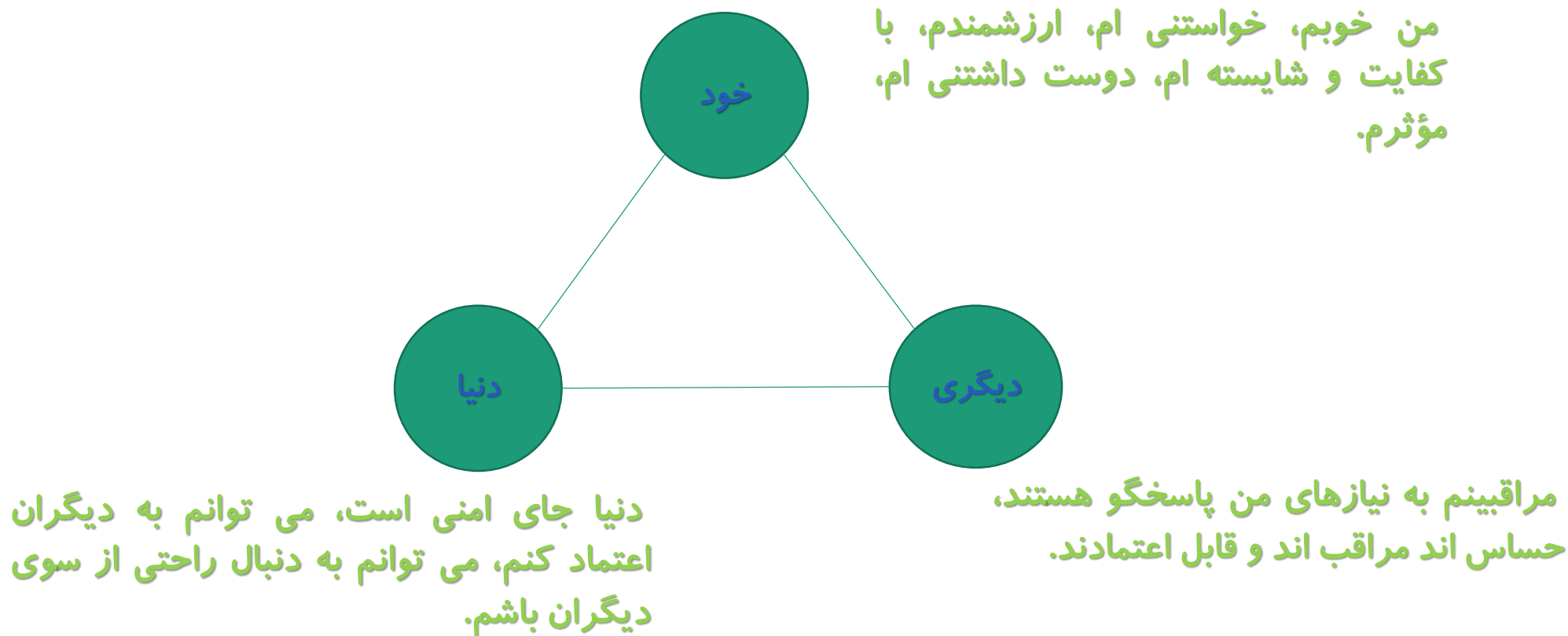
سبک های دلبستگی



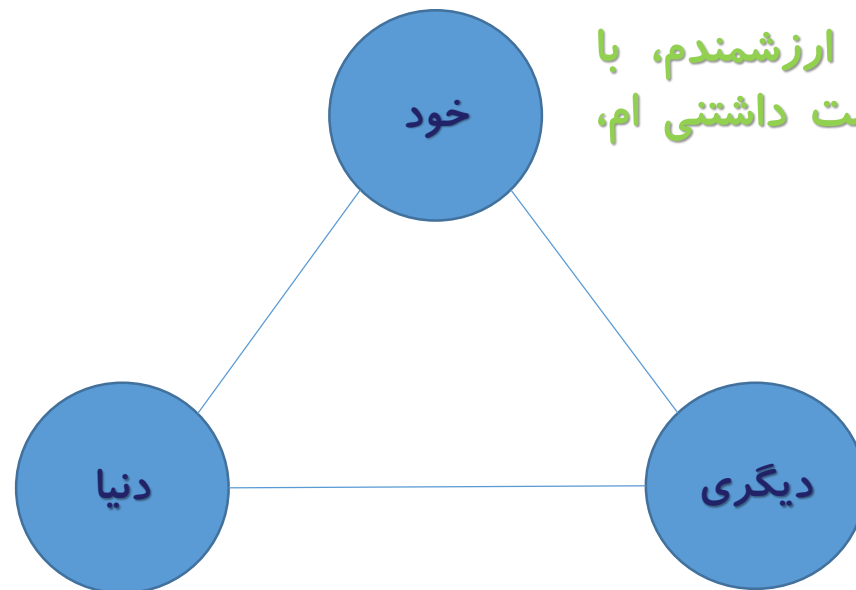
سبک های دلبستگی در روابط



مدل کاری درونی امن



مدل کاری درونی ناامن اجتنابی

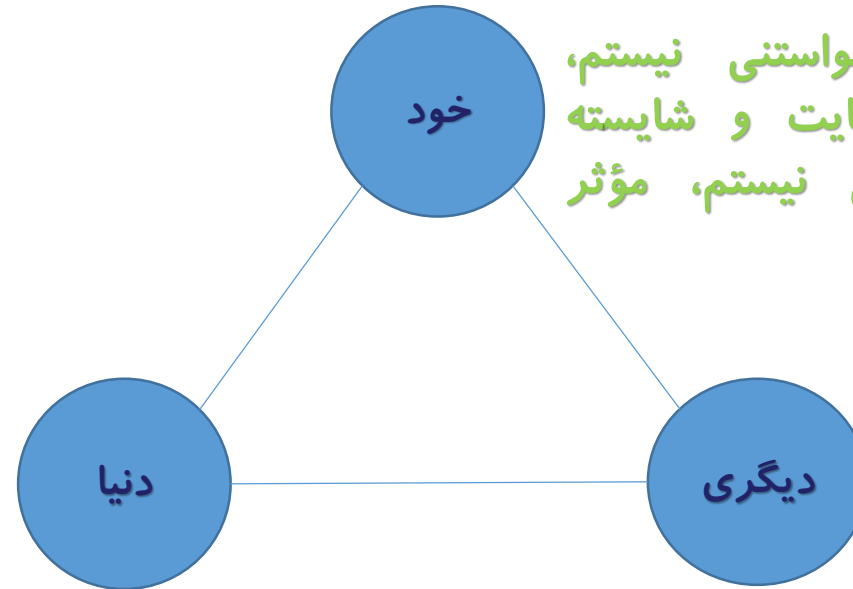


من خوبم، خواستنی ام، ارزشمندم، با
کفایت و شایسته ام، دوست داشتنی ام،
مؤثرم.

مراقبینم حساس و پاسخگو نیستند.

در این دنیا باید به خودم تکیه کنم، نمی توانم
به دنبال راحتی از سوی دیگران باشم.

مدل کاری درونی ناامن اضطرابی و دو سو گرا



من خوب نیستم، خواستنی نیستم،
ارزشمند نیستم، با کفایت و شایسته
نیستم، دوست داشتنی نیستم، مؤثر
نیستم.

دنيا جای امنی نیست، نمی توانم به دیگران
اعتماد کنم، نمی توانم به دنبال راحتی از سوی
دیگران باشم.

مراقبینم قابل پیش بینی نیستند.

دلبستگی و شفقت با خود



نظام رفتاری اکتشاف:

جستجوی محیط با
تکیه بر یک پایگاه امن



نظام رفتار مراقبتی:

حساس بودن و
پاسخدهی، در
دسترس بودن و قابل
پیشبینی بودن



نظام رفتاری دلبستگی:

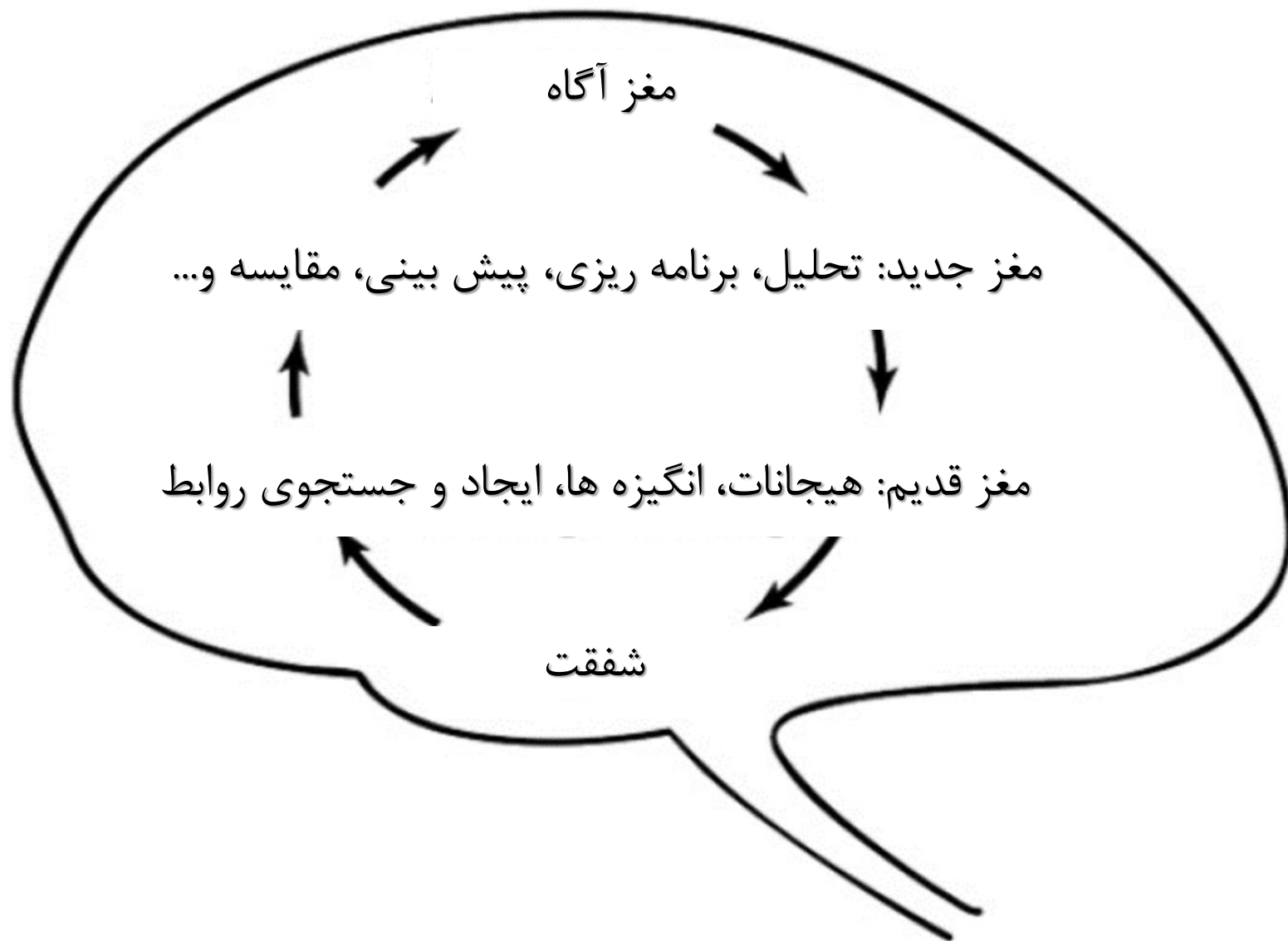
آمادگی زیست
شناختی
برای برقراری رابطه با
فرد دیگر در هنگام
احساس خطر

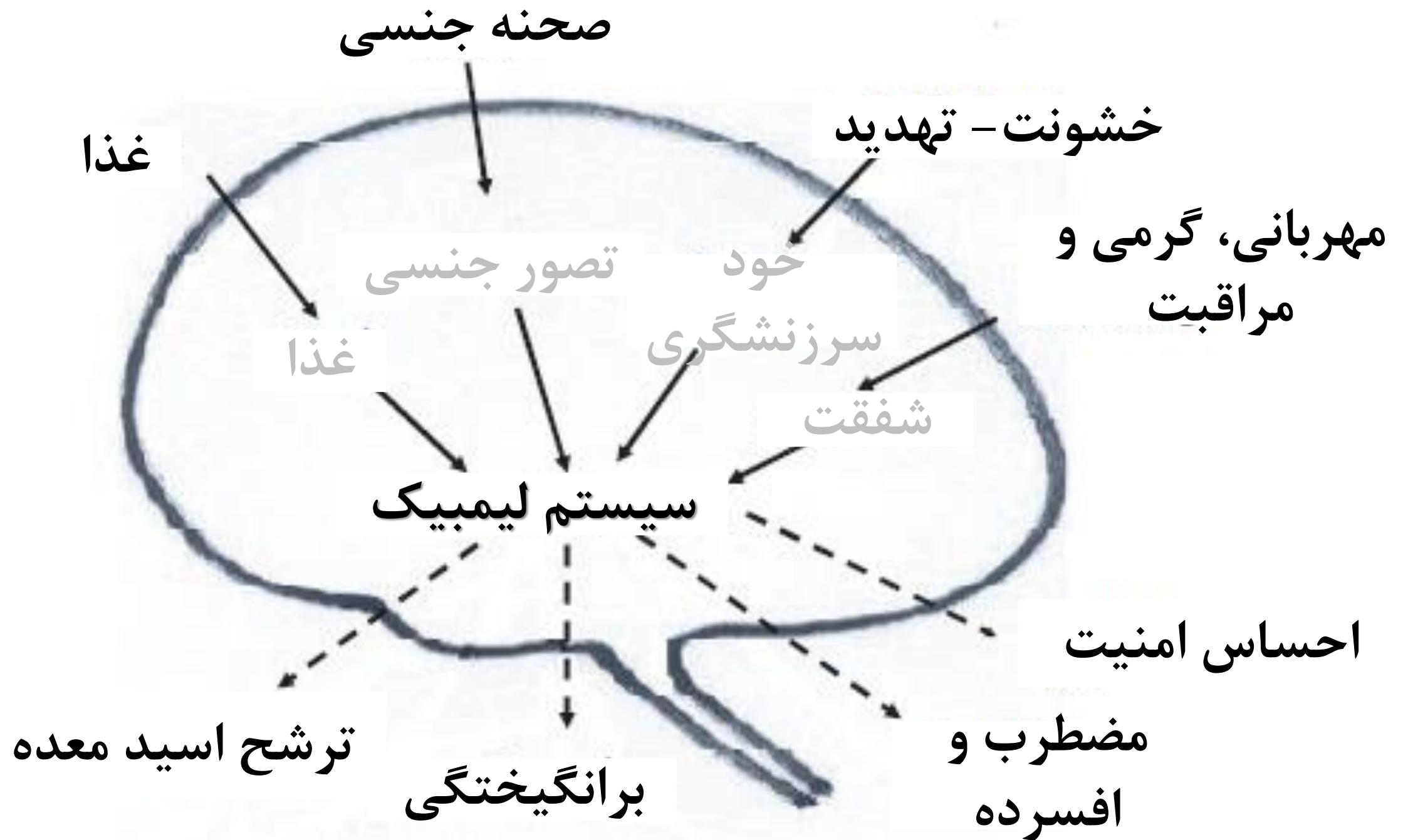


نظام رفتاری ترس:

دریافت محرکهای
درونی
و بیرونی تهدید
کننده

تقصیر تو نیست، مسؤلیت توست!





شروع شفقت با خود



نسخه های متفاوت من



یک تمرین...



ذهن آگاهی و توجه مشفقانه

