

شفقت با خود

دکتر راضیه ایزدی



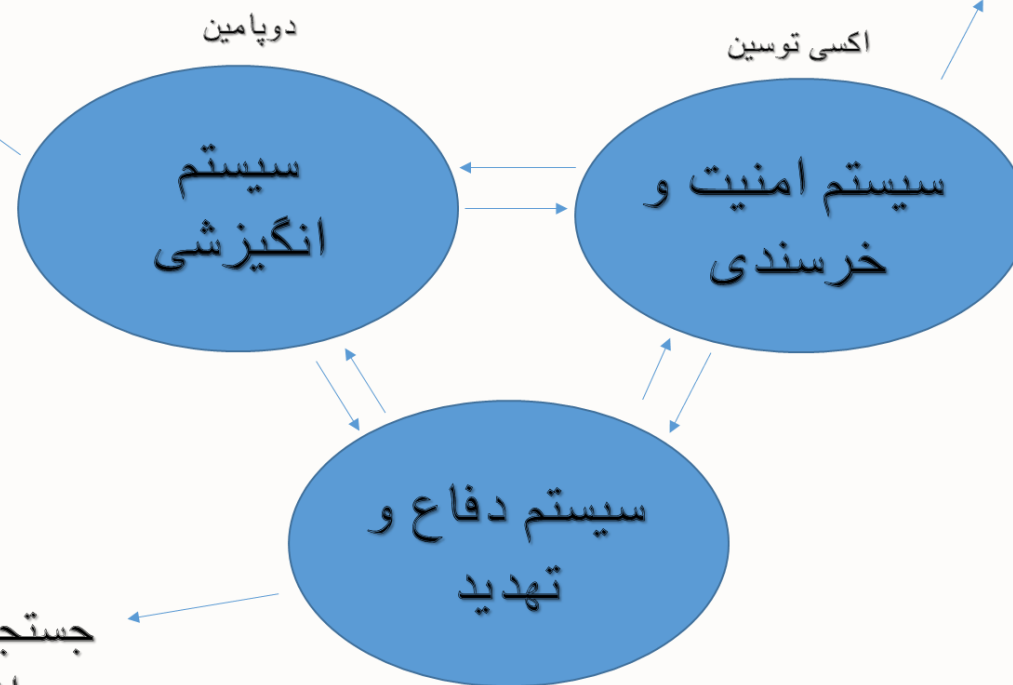
چرا شفقت با خود؟

(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



دوپامین

اکسی توسین

جستجوی خطر و ایجاد احساس
اضطراب، خشم و تنفر

آمیگدال و کورتیزول

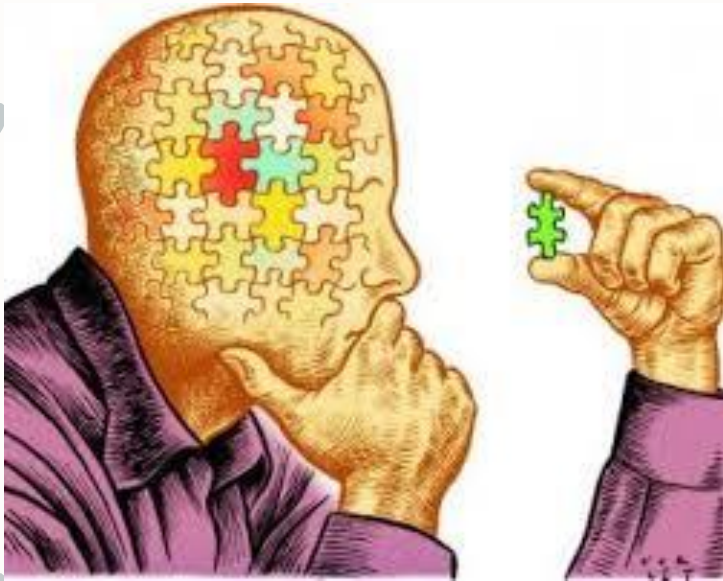
چالش دو: مغز جدید و ذهن جدید

زبان

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



چالش سه: خود آگاهی



چالش چهار: اهمیت مراقبت و عشق



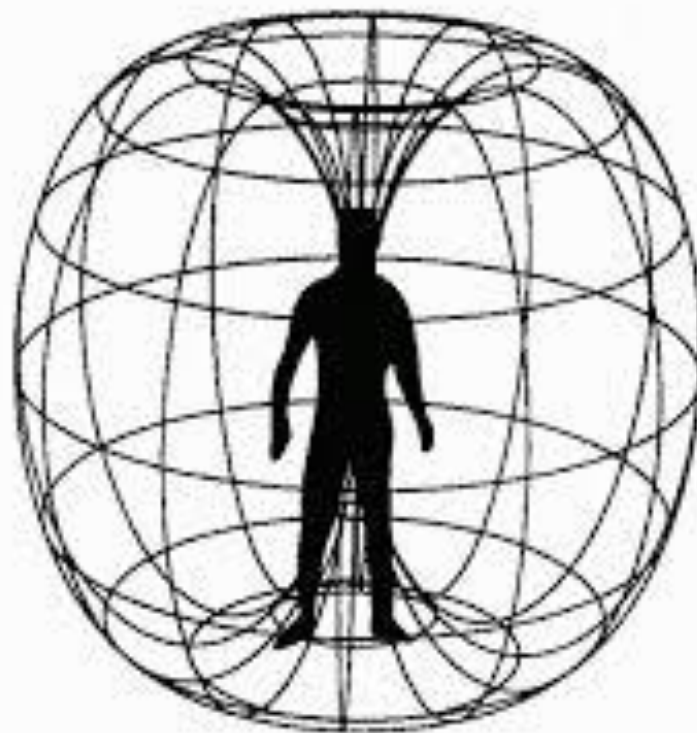
چالش پنج: وابستگی و روابط متقابل



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

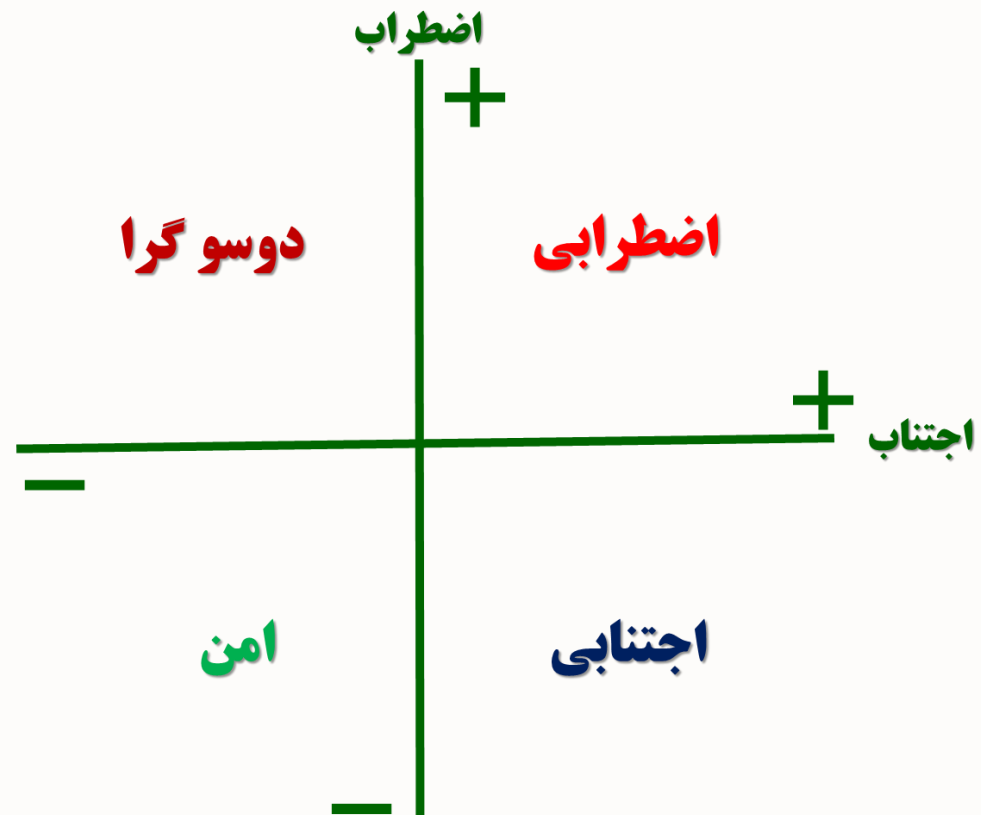
پیامدها	شیوه های مقابله	دغدغه ها و ترس های اصلی تان	آنچه روی شما تأثیر گذار بوده است.



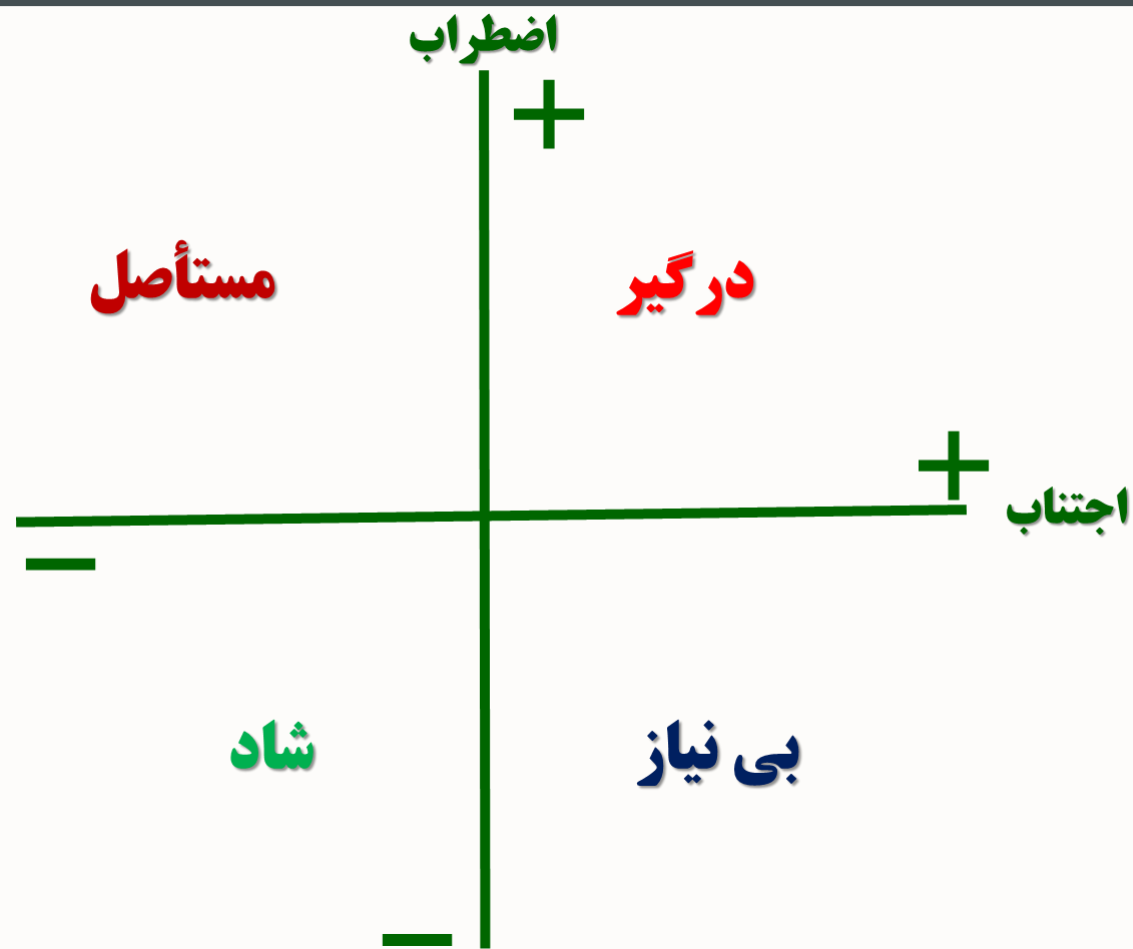


چرخه نامهربانی و سبک دل‌بستگی

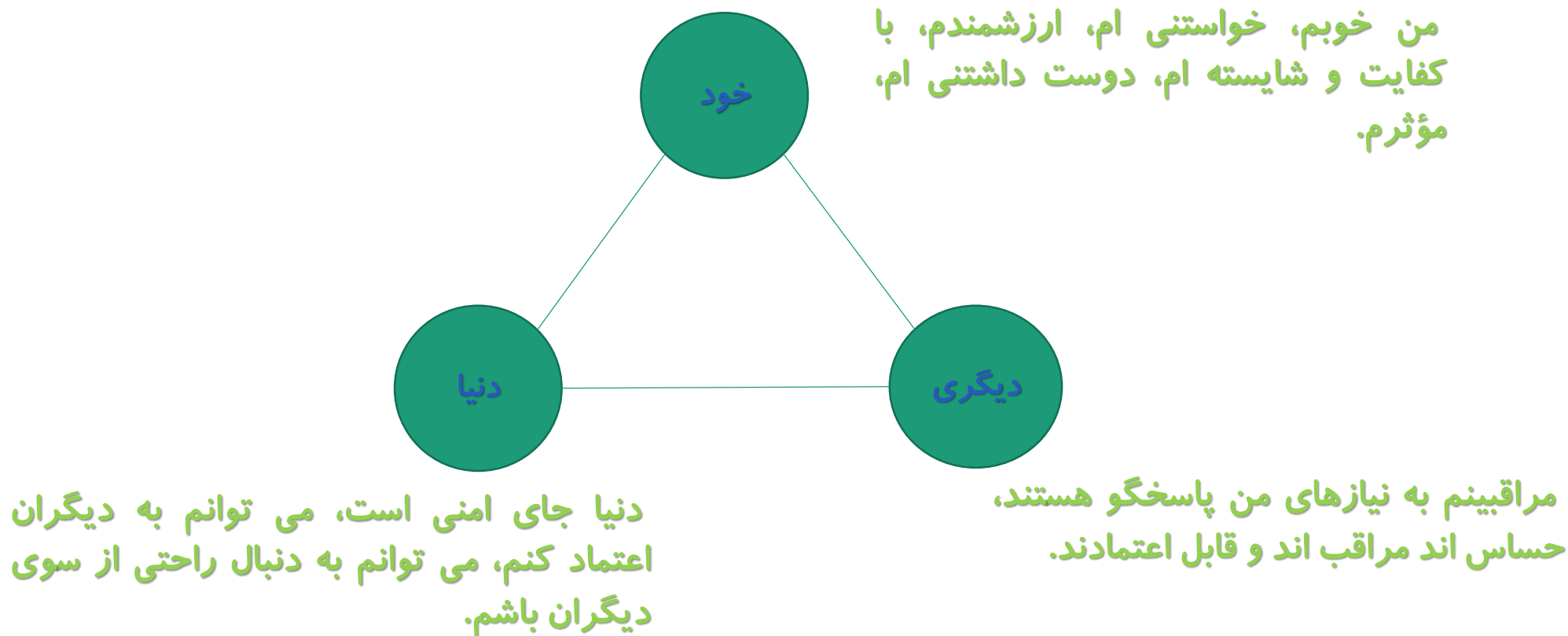
سبک های دلبستگی



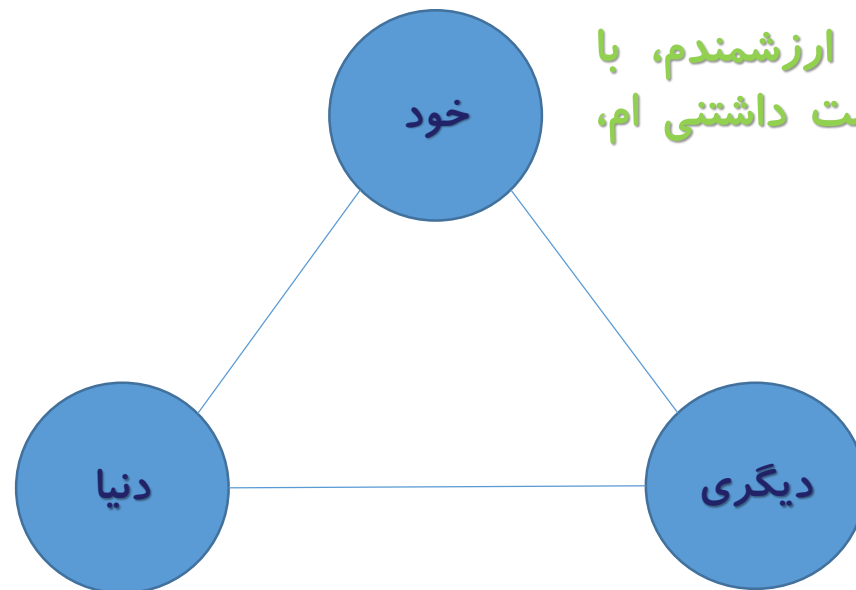
سبک های دلبستگی در روابط



مدل کاری درونی امن



مدل کاری درونی ناامن اجتنابی

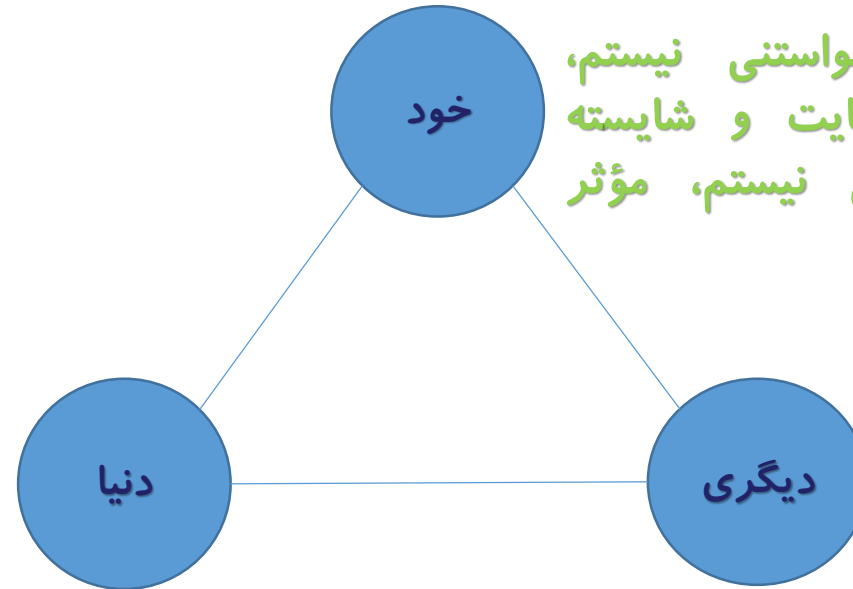


من خوبم، خواستنی ام، ارزشمندم، با
کفایت و شایسته ام، دوست داشتنی ام،
مؤثرم.

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.

مراقبینم قابل پیش بینی نیستند.

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

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:

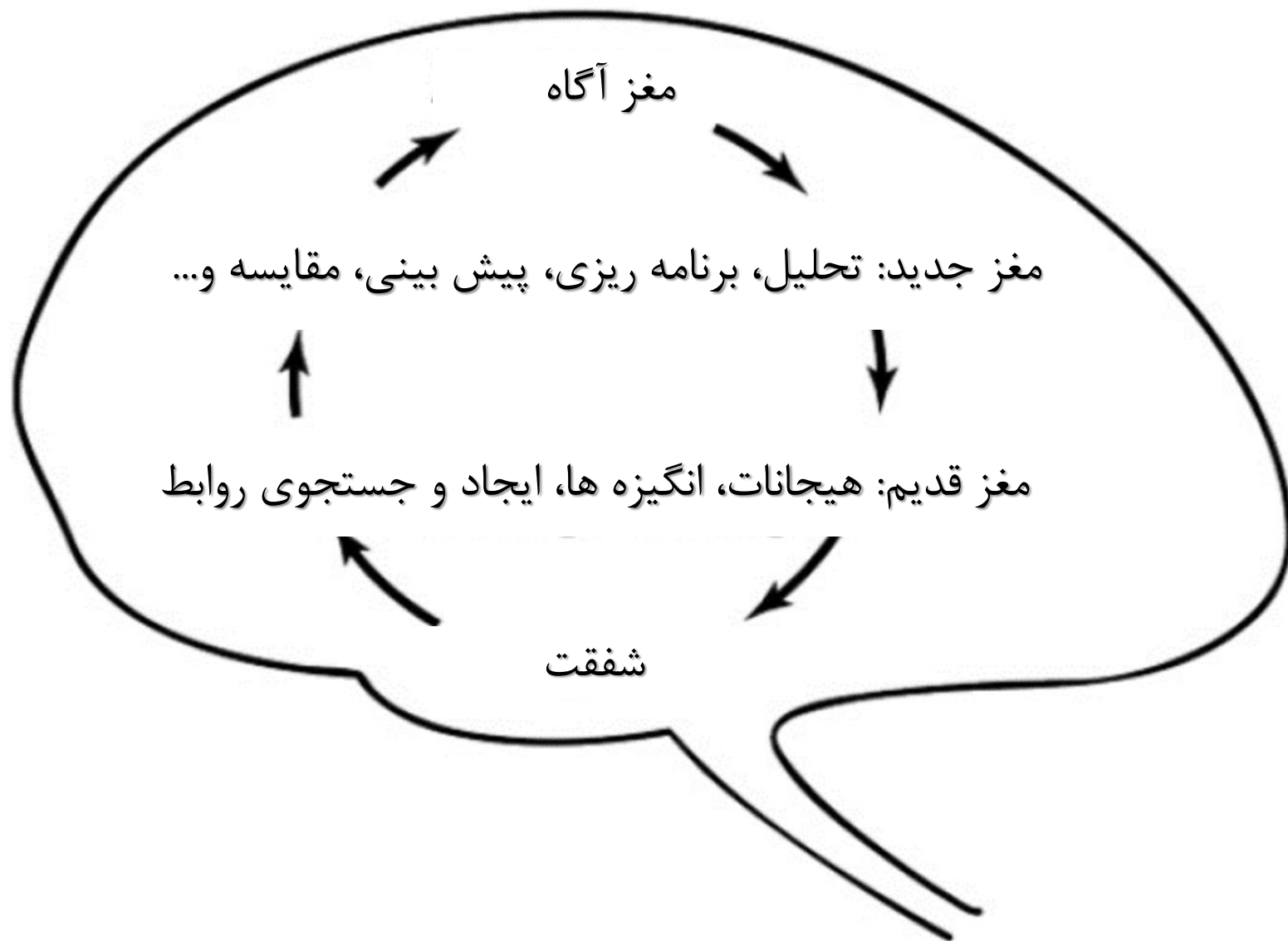
آمادگی زیست
شناختی
برای برقراری رابطه با
فرد دیگر در هنگام
احساس خطر

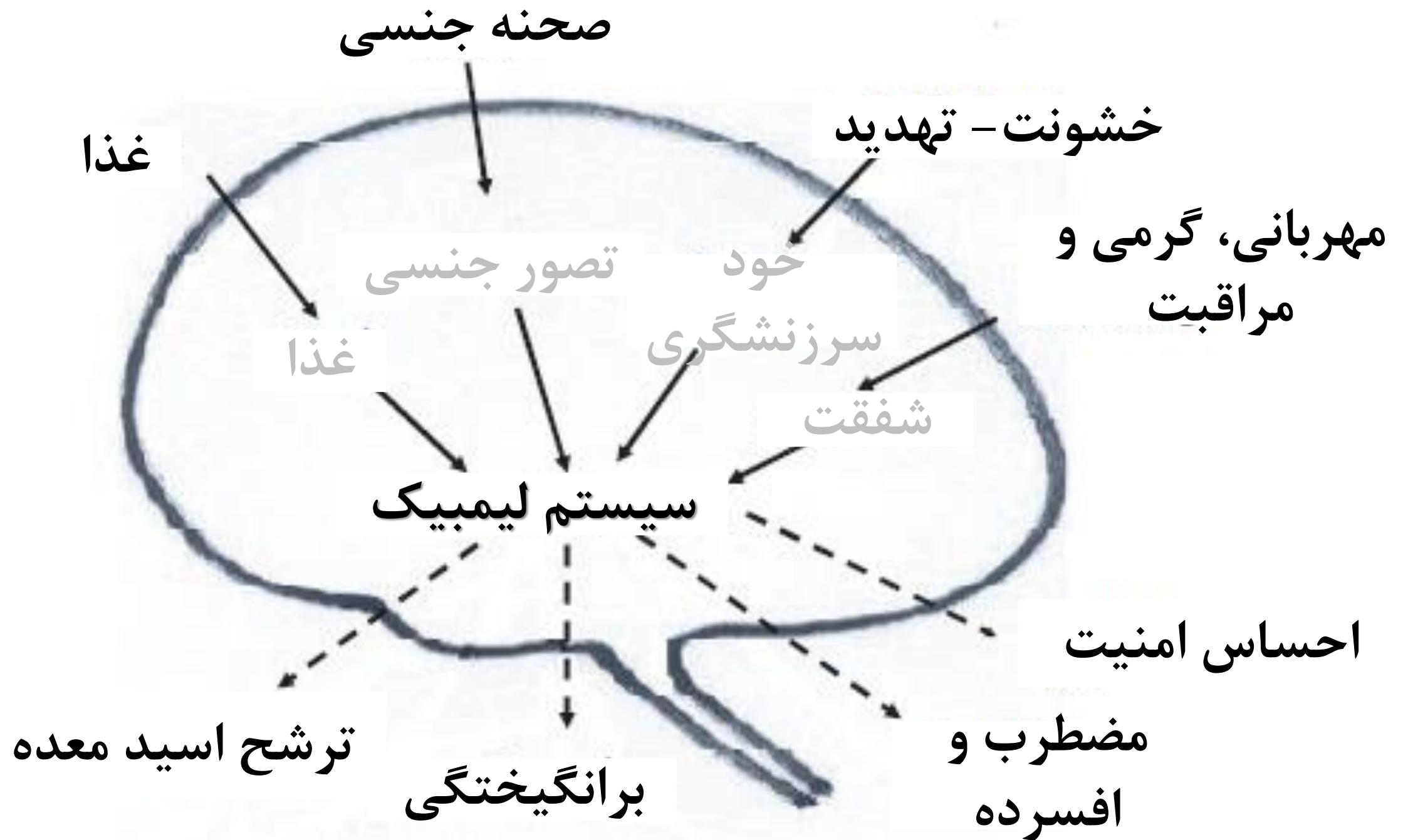


نظام رفتاری ترس:

دریافت محرکهای
درونی
و بیرونی تهدید
کننده

تقصیر تو نیست، مسئولیت تو هست!





شروع شفقت با خود



نسخه های متفاوت من



یک تمرین...



ذهن آگاهی و توجه مشفقانه



توجه مشفقانه به انواع خودها



خود وابسته (عاطفی)



خود قربانی



خود ناقص
و شرمگین



خود بدبین



خود منزوی



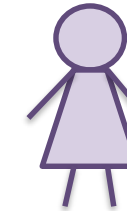
خود بی عرضه



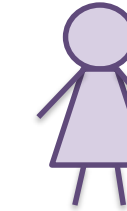
خود ناامید



خود خودشیفته



خود ایثارگر



خود سفت گیر و کمال کرا



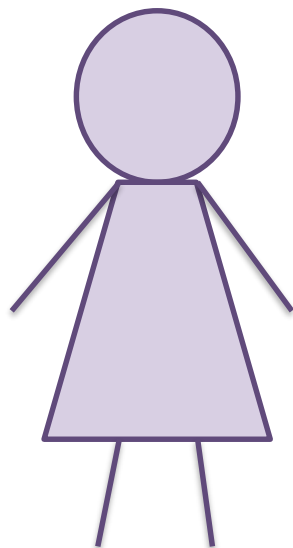
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود وابسته (عاطفی)



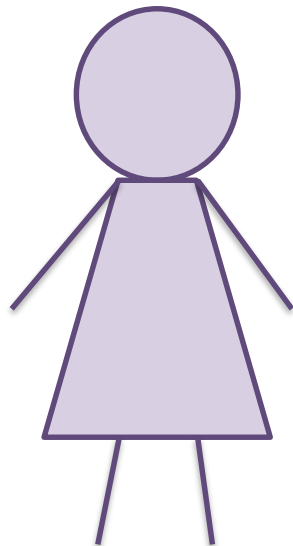
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارةای رقتاری:

خود قربانی



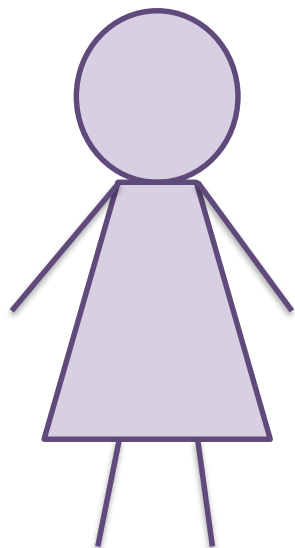
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود ناقص و شرمگین



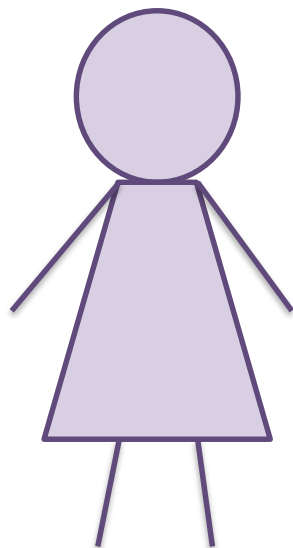
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود بدبین



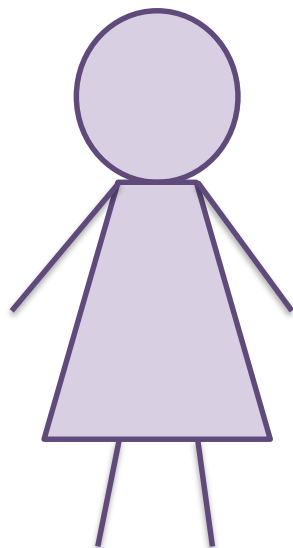
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود منزوی



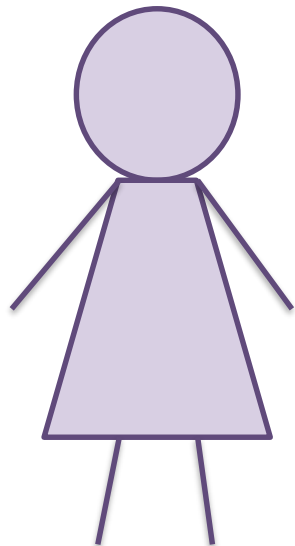
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارةای رفتاری :

خود بی عرضه



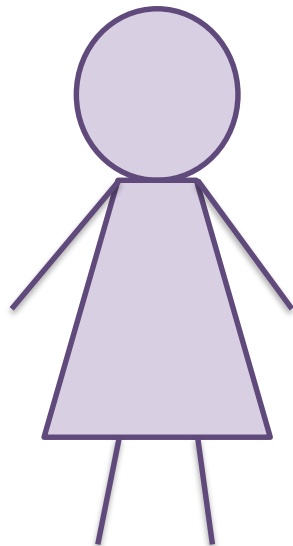
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارةای رفتاری :

خود نالمید



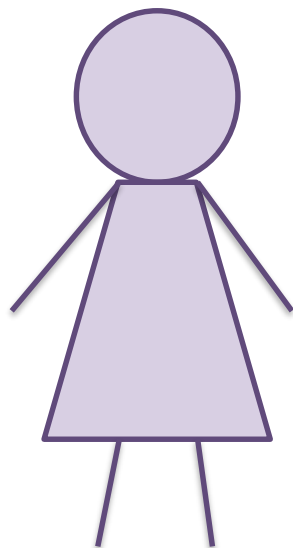
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود خودشیفته



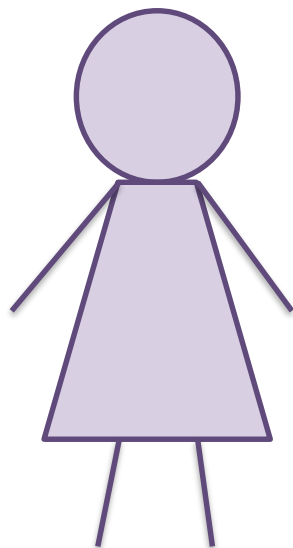
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود ایثارگر



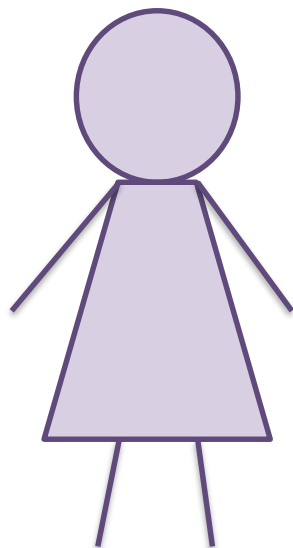
افکار:

احساسات:

علایم بدنی:

اجبارهای رفتاری:

خود سفت گیر و کمالگرا



حساسیت به رنج خود و دیگران

همدردی

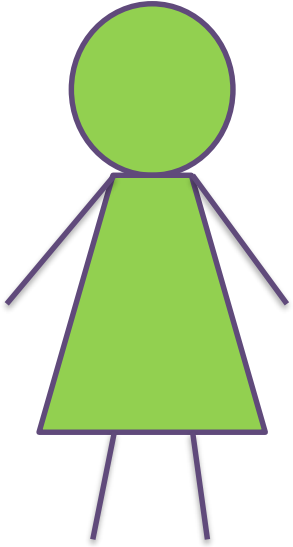
همدلی

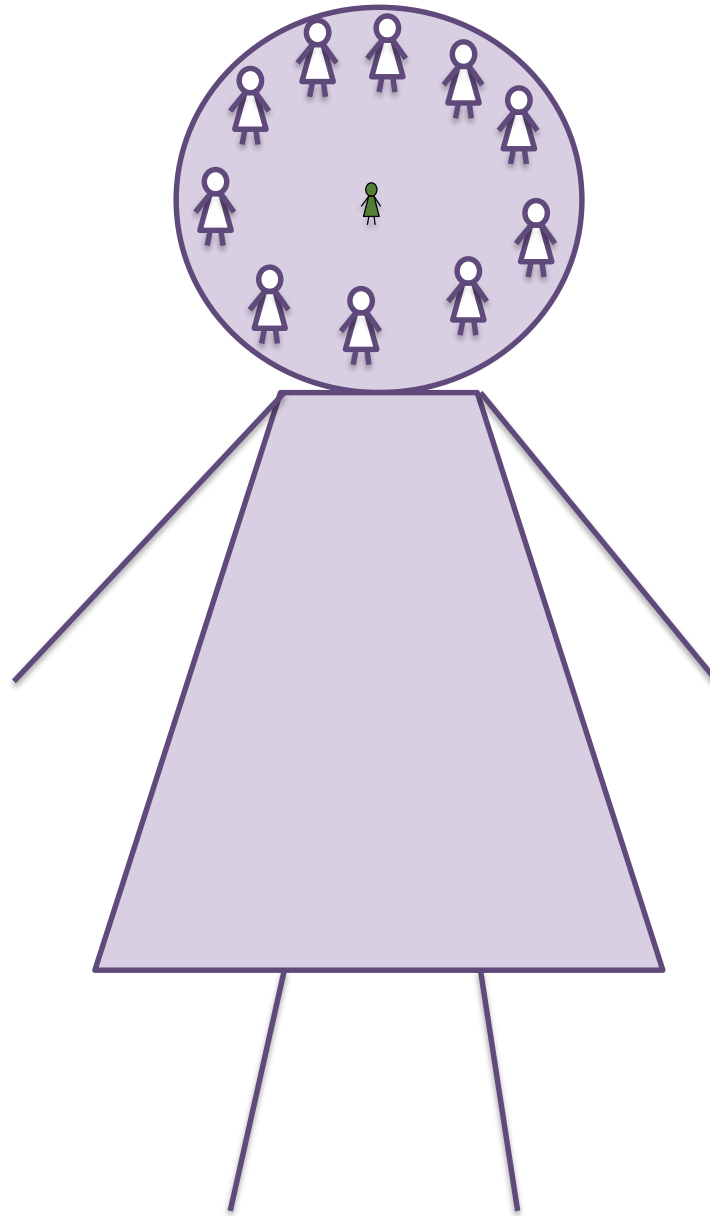
بدون قضاوت

تعمل پریشانی

انگیزه مراقبت از بهزیستی

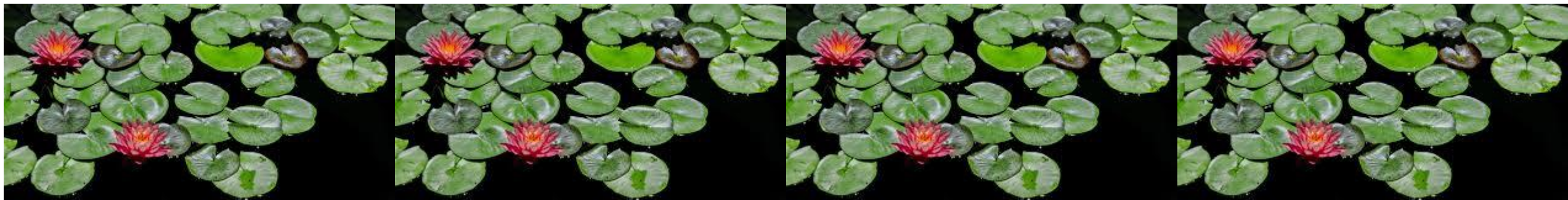
خود مهربان





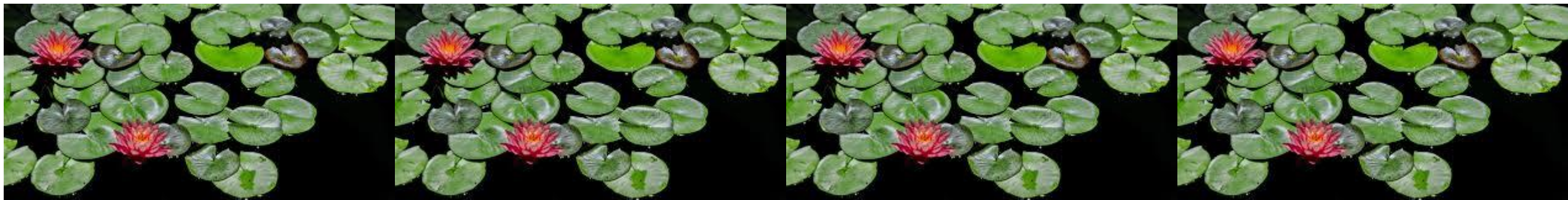


تمرین خود مشفق



عوزه ارتباط	رقبای خود مهربان	حرف های رقبا (افکار و باورها)	احساسات و هیجانات	علایم بدنی	اجبار های رفتاری
کار					
دوستان					
خانواده					
روابط صمیمانه					
والد – فرزند					
اجتماع					

کانال های نامهربانی با خود

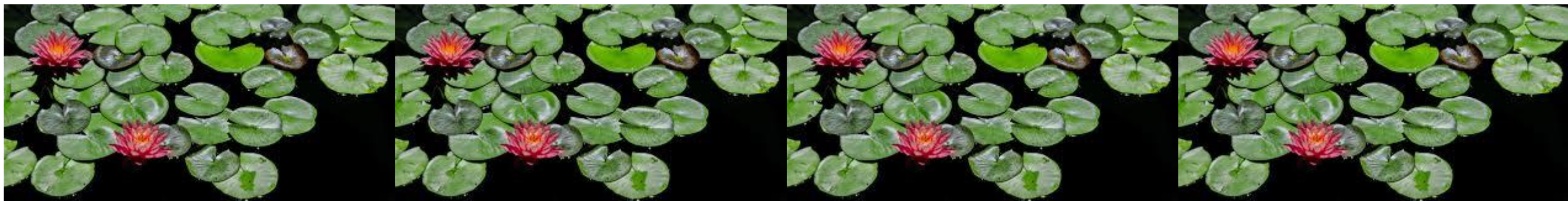


- عشق یک طرفه

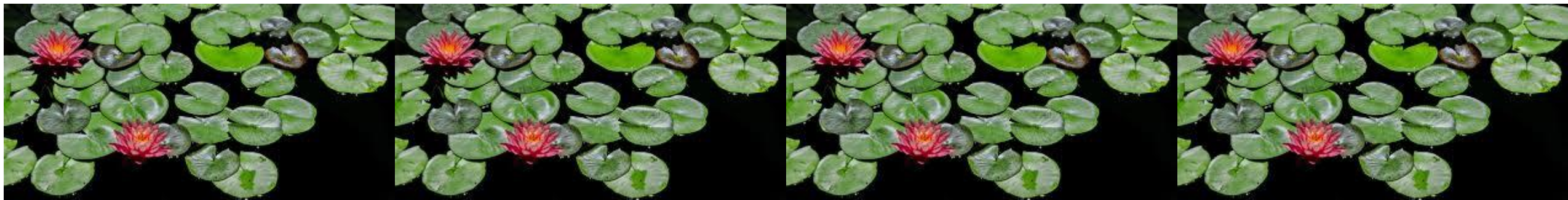
- طرد

- انتظارات برآورده نشده

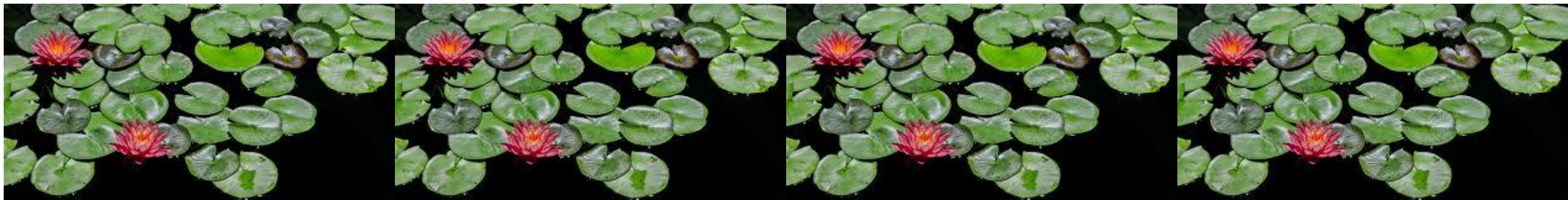
- آبرو ریزی



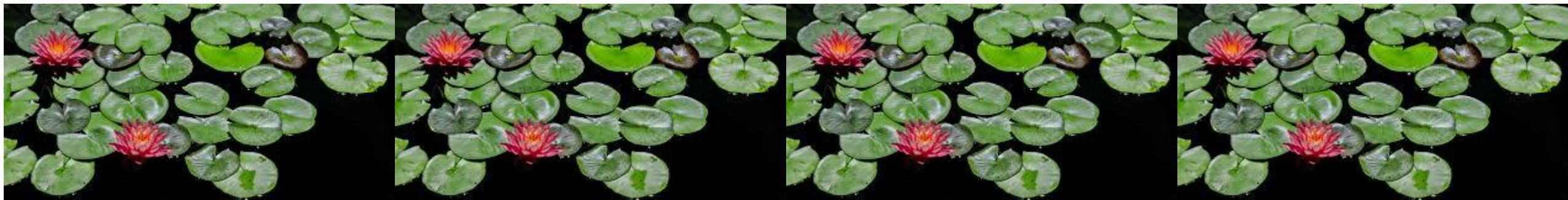
شيوه های اصلی نامهربانی با خود



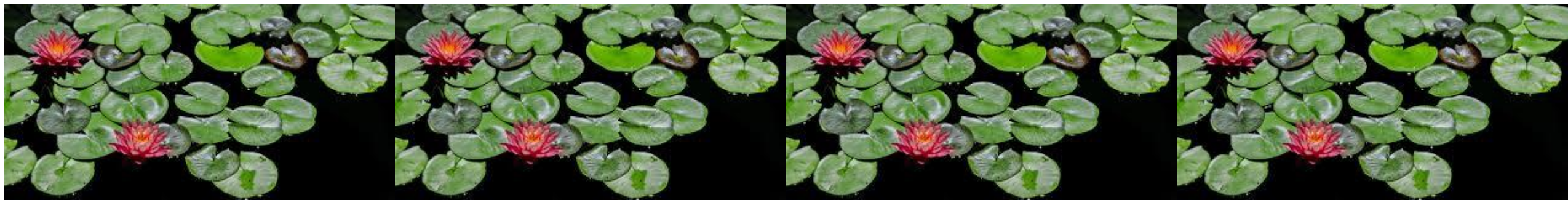
- پنهان شدن
- حمله به خود
- حمله به دیگری
- اجتناب



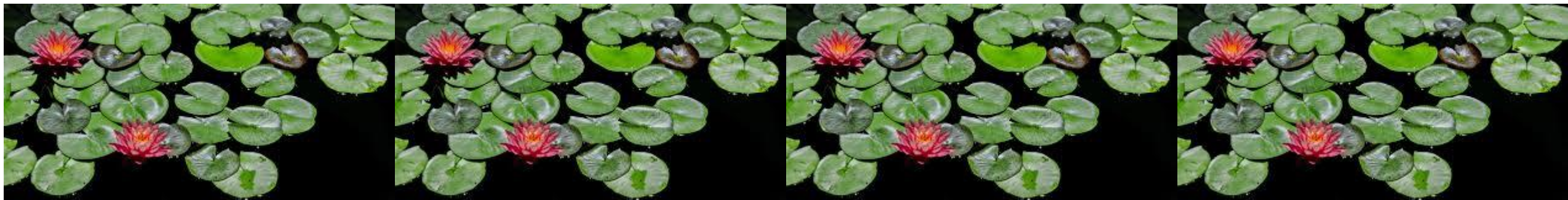
شش مهارت مهربانی با خود



استدلال مشفقانه

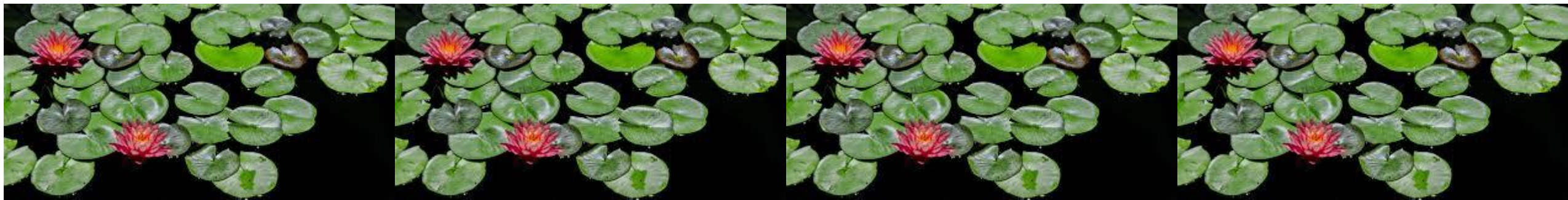


موضع نمی دانم، کنجکاوم که بدانم، قضاوت نمی کنم.

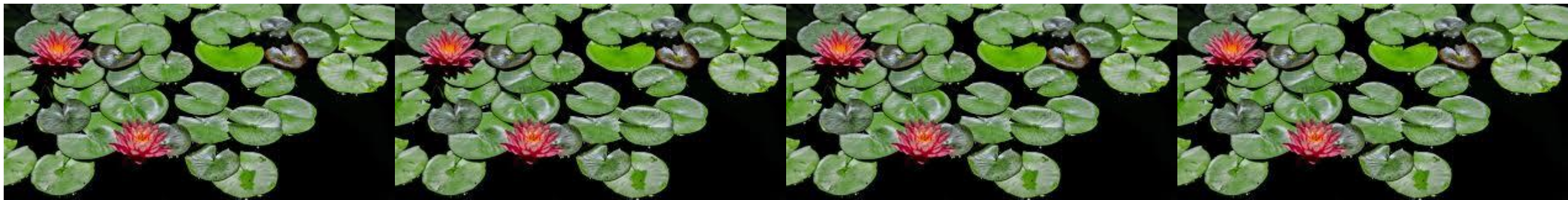




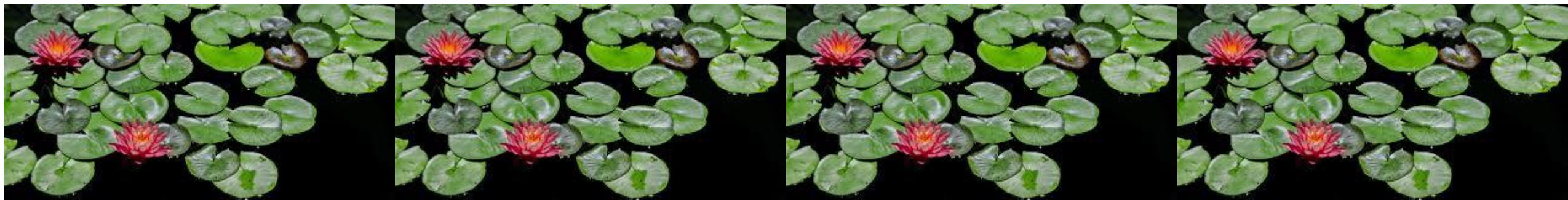
احساس مشفقانه



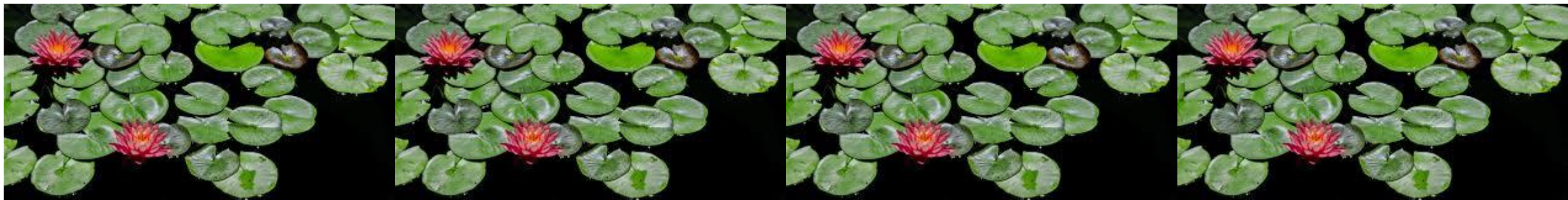
توجه مشفقانه



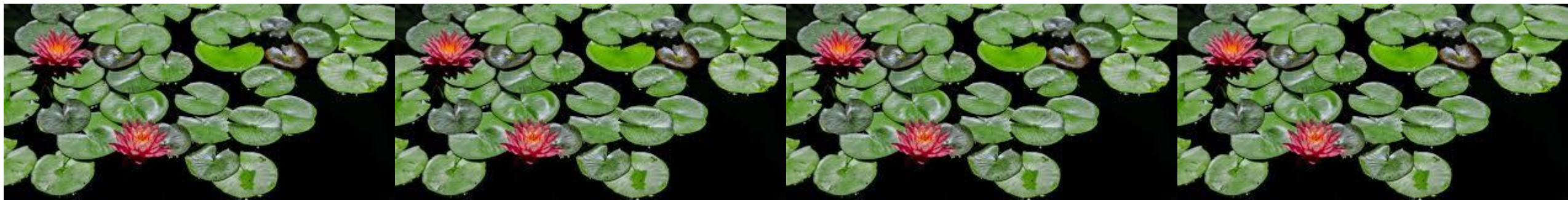
تجربه حسی مشفقانه



تصویرسازی مشفقانه



رفتار مشفقانه





نامه مشفقانه به خود

