

חומר קריאה בנושא חמלה / ד"ר איתי גליק

כיום כבר יש לא מעט ספרות בנוגע לחמלה וחמלה עצמית בפרט, אך רובה עדיין באנגלית.

המעוניינים לקרוא **סיכומים בעברית** בנושאים אלו מוזמנים לפנות לאתר של ד"ר אלינער פרדס ולמצוא שם מספר מצגות וסיכומים בנושא -

כמו למשל זה:

<https://www.pardess.info/%d7%97%d7%9e%d7%9c%d7%94-%d7%91%d7%99%d7%97%d7%a1-%d7%9c%d7%a2%d7%a6%d7%9e%d7%a0%d7%95-self-compassion/>

וגם זה:

<https://www.pardess.info/%d7%97%d7%9e%d7%9c%d7%94-%d7%a2%d7%a6%d7%9e%d7%99%d7%aa-%d7%9b%d7%9e%d7%a9%d7%90%d7%91-%d7%91%d7%94%d7%aa%d7%9e%d7%95%d7%93%d7%93%d7%95%d7%aa-%d7%a2%d7%9d-%d7%90%d7%95%d7%91%d7%93%d7%a0%d7%99%d7%9d/>

המעוניינים לקרוא באנגלית מוזמנים להתחיל את הסיור באתר של **קירסטן נף**, אחת מחלוצות חקר החמלה

<https://self-compassion.org/>

ולהתרשם מהספרים המצוינים שלה לאנשי מקצוע

https://www.amazon.com/gp/product/1462538894/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=1462538894&linkCode=as2&tag=cmssc04-20&linkId=121eb86b6b58e05664cd614b9106832b

ולקהל הרחב

https://www.amazon.com/gp/product/1462526780/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=9325&creativeASIN=1462526780&linkCode=as2&tag=cmssc04-20&linkId=8a4c779ad2830f23957bcd1633ec317d

כריסטופר גרמר (Christopher Gremer) השותף שלה לכתיבת הספר והנחיית הסדנאות, כתב גם מספר ספרים טובים בעצמו, פרטים אודותיהם אפשר למצוא באתר שלו <https://chrisgermer.com/>

כשאני ממליץ (בייחוד למטפלים) להתחיל מספרו

<https://chrisgermer.com/mindful-path-self-compassion/>

עוד חוקר חשוב שכדאי להכיר שעוסק בנושא חמלה הוא Paul Gilbert, וספרו המומלץ לטעמי הוא

<https://www.goodreads.com/book/show/6372017-the-compassionate-mind>

ישנם עוד רבים וטובים, אבל זו נראית לי התחלה לא רעה בכלל בכדי לחקור את התחום המתפתח הזה, שמשתנה תמידית.

אזכיר אולי שהמעוניינים בכך יכולים להרחיב את ידיעותיהם גם בסדנאות חמלה ייעודיות שנערכות גם בארץ מפעם לפעם, כמו למשל זו מטעם "המרכז למיינדפולנס":

<https://mfnc.co.il/%D7%97%D7%9E%D7%9C%D7%94-%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%99%D7%AA-%D7%9E%D7%91%D7%95%D7%A1%D7%A1%D7%AA-%D7%9E%D7%99%D7%99%D7%A0%D7%93%D7%A4%D7%95%D7%9C%D7%A0%D7%A1/>

ועכשיו ניתן להפנות את תשומת הלב ולקחת נשימה אחת עמוקה - ולהוקיר תודה על כך שמצאת את הזמן, העניין והכוח לקרוא ולחשוב על איך אפשר למצוא עוד דרכים להכניס חמלה לחייך ולחיי הקרובים לך 😊.

ittai.glick@gmail.com

ד"ר איתי גליק, פסיכולוג קליני מומחה