

The Self

مهربانی با خود

نویسنده:	تیم دزمووند
مترجم:	سیدپیمان رحیمی نژاد
طراح گرافیک:	مجدد حسینی
صفحه آرا:	زهرا بازرگان
ویراستار:	بنفشه جمیده کردار
ویراستار ارشد:	سپیده رضوی
چاپ اول:	زمستان ۱۴۰۰، تهران
چاپ دوم:	بهار ۱۴۰۱، تهران
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۲۶-۳
قیمت:	۴۷ هزار تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

Compassion

سرشناسه:	دزموند، تیم
عنوان و نام پدیدآور:	Desmond, Tim مهربانی با خود: (تمرین‌های عملی برای شفقت با خود). با ۱۴ روز تمرین. تحولی شگرف در ارتباط با خودتان ایجاد کنید / تیم دزموند؛ مترجم سیدپیمان رحیمی‌نژاد
مشخصات نشر:	تهران: شمع‌نوی، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری:	۱۵۶ ص
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷-۶۶-۲۶-۳
وضعیت فهرست‌نویسی:	قیفا
یادداشت: عنوان اصلی:	The self-compassion skills workbook: a 14-day plan to transform your relationship with yourself, c2017.
عنوان دیگر:	تمرین‌های عملی برای شفقت با خود: با ۱۴ روز تمرین، تحولی شگرف در ارتباط با خودتان ایجاد کنید
موضوع:	Self-acceptance
موضوع:	شفقت
موضوع:	مدیتیشن - خواص درمانی
موضوع:	Meditation -- Therapeutic use
موضوع:	ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع:	Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده:	رحیمی‌نژاد، پیمان، ۱۳۶۴، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۷۵۷۰۳۰۵

فهرست



۹

مقدمه مترجم

۱۴

ترباره نویسنده

۱۵

چطور از این کتاب استفاده کنیم؟

۱۸

بخش اول، مقدمه‌ای بر مهربانی با خود

۱۹

فصل اول

۲۹

فصل دوم

۳۳

فصل سوم

مهربانی با خود چیست؟
مهربانی با خود، بزرگ‌مهارت است
داستان‌های کوتاه و تمرین‌ها

۴۶

بخش دوم، نقشه شفقت با خود

جلسه‌های گام‌به‌گام تمرین‌های راهبردی

۴۷

فصل چهارم

۵۶

فصل پنجم

یافتن مسیر ترنشه
تمرین‌ها