

۲۱۱ ۵۰۷۱

۹۹،۴،۲۲

هووالعلیم

کتاب کار

مهارت‌های شفقت با خود

برنامه عملی، دگرگون کردن رابطه با خود
طی مدت ۱۴ روز یادگیری بر اساس تکنیک‌های قدرتمند ذهن آگاهی،
انگیزه به خود همراه با مهربانی
غلبه بر هیجانات منفی، فردگی و احترام
عبور از خود انتقادی احساس شادی و سرزندگی بیشتر

تیم دزمووند

ترجمه

دکتر کیوان زاهدی

متخصص مشاوره خانواده

مقدمه

دکتر یلدا کیانی

متخصص قلب و عروق

فوق تخصص بالین آنژیوپلاستی



سرشناسه: ترموند، تیم

Desmond, Tim

عنوان و نام پدیدآور: شفقت با خود: برنامه عملی، دگرگون‌کردن رابطه با خود در ۱۴ روز یادگیری بر اساس تکنیک‌های قدرتمند ذهن آگاهی... / تیم ترموند؛ مترجم: کیوان زاهدی، یلدا کیلی

مشخصات نشر: تهران: ناشر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.

شابک: ۵-۲۴۴-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

اسمی عنوان: یادداشت: The self-compassion skills workbook : a 14-day plan to transform your relationship with yourself

یادداشت: بالای عنوان: کتاب کار مهارت‌های...

عنوان دیگر: برنامه عملی، دگرگون‌کردن رابطه با خود در ۱۴ روز یادگیری بر اساس تکنیک‌های قدرتمند ذهن آگاهی...

موضوع: خودپذیری

موضوع: Self-acceptance

موضوع: شفقت

موضوع: Compassion

موضوع: مدیتیشن -- خواص درمانی

موضوع: Meditation -- Therapeutic use

موضوع: ذهن آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: زاهدی، کیوان، ۱۳۵۲ -- مترجم

شناسه افزوده: کیلی، یلدا، ۱۳۵۵ -- مترجم

رده بندی کتب: ۱۴۵۷۹

رده بندی دهی: ۱۴۵۷۹

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۷۳۲۲

عنوان: کتاب کار شفقت با خود

ترجمه: کیوان زاهدی

مترجم: کیوان زاهدی

مترجم: یلدا کیلی

ناشر: ناشر

ناشر: نشر افرا، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شابک: ۵-۲۴۴-۲۵۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۲۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پیش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۴۳۵۳۱ تلفن: ۸۸۸۲۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۲ تلفن فکس: ۸۸۸۲۵۴۴

تلفن دفتر پخش: ۶۶۶۷۳۷۵ - ۶۶۶۶۲۰۶۱ - ۶۶۶۷۳۸۹



مقدمه مترجم ۵

مقدمه ۷

قسمت اول: معرفی شفقت با خود

فصل اول: شفقت با خود چیست؟ ۱۱

فصل دوم: شفقت با خود یک مهارت است ۲۳

فصل سوم: شفقت با خود چه شکل است ۲۹

قسمت دوم: نقشه شفقت با خود

راهنمای گام به گام جلسات آموزشی ۴۵

فصل چهارم: پیمان نامه ۴۷

فصل پنجم ۵۵

تمرین اول: اسکن بدنی شفقت با خود ۵۷

تمرین دوم: پس‌پذیرش خود ۶۱

تمرین سوم: در آغوش گرفتن درد ۷۱

۷۹..... تمرین چهارم: التیام دردهای گذشته

۸۵..... تمرین پنجم: عمیق‌تر رفتن

۹۵..... تمرین ششم: هنگامی که شفقت دشوار است

۱۰۷..... تمرین هفتم: شفقت طبیعی

قسمت سوم: نگهداشت

۱۱۷..... فصل ششم: تمرینات روزانه

۱۲۵..... فصل هفتم: مراقبت بدنی از خود

۱۳۵..... فصل هشتم: شفقت و شفقت با خود در روابط

۱۴۲..... یادداشت تفکر

۱۴۶..... دفتر تمرینات در حال پیشرفت: روز پانزدهم و پس از آن

۱۵۱..... منابع

۱۵۳..... واژه‌نما

۱۵۵..... موضوع‌نما

مقدمه مترجم

جامعه‌ی جهانی اغلب مدرنِ امروزی، همزمان با گسترش علم و فناوری و دستاوردهای بی‌نظیرش همواره با چالش‌های عظیمی نیز روبرو بوده که از جمله می‌توان به چالش‌های مرتبط با سلامت و بهداشت روان اشاره نمود. اهمیت این مسئله به علت تأثیر غیرقابل انکار آن بر سایر چالش‌های مدرنِ امروزی از جمله حفاظت از محیط‌زیست و بعداً وسیع مرتبط با آن، جلوگیری از گسترش انواع خشونت و هم چنین توسعه فرهنگ آموزش و تعلیم و تربیت در سراسر جهان، قابل توجه است.

جامعه کنونی ایران نیز با چنین چالش‌هایی بی‌ثباتانه نبوده و پژوهش‌های بسیاری این مهم یعنی مشکلات افراطی حوزه تأمین سلامت روان را نشان داده‌اند. به عنوان مثال: پژوهش‌ها در حوزه اختلالات روان تنی نشان می‌دهند که بیش از هشتاد درصد مراجعین به درمانگاه‌ها و پزشکان عمومی، هیچ‌گونه مشکلات جسمانی خاصی نداشته و صرفاً در تأمین بهداشت روان خود دچار مشکلات هستند. آمار انواع خشونت‌ها در حوزه روابط بین فردی و خانواده قابل تأمل بوده و در حوزه فرزندپروری و تعلیم و تربیت نیز هنوز بسیاری از والدین ایرانی و مریبان از سبک‌های قدیمی همچون تنبیه بدنی و سایر روش‌های خشن و منسوخ استفاده می‌کنند که ضرورت اقدام اساسی برای آن مشهود است.

بر اساس تأیید محققان و پژوهشگران صاحب نظر و با اتکا به تحقیقات انجام شده، درمان‌های متنوع و متفاوت روان‌شناختی، کمک‌های فراوانی به رفع مشکلات و بهسازی سلامت روان انسان‌ها نموده است. با دقت نظر

در شیوه‌های مختلف درمانی معلوم می‌شود نقطه‌ی اشتراک تقریباً تمام سبک‌های درمانی، ارتقا رشد فردی و شناخت خود و گسترش تعاملات بین فردی است و شفقت درمانی از نمونه‌های بسیار موفق در تحقق این نقطه مشترک خطوط درمانی است که به شیوه‌ای ساده ولی بسیار موثر عمل می‌کند و به‌عنوان مثال می‌تواند به افراد در درمان افسردگی و اضطراب همچنین به بهبود تعامل و روابط انسان‌ها کمک نماید و شخصاً بر این باورم که با پر شدن خلاءهای پژوهشی در آینده، شفقت درمانی نشان خواهد داد که قادر است به والدین و نظام تعلیم و تربیت در خصوص تغییر نگرش‌شان نسبت به رشد صحیح کودکان و نوجوانان نیز کمک شایانی نماید. شفقت درمانی که به شکلی باورکردنی مشتق و سازنده و بدون اغراق است، توگویی مصداق این جمله شاعر بزرگ ایران زمین است:

چشم‌ها را باید شست
چو دیگر باید دید

به‌جاست که از خانم دکتر شراره نامجو متخصص خانواده درمان‌گر از آمریکا همچنین خانم دکتر یلدا کیسی متخصص قلب و عروق و فوق تخصص بالن آنژیوپلاستی از اصفهان کمال تشکر را من باب حمایت‌های بی دریغ‌شان از تهیه و معرفی تا تنظیم مقدمه و ویرایش کتاب، داشته باشم.

دکتر کیوان زاهدی

متخصص مشاوره خانواده (PHD)

instagram: dr.keivanzahedi