

کتاب کار مهارت‌های خوددلسوزی

یک برنامه ۱۴ روزه برای تغییر روابط شما با خود

نویسنده کتاب:

تیم دسموند

مترجم:

سپیده پارساپور

کارشناس ارشد روانشناس بالینی

یادگیری تکنیک‌های مبتنی بر ذهن آگاهی قوی برای کمک به شما:

- انگیزش خود با مهربانی
- غلبه بر احساسات منفی، افسردگی و اضطراب
- دوری از خودانتقادگری
- احساس شادی و سرزندگی بیش‌تر



سرشناسه	دزموند، تیم / Desmond, Tim
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار مهارت‌های خوددلسوزی: یک برنامه ۱۴ روزه برای تغییر روابط شما با خود.../نویسنده تیم دسموند؛ مترجم سپیده پارساپور.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات نوآوران دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۰۵ ص: مصور، جدول.
شابک	۹۷۸-۶۰۷۶-۸۵-۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: The self-compassion skills workbook : a 14-day plan to transform your relationship with yourself, 2017.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۰۵.
موضوع	خودپذیری - شفقت / Self-acceptance -- Compassion
موضوع	مدی‌تیشن -- خواص درمانی -- ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) / Mindfulness (Psychology) -- Therapeutic use -- Meditation
شناسه افزوده	پارساپور، سپیده، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ۸۷۵۴/خ BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۸۶۰۸۳



کتاب کار مهارت‌های خوددلسوزی سپیده پارساپور



صفحه آرا: رضا کاوه
طراح جلد: الویرا صیامی
نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۸
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ ریال



کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

انتشارات نوآوران دانش: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴ واحد ۴
تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۹۳۷۹۶۴۶۰۸
سفارش اینترنتی: www.novinelc.com/book

فهرست مطالب

۱۱.....	نحوه استفاده از این کتاب کار
۱۵.....	بخش اول: مقدمه‌ای بر خوددلسوزی
۱۵.....	خوددلسوزی چیست؟
۱۶.....	خوددلسوزی در زندگی من
۱۷.....	خوددلسوزی در زمانی که زندگی خوب پیش می‌رود و زمانی که سخت است
۱۹.....	داستان خوددلسوزی: جرد تنها نیست
۱۹.....	تفاوت خوددلسوزی از عزت نفس چیست؟
۲۰.....	داستان خوددلسوزی: رهایی از کمال‌گرایی
۲۱.....	آیا ممکن است خوددلسوزی بد باشد؟
۲۳.....	داستان خوددلسوزی: التیام زخم
۲۳.....	نوید خوددلسوزی
۲۴.....	خوددلسوزی یک مهارت است
۲۵.....	خوددلسوزی و مغز شما
۲۶.....	هشت کشف علمی در مورد خوددلسوزی
۲۷.....	داستان خوددلسوزی: این همان چیزی است که با ۲۰ سال تمرین به دست می‌آید
۲۸.....	خوددلسوزی چگونه به نظر می‌رسد: داستان‌ها و تمرین‌ها
۲۸.....	انگیزش خود با مهربانی
۲۸.....	داستان خوددلسوزی: امتحانات مارکوس
۳۰.....	تمرین: اولین ماراتون ماریشا
۳۱.....	داستان خوددلسوزی: ملاقات جک
۳۳.....	تمرین خوددلسوزی: اتومبیل ساشا
۳۴.....	از بین بردن شرم: خوددلسوزی برای گذشته
۳۴.....	داستان خوددلسوزی: طلاق چریل
۳۶.....	تمرین خوددلسوزی: رژیم آنا
۳۸.....	دلسوزی برای هر بخش از خودمان
۳۸.....	داستان خوددلسوزی: اضطراب نانسی
۴۰.....	تمرین خوددلسوزی: خشم جری

۴۱	بخش دوم: نقشه خوددلسوزی
۴۱	جلسات آموزش هدایت شده گام به گام
۴۱	مرور نقشه: پیدا کردن تمرین مناسب برای خود
۴۳	چگونگی استفاده از نقشه
۴۳	چه زمان و کجا: نکاتی برای تنظیم جلسات تمرین
۴۴	اگر احساس خستگی می‌کنید
۴۵	پیدا کردن تعادل درست
۴۶	آزمون‌های ارزیابی خوددلسوزی
۴۸	مجله تمرین
۴۸	تمرینات
۴۹	تمرین ۱: اسکن بدن خوددلسوزی
۵۲	تمرین ۲: پذیرش خود
۶۰	تمرین ۳: پذیرش درد و رنج
۶۷	تمرین ۴: التیام دردهای گذشته
۷۱	تمرین ۵: عمیق‌تر شدن
۷۹	تمرین ۶: زمانی که دلسوزی دشوار است
۸۹	تمرین ۷: دلسوزی طبیعی
۱۰۴	منابع