

۲۱۱ ۵۰۷۱

۹۹/۴/۲۲

هووالعلیم

کتاب کار

مهارت‌های

شفقت با خود

برنامه عملی، دگرگون کردن رابطه با خود

طی مدت ۱۴ روز ادگوری و اساس تکنیک‌های قدرتمند ذهن آگاهی،

انگیزه، خرد، راه با مهربانی

غلبه بر هیجانات منفی، سرکشی و اضطراب

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 بال آنژیوپلاستی



سرشناسه: دزمووند، تیم

Desmond, Tim

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

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۴۴-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

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

یادداشت: بالایی عنوان: کتاب کار مهارت‌های...

عنوان دیگر: برنامه عملی: دگرگون کردن 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)

شنا: افزوده: زاهدی، کیوان، ۱۳۵۴، مترجم

شناسه افزوده: کیانی، یلدا، ۱۳۵۵، مترجم

رده: بی‌کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب‌شناسی: ۵۹۲۷۳۲۲

عنوان: کتاب کی شفقت با خود

ترجمه: کیوان زاهدی

صفحه آرا: ملیحه طرقي جباري

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۴۴-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش 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: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۲

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



۵	..... مقدمه مترجم
۷	..... مقدمه

قسمت اول: معرفی شفقت با خود

۱۱	..... فصل اول: شفقت با خود چیست؟
۲۳	..... فصل دوم: شفقت با خود یک مهارت است
۲۹	..... فصل سوم: شفقت با خود چه شکلی است

قسمت دوم: نقشه شفقت با خود

۴۵	..... راهنمای گام به گام جلسات آموزشی
۴۷	..... فصل چهارم: پیمایش نقشه
۵۵	..... فصل پنجم
۵۷	..... تمرین اول: اسکن بدنی شفقت با خود
۶۱	..... تمرین دوم: پذیرش خود
۷۱	..... تمرین سوم: در آغوش گرفتن درد

- تمرین چهارم: التیام دردهای گذشته ..... ۷۹
- تمرین پنجم: عمیق تر رفتن ..... ۸۵
- تمرین ششم: هنگامی که شفقت دشوار است ..... ۹۵
- تمرین هفتم: شفقت طبیعی ..... ۱۰۷

### قسمت سوم: نگهداشت

- فصل نهم: تمرینات روزانه ..... ۱۱۷
- فصل دهم: مراقبت منی از خود ..... ۱۲۵
- فصل هشتم: شفقت - سفاکیت با خود در روابط ..... ۱۳۵
- یادداشت تفکر ..... ۱۴۲
- دفتر تمرینات در حال پیشرفت: روز نهم و پس از آن ..... ۱۴۶

- منابع ..... ۱۵۱
- واژه‌نما ..... ۱۵۳
- موضوع‌نما ..... ۱۵۵

## مقدمه مترجم

جامعه‌ی جهانی اغلب مدرنِ امروزی، همزمان با گسترش علم و فناوری و دستاوردهای بی‌نظیرش همواره با چالش‌های عظیمی نیز روبه‌رو بوده که از جمله آن‌ها 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 حرکت از محیط‌زیست و ابعاد وسیع مرتبط با آن، جلوگیری از گسترش انواع مسرت و هم‌چنین توسعه فرهنگِ آموزش و تعلیم و تربیت در سراسر جهان قابل توجه است.

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

بر اساس تایید 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، هرچنین 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 مثبت و سازنده و بدون اغراق است، گویای مبداء این جمله شاعر بزرگ ایران زمین است:

چشم‌ها را باید بست  
چو دیگر باید دید

به‌جاست که از خانم دکتر شاره نامجو متخصص خانواده درمان‌گر از آمریکا همچنین خانم دکترین ایلیانی متخصص قلب و عروق و فوق تخصص بالن آنژیوپلاستی از اصفهان که ل تشکر را من باب حمایت‌های بی دریغ‌شان از تهیه و معرفی تا تنظیم فاسد و ویرایش کتاب، داشته باشم.

کیوان زاهدی

متخصص روان‌پزشکی و روان‌شناسی (PHD)

instagram: dr.keivanzahedi