

شفقت خود

شیوه‌ای اثبات شده

برای مهربان بودن با خود

تألیف
کریستین نف

ترجمه
ک. الزهراء موسویان

ویراستار
علیرضا جان



کریستین نف

شفقت خود: شیوه‌ای اثبات شده برای مهربان بودن با خود

ترجمه: دکتر الهام موسویان

ویرایش: علیرضا روان

فروست: ۱۵۳۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: مرضیه شکی

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و طراحی: نقش نزار

چاپ اول: ۱۳۹۹ - ۷۷۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۰۲-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، بر سر کسر تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، ناشر نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار می‌گیرد.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: نف، کریستین (Neff, Kristin)

عنوان و نام پدیدآور: شفقت خود شیوه‌ای اثبات شده برای مهربان بودن با خود/ تألیف کریستین نف؛ ترجمه الهام

موسویان؛ ویراستار علیرضا روان.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۰۰۲-۶

عنوان اصلی: Self-Compassion: The Proven

Power of Being Kind to Yourself.

موضوع: خودپذیری (self-acceptance)

موضوع: شفقت (compassion)

موضوع: امنیت روانی (securituy [psychology])

شناسه افزوده: موسویان، الهام، ۱۳۶۵- مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۶۶۸۹۶

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و خ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۲۸۰۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۳۲۱۰۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱-۳۳۲۱۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۱-۳۳۲۸۰۴۴

بها: ۵۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

سیاسگزاری..... ۹

بخش اول: چرا شفقت خود

فصل ۱: شفقت مفهوم شفقت خود..... ۱۳

فصل ۲: پایان دادن به جنون..... ۲۸

بخش دوم: اجزای اصلی شفقت خود

فصل ۳: نسبت به خودمان مهربان باشیم..... ۵۱

فصل ۴: ما همه با هم هستیم..... ۷۲

فصل ۵: بهوشیار بودن نسبت به آنچه هستیم..... ۹۲

بخش سوم: مزایای شفقت خود

فصل ۶: تاب‌آوری هیجانی..... ۱۲۳

فصل ۷: خارج شدن از بازی عزت‌نفس..... ۱۵۰

فصل ۸: انگیزه و رشد شخصی..... ۱۷۶

بخش چهارم: شفقت نسبت به دیگران

فصل ۹: شفقت نسبت به دیگران..... ۲۰۵

فصل ۱۰: تربیت مبتنی بر شفقت خود..... ۲۲۶

فصل ۱۱: عشق و روابط جنسی.....	۲۴۱
فصل ۱۲: بیرون آمدن پروانه از پیله.....	۲۵۹
فصل ۱۳: تحسین خود.....	۲۸۲
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۰۳

www.ketab.ir