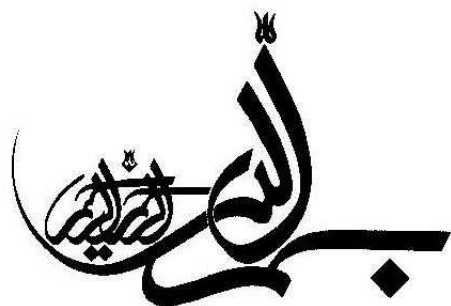




کتاب کار شفقت به خود ذهن آگاهانه

روشی ثابت شده برای تیرش خوشتن، ساختن قدرت درونی و کامیابی

نویسنده

دکتر کریستین نف و دکتر گریس سوار گرومر

مترجمین

دکتر حمید نجات

حدیث و کیلیان آغویی

سرشناسه	:	نف، کریستین
عنوان و نام پدیدآورنده	:	کتاب کار شفقت به خود ذهن آگاهانه : روشی ثابت شده برای پذیرش خوشتن، ساختن قدرت درونی و کامیابی / نویسنده کریستین نف و کریستوفر گرمر؛ مترجمین حمید نجات، حدیث و کیلیان آغویی.
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۰ ص
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۶۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	خودپذیری / امنیت روانی / شفقت
شناسه آف‌وده	:	نجات، حمید، ۱۳۵۴ - مترجم
شناسه آف‌وده	:	وکیلیان آغویی، حدیث، ۱۳۵۸ - مترجم
رده - ی - ک	:	BF ۵۷۵
رده‌بندی دیه‌بی	:	۱۵/۱۳
شماره کتابشناس ملی	:	۹۱۷۴۰۲۴



مؤسسه
هنر و انتشارات
ضریح آفتاب

نام کتاب کتاب کار شفقت به خود ذهن آگاهانه
مترجمین حمید نجات - حدیث و کیلیان آغویی
ناشر مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
طراح و صفحه آرایی م. راحت حق
نوبت چاپ اول ۱۳۹۹
قطع وزیری
شمارگان ۱۰۰۰ نسخه
قیمت ۳۵۰۰ تومان
چاپ دقت
شابک ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۶۰-۸

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفارشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ (دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷ (

Web site - www.zarihaftab.ir

Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست

۹	معرفی: چگونه این کتاب را بخوانیم؟
۱۰	شفقت به خود ذهن آگاهانه
۲۰	۱-شفقت به خود چیست؟
۲۹	۲-شفقت با خود چه چیزی نیست؟
۳۵	۳-فواید شفقت به خود
۴۳	۴-فیزیولوژی خود سرزنشگری و شفقت به خود
۵۳	۵-بین و یانگ شفقت به خود
۵۹	۶-ذهن آگاهی
۶۶	۷-دست از مقاومت برداشتن
۷۴	۸-بازافروختگی
۸۱	۹-پرورش عشق ورزی - مهربانی
۸۷	۱۰-عشق ورزی و مهربانی نسبت به خودمان
۹۶	۱۱-انگیزش شفقت به خود
۱۰۵	۱۲-شفقت به خود و بدن
۱۱۵	۱۳-مراحل پیشرفت
۱۲۲	۱۴-زندگی عمیق
۱۳۱	۱۵-در کنار دیگران بودن، بدون فراموش کردن خودمان
۱۳۸	۱۶-رویارویی با هیجانات دشوار
۱۴۷	۱۷-شفقت به خود و شرمساری
۱۵۸	۱۸-شفقت به خود در روابط

- ۱۶۷ ۱۹-شفقت به خود برای مراقبت کنندگان
- ۱۷۶ ۲۰-شفقت به خود و احساس خشم در روابط
- ۱۸۶ ۲۱-شفقت به خود و بخشش
- ۱۹۵ ۲۲-در آغوش کشیدن خوبی‌ها
- ۲۰۳ ۳-قدردانی از خود
- ۲۱۰ ۲۴-پیشرفت
- ۲۱۴ منابع

www.ketab.ir