

The Self

مهربانی با خود

نویسنده:	تیم دزmond
مترجم:	سیدپیمان رحیمی نژاد
طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه‌آرا:	زهرا بازبان
ویراستار:	بنفشه حمیده کردار
ویراستار ارشد:	سپیده رضوی
چاپ اول:	مهرستان ۱۴۰۰، تهران
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۲۶-۳
قیمت:	۴۷ هزار تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

Compassion

سرشناسه:	دزموند، تیم
عنوان و نام پدیدآور:	Desmond, Tim
مشخصات نشر:	مهربانی با خود: (تمرین‌های عملی برای شفقت با خود): با ۱۴ روز تمرین، تحولی شگرف در ارتباط با خودتان ایجاد کنید / تیم دزموند؛ مترجم سیدپیمان رحیمی‌نژاد
مشخصات ظاهری:	تهران: شمعدونی، ۱۴۰۰
شابک:	۱۵۶ ص
وضعیت فهرست‌نویسی:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴۳۶۰۲
یادداشت: عنوان اصلی:	فیبا
عنوان دیگر:	The self-compassion skills workbook: a 14-day plan to transform your relationship with yourself, c2017.
موضوع:	تمرین‌های عملی برای شفقت با خود با ۱۴ روز تمرین، تحولی شگرف در ارتباط با خودتان ایجاد کنید
موضوع:	Self-acceptance
موضوع:	شفقت
موضوع:	مدیتیشن -- خواص درمانی
موضوع:	Meditation -- Therapeutic use
موضوع:	ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)
موضوع:	Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده:	رحیمی‌نژاد، پیمان، ۱۳۶۴، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی:	۷۵۷۰۳۰۵

فهرست



۹

مقدمه مترجم

۱۱۴

درباره نویسنده

۱۵

چطور از این کتاب استفاده

کنیم؟

۱۸

بخش اول: مقدمه‌ای بر مهربانی با خود

۱۹

فصل اول

۲۹

فصل دوم:

۳۳

فصل سوم

مهربانی با خود چیست؟

مهربانی با خود، یک مهارت است

مهربانی با خود چگونه است

داستان‌های کوتاه و تمرین‌ها

۴۴

بخش دوم: نقشه شفقت با خود

جلسه‌های گام‌به‌گام تمرین‌های راهبردی

۴۷

فصل چهارم

۵۴

فصل پنجم:

تمرین‌ها

یافتن مسیر در نقشه

۱۲۴

بخش سوم: مراقبت

زیستن با خودشفقتی

۱۲۵

فصل ششم

تمرین روزانه

۱۳۲

فصل هفتم

مراقبت بدنی

۱۴۰

فصل هشتم

شفقت و خودشفقتی در رابطه

۱۴۷

یادداشت افکار و اندیشه‌ها

۱۴۹

یادداشت تمرین‌های مداوم

روز ۱۵ به بعد

۱۵۲

سپاسگزاری

۱۵۳

تحسین بیشتر کتاب

تیم نزموند

۱۵۶

منابع

مقدمه مترجم

دلم برای خودم تنگ شده
کاش سرم را بردارم
و برای هفته‌ای در گنج‌های بگذارم و آن را قفل کنم
در تاریکی یک گنج خالی...
روی شانه‌هایم
جای سرم، چناری بکارم
و برای هفته‌ای در سایه‌اش آرام گیرم...
«ناظم حکمت»

«شفقت بزرگ‌ترین هنر آدمی»

واژه «شفقت» ریشه در کلمه لاتین *Compati* دارد که به معنای «رنج بردن با» است. پژوهشگران زیادی کوشیده‌اند تعریف دقیقی از این واژه ارائه دهند. به اعتقاد کریستین نف، به عنوان یکی از پیشگامان شفقت در روان‌شناسی، خودشفقتی نمایانگر گرمی و پذیرش جنبه‌هایی از خود و زندگی است که خوشایند هستند و شامل سه عنصر اصلی است. اول، هر زمان که فرد متوجه ناکارآمدی خود می‌شود و از آن رنج می‌برد، موجودیت (بودن) خود را دوست دارد و آن را درک می‌کند. دوم، حسی است از ویژگی مشترک انسانی و تشخیص این امر که درد و شکست، جنبه‌های اجتناب‌ناپذیر و مشترک در تجربه همه انسان‌هاست. نهایتاً، خودشفقتی معرف نوعی آگاهی متعادل نسبت به هیجانات خود است و شامل توانایی مواجهه با افکار و احساسات رنج‌آور (به‌جای اجتناب از آنها) بدون بزرگ‌نمایی و یا احساس غم و تأسف برای خود می‌شود.