

کتاب کار ذهن دلسوز

راهنمای گام به گام

پرورش خود دلسوز

تألیف

کریس آیرونز

الین بیوماونت

www.ketab.ir

ترجمه

دکتر محمود روغنچی

دکترای تخصصی مشاوره خانواده

گروه مطالعات خانواده دانشگاه رازی

سروه ویسی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

معصومه خورشیدی

کارشناس ارشد مشاوره



کریس آیرونز، الین بیوماونت

کتاب کار ذهن دلسوز

راهنمای گام به گام (پرورش خود دلسوز)

ترجمه: دکتر محمود روغنچی، سروه ویسی، معصومه

خورشیدی

فروست: ۱۸۰۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: محبوبه بازعلی‌پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: پیکان

چاپ اول، اسفند ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۹۳-۸

سرشناسه: آیرونز، کریس؛ Irons, Chris

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کار ذهن دلسوز: راهنمای گام

به گام (پرورش خود دلسوز)/ تألیف کریس آیرونز، الین

بیوماونت؛ ترجمه محمود روغنچی، سروه ویسی، معصومه

خورشیدی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری ۳۵۲ ص، قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۹۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان اصلی: The compassionate mind workbook

موضوع: شفقت -- اثر فیزیولوژیکی

موضوع: شفقت -- جنبه‌های روان شناسی

شناسه افزوده: روغنچی، محمود، ۱۳۵۱ -، مترجم

شناسه افزوده: ویسی، سروه، ۱۳۶۸ -، مترجم

شناسه افزوده: خورشیدی، معصومه، ۱۳۶۸ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: RJ۱۴۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۷۷/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۴۴۱۵

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا کسری از

این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا

کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳-۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱-۳۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۲۰۴۴

به‌ها: ۹۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲-۴۰ 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 مطالب

.....	سپاسگزاری	۹
.....	پیشگفتار	۱۱

بخش یکم

چرا به دلسوزی نیاز داریم؟

.....	۱: مغز فریبکاری داریم	۱۸
.....	۲: از طریق تجربه‌ها شکل می‌گیریم	۳۱
.....	۳: درک هیجانات	۳۶
.....	۴: درک چرایی و چگونگی بروز مشکلات	۵۹

بخش دوم

درک دلسوزی

.....	۵: دلسوزی چیست؟	۸۰
.....	۶: سه جریان دلسوزی	۹۸
.....	۷: چرا دلسوزی ممکن است دشوار باشد	۱۰۲

بخش سوم

توان‌افزایی: بهبود بنیان‌های ذهن دلسوز

.....	۸: توجه و توجه‌آگاهی	۱۰۹
.....	۹: تقویت سیستم آرام‌بخش (۱) تمرکز بر بدن و تنفس	۱۲۷
.....	۱۰: تقویت سیستم آرام‌بخش (۲) استفاده از تصویرسازی ذهنی و خاطره‌پردازی	۱۴۰

۱۱: ساختن سیستم سائق	۱۵۴
----------------------------	-----

بخش چهارم

تقویت ذهن دلسوز

۱۲: تقویت خود دلسوز	۱۷۰
۱۳: پرورش دیگری دلسوز	۱۸۵
۱۴: پرورش تیم دلسوز	۱۹۱

بخش پنجم

به کارگیری ذهن دلسوز: در نظر گرفتن دلسوزی به مثابه جریان

۱۵: دلسوزی نسبت به دیگران	۱۹۷
۱۶: تجربه دریافت دلسوزی از دیگران	۲۰۶
۱۷: خود- دلسوزی	۲۱۱

بخش ششم

تقویت مهارت‌های ذهن دلسوز

۱۸: عملی کردن ذهن دلسوز - توجه دلسوزانه	۲۱۹
۱۹: عملی کردن ذهن دلسوز - تفکر دلسوزانه	۲۲۷
۲۰: استفاده از ذهن دلسوز در کار دلسوزانه با هیجانات	۲۴۳
۲۱: عملی کردن ذهن دلسوز - رفتار دلسوزانه	۲۵۸
۲۲: ذهن دلسوز - جمع‌بندی مطالب - نامه‌نویسی دلسوزانه	۲۸۱

بخش هفتم

کار روی مشکلات رایج با استفاده از ذهن دلسوز

۲۳: کار روی مشکلات رایج - درک دلسوزی و به‌کارگیری آن در مورد خودهای چندگانه	۲۹۰
---	-----

به کتاب کار ذهن دلسوز خوش آمدید. تمرکز کتاب روی این موضوع است که چگونه تقویت دلسوزی نسبت به خود و دیگران می‌تواند کشمکش‌ها و پستی و بلندی‌های زندگی را مرتفع کند. در بیست سال اخیر میزان پژوهش‌هایی که اثر تمرین دلسوزی را روی تغییر فکر، احساس و رفتار - و حتی بدن و مغزمان - نشان می‌دهند، افزایش یافته است. شناخت افراد از دلسوزی صحیح نیست - آن را به عنوان چیزی سخیف، سبک، سهل‌انگارانه و حتی ضعیف می‌شناسند. در واقع دلسوزی یکی از خردمندانه‌ترین و شجاعانه‌ترین انگیزه‌ها است. لحظه‌ای به آن فکر کنید: انگیزشی دلسوزانه که باعث می‌شود افراد برای خدمات مورد نیاز در آتش، دریا یا آسمان آموزش ببینند، انگیزشی دلسوزانه که ما را هدایت می‌کند سال‌ها برای مشاغل یاورانه مانند معلم، دکتر یا پرستار مطالعه کنیم. در واقع هرگاه بخواهیم کسی را تغییر دهیم یا در زمان کشمکش حامی و کمک حالش باشیم، انگیزش دلسوزانه ما را هدایت می‌کند. اگر به افرادی فکر کنید که دلسوز شناخته شده‌اند، افرادی مثل عیسی مسیح، مهاتما گاندی یا نلسون ماندلا؛ متوجه خواهید شد افراد ضعیفی نیستند بلکه کسانی هستند که رویکرد دلسوزانه را در دنیا گسترش داده‌اند. بدون شک در مورد دلسوزی هیچ چیز سخیف یا ضعیفی وجود ندارد؛ دلسوزی در رأس انگیزه‌های ما قرار دارد. مشکل اینجا است که ما دلایل زیادی فراموش می‌کنیم براساس این انگیزه عمل کنیم و در عوض رفتارمان تحت تأثیر خشم، تنفر، ترس، شرم یا حتی خود-انتقادی و تنفر از خود خواهد بود.

اگرچه این موضوع را با جزئیات بیشتر در فصل ۴ مورد بررسی قرار خواهیم داد، شفاف‌سازی اینکه دلسوزی چه چیزی هست و چه چیزی نیست، می‌تواند سودمند واقع شود. همان‌طور که یکی از مراجعان‌مان می‌گفت: «بزرگ‌ترین مشکل در زمینه دلسوزی خود واژه آن است.» این مسئله در بررسی موضوع دلسوزی و توسعه آن، دیدگاه مهمی را نمایان می‌کند که مورد توجه مراجعان، درمانگران و سایر افراد قرار می‌گیرد.

تعریف مفهومی دلسوزی

برخی از مشکلات دلسوزی به خود این واژه بر می‌گردد. وقتی دلسوزی را به مردم معرفی می‌کنیم و از آنها می‌خواهیم واژه‌های مرتبط با آن را نام ببرند، بسیاری از واژه‌های مثبت استفاده می‌کنند، مانند مراقبت، مهربانی، صمیمیت، صبوری، همدلی و درک. با این حال گاهی واژه‌های منفی را هم مورد استفاده قرار می‌دهند مانند افسوس خوردن، ضعف، سهل‌انگاری، «بی‌مسئولیتی» و حتی «عدم قطعیت».