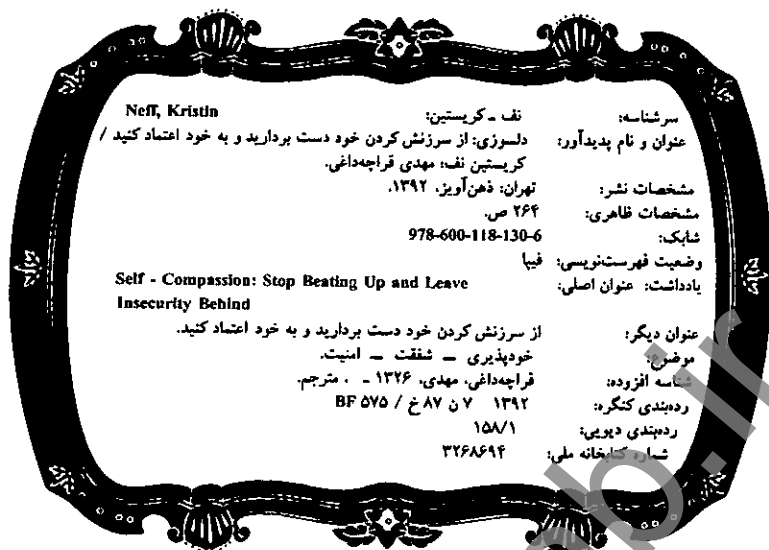


دلسوزی

از سرزنش کردن خود دست بردارید
و به خود اعتماد کنید

دکتر کریستین نف
مهدی قراچه داغی

نشر ذهن آویز
تهران ۱۳۹۲



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Self - Compassion

Stop Beating Up and Leave Insecurity Behind

by

Kristin Neff, Ph.D.

Harper Collins Publishers, U.S.A. 2011

ویراستار: شهلا ارزنگ

آماده‌سازی و اجرا: بهمان آرایش

نمونه‌خوان: ناهید نوری

طرح جلد: علی کردی

مدیر تولید: عماد درنایی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۲

شمارنسخه‌های این چاپ: ۱۵۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: سهند

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان



فهرس

بخش یک: دلسوزی به حال خود ۱

فصل یک: دلسوزی به حال خود ۳

فصل دو: پایان دادن به شوریدگی ۲۰

بخش دو: اجزاء متشکله دلسوزی به حال خود ۲۱

فصل سه: با خود مهربان باشیم ۴۳

فصل چهار: همه با هم هستیم ۶۱

فصل پنج: توجه به آنچه وجود دارد ۸۰

بخش سه: امتیازات دلسوزی به حال خود ۱۰۷

- فصل شش: انعطاف‌پذیری عاطفی..... ۱۰۹
- فصل هفت: ترک کردن بازی عزت‌نفس..... ۱۳۵
- فصل هشت: انگیزه ورشد شخصی..... ۱۵۶

بخش چهار: دلسوزی به حال خود در رابطه با دیگران ۱۷۹

- فصل نه: دلسوزی برای دیگران..... ۱۸۱
- فصل ده: والدی کردن خود دلسوزانه..... ۱۹۶
- فصل یازده: عشق..... ۲۰۸

بخش پنج: لذت دلسوزی به حال خود ۲۲۱

- فصل دوازده: پروانه از راه می‌رسد..... ۲۲۳
- فصل سیزده: قدردانی از خود..... ۲۴۳

