

آموزش برنامه‌ی مبتنی بر مهرورزی برای پرستاران و پیراپزشکان

نویسندگان

به ترتیب حروف الفبا

دکتر شهلا ابوالحسنی

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی

دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

لیلا جهانی

دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری

سلامت بزرگسالان

انتشارات مانی

۱۴۰۰

سرشناسه	:	ابوالحسنی شهلا ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش برنامه ی مبتنی بر مهرورزی برای پرستاران و پیراپزشکان / شهلا ابوالحسنی ، لیلا جهانی
مشخصات نشر	:	اصفهان : انتشارات مانی ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۱۶ ص : جدول
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۲۴۶-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	کتابنامه : ص ۱۱۳ - ۱۱۶
موضوع	:	اخلاق پرستاری
موضوع	:	Nursing ethics
موضوع	:	بهورزان - اخلاق حرفه ای
موضوع	:	Allied health personnel-Profesional ethics
موضوع	:	رفتار مددکارانه - آموزش
موضوع	:	Helping behavior
موضوع	:	شفقت
موضوع	:	Compassion
شناسه افزوده	:	جهانی، لیلا ؛ ۱۳۷۳
رده بندی کنگره	:	RT۸۵
رده بندی دیویی	:	۱۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۳۱۵۱

اصفهان، صندوق پستی : ۸۱۶۴۵-۳۹۶

تلفن : ۰۳۱-۳۶۶۲۸۵۹۰ ، ۰۳۱-۳۶۶۸۳۴۰۵



نام کتاب : آموزش برنامه ی مبتنی بر مهرورزی برای پرستاران و پیراپزشکان

نویسندگان : دکتر شهلا ابوالحسنی - لیلا جهانی

ناشر : انتشارات مانی

نوبت چاپ : اول . ۱۴۰۰

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۴-۲۴۶-۷

قیمت : ۳۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار	۱
۱۱	مقدمه	۲
۱۵	فصل اول: مفهوم‌سازی مهرورزی، آشنایی با برنامه‌ی مبتنی بر مهرورزی	۳
۱۴	۳.۱ بخش اول: مهرورزی چیست؟	
۲۱	۳.۲ بخش دوم: برنامه مبتنی بر مهرورزی چیست؟	
۲۷	فصل دوم: برقراری ارتباط اولیه، مصاحبه و فرمول‌سازی، نوشتن نامه	۴
۲۸	۴.۱ بخش اول: برقراری ارتباط اولیه	
۳۲	۴.۲ بخش دوم: مصاحبه و فرمول‌سازی	
۳۶	۴.۳ بخش سوم: نوشتن نامه	
۳۷	فصل سوم: آشنایی با مفهوم ذهن‌آگاهی، آموزش تمرینات ذهن‌آگاهی	۵
۳۸	۵.۱ بخش اول: ذهن‌آگاهی چیست؟	
۵۶	۵.۲ بخش دوم: تمرینات ذهن‌آگاهی	
۵۶	۵.۲.۱ تنفس آگاهانه	
۵۹	۵.۲.۲ پیاده‌روی آگاهانه	
۶۴	۵.۲.۳ برگ‌های روی رودخانه (جهت پذیرش افکار)	
۶۵	۵.۲.۴ افکار تان را تماشا کنید	
۶۶	۵.۲.۴ مراقبه مهرورزی	
۷۱	۵.۲.۶ تمرینات واریسی بدن	

۷۶	۵.۳ بخش سوم: بعد از اجرای این تمرینات چه کنیم؟!
۸۰	فصل چهارم: خصوصیات افراد مهرورز
۸۱	۱. حساسیت:
۸۱	۲. همدردی:
۸۲	۳. همدلی:
۸۵	۴. قضاوت
۸۵	۵. تحمل پریشانی
۸۵	۶. حرکات موثر
۸۷	۶.۱ فصل پنجم: مهارت‌های مهرورزی
۸۸	۱. استقلال مهرورزانه
۹۱	۲. توجه مهرورزانه
۹۴	۳. تجربه حسی مهرورزانه
۹۴	۴. احساس مهرورزانه:
۹۵	۵. تصور مهرورزانه
۱۰۱	۶. رفتار مهرورزانه
	فصل ششم: آموزش پذیرش مشکلات و حوادث پیشرو، رویارویی با چالش‌های مختلف، نوشتن نامه‌های مشفقانه
۱۰۳	
۱۰۴	۷.۱ بخش اول: چرا ما به مشکلات نیاز داریم؟
۱۰۷	۷.۲ بخش دوم: رویایی با مشکلات
۱۱۰	۷.۳ بخش سوم: نوشتن نامه مشفقانه

پیشگفتار

در دنیای مدرن و پرمشغله‌ی امروز اکثر ما فراموش می‌کنیم که نیاز به مهربانی داریم. در میان ارتباطات وسیعی که روزانه در سراسر دنیا برقرار می‌شود اغلب بعد مهرورزی و مهربانی در ارتباطات مورد کم‌توجهی قرار می‌گیرد در حالیکه بسیار مهم و تاثیرگذار است. انسان باید قادر باشد نه تنها در ارتباط با افراد دیگر بلکه در ارتباط با خود نیز مهرورزی را بکار گرفته و با دیدگاهی مهربانانه با خود برخورد کند. این کار می‌تواند به منجر به آرامش درونی و تمرکز بالاتر جهت تصمیم‌گیری‌های بهتر در افراد گردد.

در این میان پرستاران و پیراپزشکان گروهی از جامعه هستند که روزانه با افراد زیادی در ارتباطند و اکثر این افراد مراجعینی هستند که درحال رنج بردن از یک اختلال یا بیماری در خود یا اعضای خانواده هستند و به علت درگیر شدن در فرآیند درمان، ممکن است مهرورزی به خود یا دیگران را بطور کل فراموش کرده باشند. در اینجا است که نقش

پرستاران و پیراپزشکان جهت ایجاد جرقه‌ی مهرورزی و ارائه آموزش-
های لازم و موثر در این راستا جهت تقویت مهرورزی به خود و دیگران
در مراجعین مشخص می‌گردد. به همین خاطر ما تلاش کرده ایم تا در
این کتاب به تدوین یک برنامه‌ی کاربردی با هدف آموزش و تقویت
مهرورزی در افراد بپردازیم.