

برنامه آموزش شفقت خود بهشیارانه

راهنمای متخصصان

تألیف

کریستوفر گرمر

کریستین نف

ترجمه

موهبت آوازه

کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی

مهدی رضا سرافراز

روان‌درمانگر رسمی انجمن بین‌المللی JEDTA

عضو هیئت علمی دانشگاه شیراز



کتاب ارجمند



سرشناسه: گرم، کریستوفر ک. (Germer, Christopher K.)
عنوان و نام پدیدآور: برنامه آموزش شفقت خود
بهشیارانه: راهنمای متخصصان/تألیف کریستوفر گرم،
کریستین نف؛ ترجمه موهبت آوازه، مهدی رضا سرافراز.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۵۲۰ ص وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۵۳-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Teaching the mindful self-compassion
Program: a guide for professionals, [2019]

موضوع: خودپذیری (self-acceptance)

موضوع: شفقت (compassion)

موضوع: ذهن آگاهی (روانشناسی)

(mindfulness psychology)

موضوع: مدیتیشن - خواص درمانی

(meditation-therapeutic use)

شناسه افزوده: نف، کریستین (Neff, Kristin)

شناسه افزوده: آوازه، موهبت، ۱۳۷۵ - مترجم

شناسه افزوده: سرافراز، مهدی رضا، ۱۳۵۶ - ف مترجم

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۳۰۷۱

سجله کتابشناسی ملی: ۸۴۳۴۷۹۱

اطلاعات رگرید کتابشناسی: فیبا

کریستوفر گرم، کریستین نف

برنامه آموزش شفقت خود بهشیارانه: راهنمای متخصصان

ترجمه: موهبت آوازه، مهدی رضا سرافراز

فروست: ۱۹۲۴

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آرا: سحر هداوند

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: سحر هداوند

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیزار

چاپ اول، آبان ۱۴۰۰، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۷-۲۵۳-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه
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: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰

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

بها: ۱۲۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹.....	در مورد نویسندگان
۱۱.....	یادداشت نویسندگان
۱۳.....	پیش گفتار: سیر نویسندگان
۲۱.....	سپاسگزاری

بخش ۱ شفقت خود

۲۵.....	فصل ۱ مقدمه‌ای بر شفقت خود به‌شیارانه
۳۹.....	فصل ۲ شفقت خود چیست؟
۶۰.....	فصل ۳ علم شفقت خود
۹۲.....	فصل ۴ آموزش شفقت خود

بخش ۲ در باب آموزش شفقت خود به‌شیارانه

۱۱۶.....	فصل ۵ شناخت برنامه درسی
۱۳۵.....	فصل ۶ آموزش موضوعات و تمرینات
۱۴۸.....	فصل ۷ تبدیل شدن به آموزگاری مشفق
۱۶۷.....	فصل ۸ تسهیل فرایند گروه
۱۸۰.....	فصل ۹ پرس‌وجو کردن

بخش ۳ جلسه به جلسه

۲۰۱.....	فصل ۱۰ جلسه ۱ پی بردن به شفقت خود به‌شیارانه
۲۳۹.....	فصل ۱۱ جلسه ۲ تمرین به‌شیاری
۲۷۳.....	فصل ۱۲ جلسه ۳ تمرین مهربانی صمیمانه
۳۰۶.....	فصل ۱۳ جلسه ۴ یافتن صدای مشفق درونی خود
۳۳۰.....	فصل ۱۴ جلسه ۵ عمیقاً زندگی کردن
۳۵۷.....	فصل ۱۵ جلسه Rکناره‌گیری
۳۷۷.....	فصل ۱۶ جلسه ۶ مواجهه با هیجانات دردناک
۴۰۹.....	فصل ۱۷ جلسه ۷ بررسی روابط چالش‌برانگیز
۴۴۷.....	فصل ۱۸ جلسه ۸ در آغوش گرفتن زندگی‌تان

بخش ۴ ادغام شفقت خود در روان درمانی

فصل ۱۹ شفقت خود به‌شیرانه و روان درمانی.....	۴۶۹
فصل ۲۰ موضوعات ویژه در درمان.....	۴۹۴

پیوست‌ها

پیوست A.....	۵۰۹
رهنمود اخلاقی.....	۵۰۹
پیوست B.....	۵۱۱
مطالعه جانبی.....	۵۱۱
پیوست C.....	۵۱۳
منابع.....	۵۱۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۵۱۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۵۱۸

www.ketab.ir

یادداشت نویسندگان

این کتاب نظریه، پژوهش، تدریس و برنامه درسی برنامه شفقت خود بهشیارانه (MSC) را شرح می‌دهد. این کتاب طراحی شده تا به خوانندگان خود کمک کند اصول و تمرینات MSC را درک کنند و آنها را در بافت فعالیت‌های حرفه‌ای خود به کار برند. با این حال، خوانندگان این کتاب قویاً ترغیب می‌شوند تا پیش از اینکه شفقت خود را به هر روشی به دیگران آموزش دهند، بهشیاری و شفقت خود را به طور شخصی تمرین کنند و در مقام شرکت‌کننده در یک دوره MSC شرکت کنند تا ظرافت‌های یادگیری شفقت خود را درک کنند. هر کسی که می‌خواهد برنامه MSC ۸ هفته‌ای را که در این کتاب شرح داده شده آموزش دهد، باید دوره رسمی تربیت آموزگار MSC را با موفقیت به اتمام برساند. برای اطلاعات بیشتر در مورد خط‌میر تربیت آموزگار، به لینک <https://centerformsc.org> مراجعه کنید.

www.ketab.ir