

The Self

مهربانی با خود

نویسنده:	تیم دزموند
مترجم:	سیدپیمان رحیمی نژاد
طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه‌بندی:	زهرا بازبان
ویراستار:	بنفشه حمیده کردار
ویراستار ارشد:	سپیده رضوی
چاپ اول:	بهارستان ۱۴۰۰، تهران
چاپ دوم:	بهار ۱۴۰۱، 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:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۴۶۳۲
یادداشت: عنوان اصلی:	فیفا
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

۱۴

درباره نویسنده

۱۵

چطور از این کتاب استفاده

کنیم؟

۱۸

بخش اول: مقدمه‌ای بر مهربانی با خود

۱۹

فصل اول

مهربانی با خود چیست؟

۲۹

فصل دوم:

مهربانی با خود، یک مهارت است

۳۳

فصل سوم

مهربانی با خود چگونه است

داستان‌های کوتاه و تمرین‌ها

۴۶

بخش دوم: نقشه شفقت با خود

جلسه‌های گام‌به‌گام تمرین‌های راهبردی

۴۷

فصل چهارم

یافتن مسیر در نقشه

۵۶

فصل پنجم:

تمرین‌ها