

خودشفقتی

(۵۰ تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی)

مؤلفین:

دکتر میچ آبلت

کریس ویلارد

تیم درموند

مترجمین:

دکتر مریم رودباری

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نکا؛ گروه زبان و ادبیات انگلیسی)

دکتر فاطمه تقی‌پور

(مدرس دانشگاه)



سرشناسه	:	ویلارد، کریستوفر Willard, Christopher
عنوان و نام پدیدآور	:	خودشفقتی (۵۰ تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی) / مؤلفین کریس ویلارد، میچ آبلت، تیم دزمووند؛ مترجمین: مریم رودباری، فاطمه تقی‌پور
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۶۰ ص: مصور؛ ۲۱/۵×۱۴/۵
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۶۹-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The self-compassion deck; 50 mindfulness-based practices
عنوان دیگر	:	۵۰ تمرین مبتنی بر ذهن آگاهی
موضوع	:	شفقت Compassion ذهن آگاهی (روانشناسی) Mindfulness (Psychology)s
شناسه افزوده	:	آبلت، میچ Abblett, Mitch
شناسه افزوده	:	دزمووند، تیم Desmond, Tim
شناسه افزوده	:	رودباری، مریم، مترجم Maryam Roodbari
شناسه افزوده	:	تقی‌پور، فاطمه، ۱۳۶۱ - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	BJ1475
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۶۴۰۴۵۳
وضعیت رکورد	:	فیبیا

خودشفقتی

دکتر مریم رودباری	که مترجمین
دکتر فاطمه تقی‌پور	
دکتر اردوان تقوا	که ویراستار
برگ و باد	که ناشر
۱۰۰ نسخه	که شمارگان
اول ۱۴۰۳	که نوبت چاپ
۱۵۰۰۰ تومان	که قیمت

ISBN: 978-622-8091-69-3



انتشارات برگ و باد:

۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.»

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی

کتبی از ناشر است.»



خودشفقتی چیست؟

خودشفقتی^۱ یعنی به جای قضاوت و انتقاد از خود، با خودمان مهربان باشیم و به خویشتن اهمیت دهیم. این یک ویژگی است که می‌توان آن را از طریق تمرین ایجاد کرد و وارد آن قسمت‌هایی از مغز که مسئول تنظیم احساسات، کاهش افسردگی، و اضطراب و همچنین نشاط کلی ما هستند، نمود. خودشفقتی شامل برخورد دلسوزانه با خودمان هنگام سختی‌ها و مشکلات است. طوری به خود شفقت کنیم که لایق و سزاوار ما در زندگی است. خودشفقتی اصلاً به معنای خودخواه بودن نیست. در حقیقت تحقیقات نشان داده‌اند خودشفقتی منجر به کاهش خودخواهی می‌شود و در نتیجه باعث می‌گردد نسبت به دیگران دلسوزتر باشیم.

¹ Self compassion





نحوه‌ی استفاده از این مجموعه فلش کارت‌ها

کار با این مجموعه کارت‌ها بسیار آسان هست. بدون کمک گرفتن از دیگران می‌توانید کارتی را برای تمرین روزانه یا هفتگی انتخاب کنید. یک درمانگر می‌تواند از مراجعان خودش بخواهد کارتی را در پایان جلسه انتخاب کنند، یا یک مربی می‌تواند کارت‌هایی را به دانش‌آموزانش بدهد تا به تنهایی یا به صورت گروهی تمرین کنند.

شما می‌توانید برنامه‌ی رشد و تعالی شخصی خویش را با متعهد شدن به تمرینات روزانه‌ای که در کارت برای یک هفته، یک ماه یا بیشتر پیشنهاد شده است، اجرا کنید. این کار را می‌توانید با مرتب کردن کارت‌هایی که برایتان مهم‌تر هستند، انجام دهید. همچنین در بین این کارت‌ها، کارت‌های خالی نیز وجود دارند تا بتوانید هر تمرینی که مایل هستید را به آن اضافه کنید.

بدین ترتیب اقدام به استفاده از این مجموعه فلش کارت‌ها منجر به خودشفقتی و کامیابی فرد می‌شود.

