

۲۵۵۸۹۸۱

دست‌های شفقت

از رنج به عشق

نویسنده

ایمانه ایل‌بیگی زنگنه

سرناسه : ایل بیگی زنگنه، ایمانه، ۱۳۶۰
 عنوان و نام پدیدآور : دست‌های شفقت: از رنج به عشق / نویسنده ایمانه ایل بیگی زنگنه.
 مشخصات نشر : تهران: آروین نگار، ۱۴۰۳
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ص
 شابک : ۹۷۸۶۲۲۵۷۵۶۶۸۷
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیا
 عنوان دیگر : از رنج به عشق
 موضوع : درمان متمرکز بر عواطف - Emotion-focused therapy, شفقت - Compassion, شناخت
 درمانی - cognitive therapy, روان‌شناسی - Psychology
 رده‌بندی کنگره : RC۴۸۹
 رده - ی دی‌جی : ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
 شماره ثبت‌نامی ملی : ۹۹۵۹۵۴۷

این اثر مشمول حق حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش با عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تلفن: ۶۶۴۱۸۵۱۲

همراه: ۰۹۳۹۱۲۶۱۴۱۹

عنوان کتاب دست‌های شفقت
 نویسنده ایمانه ایل بیگی زنگنه
 ناشر انتشارات آروین نگار
 مدیر فنی و ناظر چاپ محرم‌علی قاصدی
 شابک ۹۷۸۶۲۲۵۷۵۶۶۸۷
 طراح جلد علی ذوالفقاری
 نوبت و سال چاپ اول / ۱۴۰۳
 تیراژ ۲۰ نسخه
 قیمت ۸۵,۰۰۰ تومان

مرکز پخش: فروشگاه اینترنتی آروین www.arvin-bookstore.com

فروشگاه اینترنتی گنبد نیلگون آسمان www.gnapub.ir

تلفن ۰۹۱۹۷۱۵۱۱۷۹ ۰۲۱۶۶۴۲۴۴۵۰

پست الکترونیکی arvinnegarpub@gmail.com

کلیه حقوق این کتاب برای آروین نگار محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۱۱
فصل اول: بازگشت به خود	۱۵
شفقت به خود: دروازه‌ای به آرامش درونی	۱۶
شفقت به خود و ارتباط انسانی	۱۷
شفقت به خود در فرآیند درمانی: کلید بهبود روانی	۱۸
بازگشت به خود: تحقق آرامش درونی	۱۹
فصل دوم: شفقت درمانی، نیروی برای رهایی و پذیرش در میان آسیب‌ها ..	۲۱
۱. شفقت درمانی: مفهوم، ابعاد و روح انسان	۲۲
۲. شفقت و تأثیر آن بر افراد مبتلا به جزام	۲۲
۳. مراحل شفقت درمانی در فرآیند درمان	۲۳
۴. شفقت درمانی و تغییرات اجتماعی	۲۴
۵. نتیجه‌گیری: شفقت درمانی، راهی به سوی آینده‌ی روشن	۲۵
فصل سوم: رنج، تحلیل و تحول: نگاهی روانشناختی به آسیب‌های انسان‌ها	
رنج و وجود انسان	۲۷
رنج و وجود انسان	۲۷
تحلیل رنج در روانشناسی	۲۸
آسیب‌های روانی و اجتماعی در انسان‌های آسیب‌دیده	۲۹
تحلیل انسان‌های آسیب‌دیده از منظر شفقت درمانی	۳۰
تحلیلی روان‌پویشی از رنج و تحول	۳۰
نتیجه‌گیری	۳۱

فصل چهارم: عشق درونی، درمانگر زخم‌های کودکی	۳۳
کودک در طرحواره‌ها و پیش‌نویس‌ها	۳۴
عشق درونی، شفقت به خود و درمان	۳۴
نقش درمانگر در این فرآیند	۳۵
طرحواره‌ها و عشق درونی: بازنگری در گذشته	۳۵
زخم‌های کودکی و قدرت شفقت درمانگر	۳۶
شعر فروغ فرخزاد: آینه‌ای از حقیقت درونی	۳۷
فصل پنجم: تحول در مسیر درمان؛ رنج به قدرت	۳۹
۱. رنج به عنوان منبع قدرت در روان‌شناسی	۴۰
۲. شفقت درمانی، تحول درونی	۴۰
۳. تحلیل رفتار متقابل: رنج به عنوان الگوهای منفی	۴۱
۴. رنج‌های کودکان و نقش درمانگر در تحول	۴۲
۵. نتیجه‌گیری و نهایی‌سازی تغییرات روان‌شناختی	۴۳
اختتامیه	۴۳
فصل ششم: شفقت درمانی در فرآیند بهبود آسیب‌های روانی؛ یک سفر به درون	۴۵
مقدمه	۴۵
۱. شناخت شفقت درمانی؛ راهی به سوی پذیرش و رشد	۴۶
۲. روان‌شناسی شفقت: چگونه مهربانی به درمان آسیب‌های روحی کمک می‌کند؟	۴۶
۳. تحول از درون: از آسیب به شفقت با خود	۴۷
۴. شفقت و تحلیل رفتار متقابل: ترکیب درمانی برای رهایی از آسیب‌های روانی	۴۸
۵. نقش شفقت در کودک درون: بازسازی و بهبود رابطه با خود	۴۸
۶. شفقت درمانی در زندگی روزمره: چگونه شفقت به خود در تعاملات اجتماعی اثرگذار است؟	۴۹

۷. نتیجه‌گیری: شفقت درمانی به‌عنوان دروازه‌ای به بهبود و آرامش درونی	۴۹.....
فصل هفتم: شفقت و روان‌شناسی آسیب‌دیده‌ها؛ توانمندسازی در مسیر بهبود روانی	۵۱.....
۱. درک آسیب‌های روانی و الگوهای رفتاری آسیب‌دیده‌ها	۵۱.....
۲. تحلیل رفتار متقابل و آسیب‌دیدگی روانی: تعاملات افراد آسیب‌دیده با دیگران	۵۲.....
۳. شفقت درمانی و تحلیل روابط درون‌فردی	۵۳.....
۴. شفقت درمانی و تغییر طرحواره‌های آسیب‌دیده: یک راه جدید برای درمان	۵۴.....
۵. شفقت و بازسازی روابط انسانی: مهربانی در برابر آسیب‌ها	۵۵.....
۶. نتیجه‌گیری: شفقت به‌عنوان دروازه‌ای به رهایی از رنج‌های روانی	۵۶.....
فصل هشتم: شفقت درمانی و تحول فردی؛ پذیرش گذشته و حرکت به سمت رشد و بهبود	۵۷.....
شفقت درمانی؛ جاده‌ای به سوی پذیرش خود و گذشته	۵۷.....
شفقت درمانی و رهایی از بارهای دینی گذشته	۵۸.....
شفقت درمانی و شجاعت حرکت به جلو	۵۸.....
پذیرش و بخشش؛ دو رکن اساسی شفقت درمانی	۵۹.....
شفقت درمانی و بهبود سلامت روانی و جسمی	۵۹.....
نتیجه‌گیری: شفقت درمانی به‌عنوان مسیری برای تحول فردی و رشد مستمر	۶۰.....
فصل نهم: از رنج به آرامش: مسیر شفقت درمانی	۶۱.....
فصل دهم: شفقت درمانی و بازسازی هویت فردی؛ از رنج به ساختن زندگی نو	۶۵.....
شفقت درمانی و بازسازی هویت فردی	۶۶.....
شفقت درمانی و بهبود کیفیت زندگی اجتماعی	۶۶.....
شفقت درمانی در بازسازی خانواده و روابط نزدیک	۶۷.....
شفقت درمانی و توانمندسازی فردی	۶۷.....
شفقت درمانی و رابطه با معنویت و روحیه	۶۸.....

- ۶۸..... شفقت درمانی و سلامت جسمی
- فصل یازدهم: ابعاد گسترده شفقت درمانی؛ تأثیرات فردی، اجتماعی و پژوهشی ۶۹
- ۶۹..... بررسی نظریه‌های مختلف در روانشناسی و تطابق آن‌ها با شفقت درمانی
- ۷۰..... شفقت درمانی در سطح جمعی و اجتماعی
- ۷۱..... نمونه‌های واقعی و تجربیات موفق در شفقت درمانی
- ۷۲..... پژوهش‌های جدید و دیدگاه‌های نوین در شفقت درمانی
- ۷۳..... چالش‌ها و موانع در پیاده‌سازی شفقت درمانی
- فصل یازدهم (قسمت اول): ابعاد گسترده شفقت درمانی ۷۵
۱. بررسی نظریه‌های مختلف در روانشناسی و تطابق آن‌ها با شفقت درمانی ۷۵
۲. شفقت درمانی در سطح جمعی و اجتماعی ۷۶
۳. نمونه‌های واقعی و تجربیات موفق در شفقت درمانی ۷۷
- فصل یازدهم (قسمت دوم): ابعاد گسترده شفقت درمانی ۷۹
۴. پژوهش‌های جدید و دیدگاه‌های نوین در شفقت درمانی ۷۹
۵. چالش‌ها و موانع در پیاده‌سازی شفقت درمانی ۸۰
- فصل دوازدهم: تمرین‌های شفقت به خود و دیگران ۸۳
- ۸۳..... چرا تمرین‌های شفقت ضروری هستند؟
- تمرین ۱: یادداشت محبت‌آمیز به خود (با جزئیات بیشتر) ۸۴
- تمرین ۲: مدیتیشن شفقت (با توضیحات گسترده‌تر) ۸۵
- تمرین ۳: شفقت در عمل (با جزئیات بیشتر) ۸۶
- فصل سیزدهم: کار با سایه‌ها - پذیرش بخش‌های پنهان خود ۸۹
- پذیرش سایه‌ها: اولین گام به‌سوی رهایی ۹۰
- تمرین ۱: شناسایی سایه‌ها ۹۰
- تمرین ۲: گفتگوی محبت‌آمیز با سایه‌ها ۹۰
- تمرین ۳: نوشتن نامه به سایه ۹۱
- سایه‌ها به‌عنوان دروازه‌های رشد ۹۱

دعوت به سفر درونی.....	۹۲
فصل چهاردهم: عشق به کار در روان درمانی؛ نیروی شفابخش قلب درمانگر	
.....	۹۳
روان درمانی به عنوان یک عمل عاشقانه.....	۹۴
عشق در نگاه نظریه پردازان روان درمانی.....	۹۴
تجربه شخصی من از عشق به کار.....	۹۵
تمرین هایی برای عشق به کار و عشق به مراجع.....	۹۵
تمرین ۱: اتصال به انگیزه های قلبی.....	۹۵
تمرین ۲: مراقبه شفقت برای مراجع.....	۹۶
تمرین ۳: مراقبت از خود به عنوان درمانگر.....	۹۶
عشق به عنوان نیروی شفابخش.....	۹۶
فصل پانزدهم: سایه های انکار - پیوند زخم ها با شفقت و روان درمانی.....	۹۷
سایه چیست؟.....	۹۸
سایه در روان درمانی.....	۹۸
نقش شفقت در مواجهه با سایه.....	۹۹
تمرین هایی برای کار با سایه.....	۹۹
تمرین ۱: مواجهه با سایه خود.....	۹۹
تمرین ۲: پذیرش سایه مراجع.....	۹۹
تمرین ۳: ادغام سایه در زندگی.....	۱۰۰
سایه به عنوان مسیر روشنایی.....	۱۰۰
فصل شانزدهم: عشق و شفقت: بازسازی رابطه مراجع با خود و دیگران ..	۱۰۱
عشق به خود: نخستین گام.....	۱۰۲
شفقت در روابط: پلی برای بازسازی.....	۱۰۲
عشق به عنوان نیروی تحول آفرین.....	۱۰۳
تمرین هایی برای بازسازی رابطه با خود و دیگران.....	۱۰۳
تمرین ۱: لحظه های کوچک عشق به خود.....	۱۰۳

- تمرین ۲: نامه‌ای از شفقت ۱۰۴
- تمرین ۳: انجام یک کار محبت‌آمیز برای دیگری ۱۰۴
- عشق و شفقت در قلب روان‌درمانی ۱۰۴
- فصل هفدهم: پذیرش و کار با دردهای درونی - راهی به سوی رشد و تحول ۱۰۵**
- پذیرش: نقطه آغاز تغییر ۱۰۶
- کار با دردهای درونی: پلی به سوی رشد ۱۰۶
- پذیرش در روانکاوی: رویکردی چندلایه ۱۰۷
- تمرین ۱: برای پذیرش و کار با دردهای درونی ۱۰۷
- تمرین ۱: مرحله احساسات ۱۰۷
- تمرین ۲: گفت‌ووم درونی شفقت‌آمیز ۱۰۷
- تمرین ۳: مرور نقاط قوت ۱۰۸
- پذیرش به‌عنوان فرآیندی مادام‌العمر ۱۰۸