

## فهرست مطالب

۹	..... مقدمه
۱۷	..... خرددرمانی چگونه به مراجعان کمک می‌کند؟
۱۹	..... فصل اول: ویژگی‌های روان‌درمانگران خردمند
۲۱	..... سه ویژگی هستی
۲۱	..... ۱. ناپایداری
۲۳	..... ۲. عدم رضایت
۲۴	..... ۳. آگاهی از سبک‌های ذهنی
۲۴	..... سبک ذهنی «انجام دادن»
۲۵	..... نشخوار ذهنی
۲۶	..... اجتناب تجربه‌ای
۲۸	..... سبک ذهنی «بودن»
۳۱	..... ویژگی‌های روان‌درمانگران خردمند
۳۲	..... بی‌خردی در روان‌درمانی
۳۵	..... فصل دوم: خرد و انواع آن
۳۵	..... خرد چیست؟
۳۶	..... ۱. توانمندی شناختی
۳۸	..... ۲. شوق یادگیری

۳۹	..... تأمل و بازنگری
۴۴	..... مراقبت از دیگران
۴۴	..... مهارت‌های حل مسئله در زندگی واقعی
۴۶	..... از خود فراروی
۴۹	..... تحمل ابهام
۵۲	..... گشودگی به تجربه
۵۴	..... تعادل در زندگی
۵۶	..... انواع خرد: خرد شخصی و خرد عمومی
۵۸	..... رشد خرد عمومی و شخصی
۶۳	..... <b>فصل سوم: خرددرمانی عمومی</b>
۶۴	..... ارسطو
۶۷	..... مارکوس اورلیوس
۷۰	..... کنفوسیوس
۷۲	..... شوپنهاور
۷۸	..... هایدگر و فلسفه اگزیستانسیال
۷۹	..... خیام
۸۲	..... سعدی
۸۴	..... پارادایم خرد عمومی برلین
۸۷	..... یالوم
۸۹	..... داستان‌ها و حکایت‌های رایج فرهنگی
۹۱	..... چند حکایت از سعدی
۹۴	..... حکایتی از عطار
۹۴	..... جست‌وجوی ارزش‌های مراجع از طریق خرد عمومی او
۹۵	..... نامزدهای خرد
۹۷	..... نامزدهای بی‌خردی

فصل چهارم: خرددرمانی شخصی ..... ۱۰۱

مراحل خرددرمانی شخصی ..... ۱۰۳

مرحله‌ی اول: بازیابی تجربه ..... ۱۰۳

پرسش‌های حیطه‌ی عمل و هویت ..... ۱۰۴

مرحله‌ی دوم: بازنگری تجربه ..... ۱۰۶

پرسش‌های حیطه‌ی هویت ..... ۱۰۹

تبدیل تجربه‌ی داغ به تجربه‌ی سرد ..... ۱۱۵

مرحله‌ی سوم: بازسازی تجربه ..... ۱۱۸

فصل پنجم: تکنیک‌های خرددرمانی شخصی ..... ۱۲۹

تکنیک اول: ریسمان گل و سنگ ..... ۱۲۹

تکنیک دوم: نمودارهای موضوعی زندگی ..... ۱۳۰

تکنیک سوم: تکرار ابدی زندگی ..... ۱۳۳

تکنیک چهارم: فصل‌های کتاب زندگی ..... ۱۳۵

تکنیک پنجم: صحنه‌های کلیدی زندگی ..... ۱۳۵

تکنیک ششم: فصل بعدی زندگی ..... ۱۳۸

تکنیک هفتم: بررسی چالش‌های زندگی ..... ۱۳۹

کشف ناهماهنگی بین خرد عمومی و خرد شخصی فرد ..... ۱۴۰

یکپارچه‌سازی خرد عمومی و خرد شخصی ..... ۱۴۱

فصل ششم: منابع تقویتی خرد ..... ۱۴۳

۱. خودمختاری ..... ۱۴۴

مراحل خودمختاری ..... ۱۴۹

خودآگاهی ..... ۱۵۰

خودپذیری ..... ۱۵۲

خودبیانگری ..... ۱۵۳

۱۵۵	.....	۲. مرور زندگی
۱۶۰	.....	۳. تنظیم هیجان
۱۶۰	.....	تنظیم هیجان‌های منفی
۱۶۶	.....	تنظیم هیجان‌های مثبت
۱۶۹	.....	سطوح هیجان‌های مثبت
۱۶۹	.....	سطح اول: هیجان‌های مثبت حسی و حرکتی
۱۷۴	.....	سطح دوم: هیجان‌های مثبت ارتباطی
۱۷۶	.....	سطح سوم: هیجان‌های مثبت فکری
۱۸۱	.....	<b>فصل هفتم: آماده‌سازی ذهن خردمند</b>
۱۸۲	.....	ذهن هیجانی، ذهن عقلانی، ذهن خردمند
۱۸۵	.....	پیر خردمند درون
۱۸۹	.....	ذهن آگاهی
۱۹۰	.....	الف. ذهن آگاهی معطوف به درون
۱۹۱	.....	ب. ذهن آگاهی معطوف به بیرون
۱۹۳	.....	فهرست منابع