

فهرست مطالب

مقدمه مترجمان ۹

آماده کردن صحنه برای خود تمرینی / خودتأملی

در شفقت درمانی ۲۱

فصل یکم: معرفی تجربه‌ی شفقت‌درمانی از درون به بیرون ۲۳

فصل دوم: چشم‌انداز مختصری از شفقت‌درمانی ۲۹

فصل سوم: چرا خودتمرینی / خودتأملی را انجام دهیم؟ ۳۶

فصل چهارم: کسب سود بیشترین از خودتمرینی / خودتأملی ۴۹

فصل پنجم: همراهان سه‌گانه ۶۹

بخش یکم:

ایجاد فهم مشفقانه ۷۵

واحد ۱: ارزیابی اولیه و تشخیص یک چالش ۷۷

واحد ۲: سه سیستم هیجان ۹۱

واحد ۳: ریتم تنفس آرامش بخش ۱۰۱

واحد ۴: درک مغز پیچیده ۱۱۱

واحد ۵: کاوش چرخه‌های مغز قدیمی - مغز جدید ۱۲۳

واحد ۶: تنفس ذهن آگاه ۱۳۱

واحد ۷: شکل‌گیری به وسیله‌ی تجربیاتمان ۱۴۰

واحد ۸: تحلیل کارکردهای شفقت‌آمیز ۱۴۹

- واحد ۹: تصویرسازی مکان امن ۱۵۹
- واحد ۱۰: کاوش در سبک‌های دلبستگی ۱۷۰
- واحد ۱۱: کاوش پیرامون ترس از شفقت ۱۸۵
- واحد ۱۲: فرمول‌بندی متمرکز بر تهدید در شفقت‌درمانی: تأثیرات تاریخی و ترس‌های کلیدی ۱۹۳
- واحد ۱۳: فرمول‌بندی مبتنی بر تهدید در شفقت‌درمانی: راهبردهای ایمنی و عواقب ناخواسته ۲۰۷
- واحد ۱۴: ورود ذهن آگاهانه ۲۲۳
- واحد ۱۵: باز کردن شفقت ۲۳۳
- واحد ۱۶: ذهن آگاهی از دفترچه خاطرات انتقاد از خود ۲۴۳
- واحد ۱۷: ارزیابی بین برنامه ۲۵۲

بخش دوم:

پرورش راه‌های مشفق بودن ۲۶۵

- واحد ۱۸: انواع گوناگون خود: خود مبتنی بر تهدید ۲۶۷
- واحد ۱۹: پرورش شفقت به خود ۲۷۹
- واحد ۲۰: خودمشفق در عمل ۲۹۱
- واحد ۲۱: عمق بخشیدن به خود مشفق ۳۰۴
- واحد ۲۲: آزمون‌های رفتاری در CFT ۳۲۲

بخش سوم:

رشد جریان‌های شفقت ۳۳۷

- واحد ۲۳: شفقت از خود به سوی دیگران: مهارت استفاده از خاطرات ۳۳۹
- واحد ۲۴: شفقت از خود به سوی دیگران: مهارت استفاده از تصویرسازی ذهنی ۳۴۶
- واحد ۲۵: شفقت از خود به سوی دیگران: رفتار مشفقانه ۳۶۰
- واحد ۲۶: جریان شفقت از سوی دیگران به سمت خود: مهارت استفاده از خاطره ۳۶۸

فهرست مطالب ۷

- واحد ۲۷: جریان شفقت از سوی دیگران به سمت خود: گشودگی نسبت به
مهربانی و لطف دیگران ۳۷۶
واحد ۲۸: جریان شفقت به سوی خود: نامه مشفقانه ۳۸۵

بخش چهارم:

وصل شدن مشفقانه به خودهای چندگانه خودمان ۳۹۹

- واحد ۲۹: آشنایی با خودهای چندگانه ۴۰۱
واحد ۳۰: نگارش از چشم‌انداز خودهای چندگانه ۴۱۴
واحد ۳۱: دلبستگی و خودِ شغلی ۴۲۶
واحد ۳۲: ناظر بالینی مشفق درونی ۴۳۹
واحد ۳۳: استفاده از ناظر بالینی مشفق درونی در کار با مشکل در حیطه درمان ۴۴۹

بخش پنجم:

تأمل روی سفر شما در خود تمرینی / خودتأملی

در درمان متمرکز بر شفقت ۴۶۱

- واحد ۳۴: تداوم و افزایش شفقت ۴۶۳
منابع ۴۷۵
موضوع‌نما ۴۸۵