

فهرست مطالب

۳	مقدمه مترجمان		
۷	در ستایش کتاب		
۹	فهرست مطالب		
۱۱	مقدمه		
۱۱	رویکرد کتاب		
۲۲	فصل ۱ شفقّت به خود چیست؟		
۳۱	فصل ۲ تفاوت شفقّت به خود با مفاهیم مشابه		
۳۸	فصل ۳ مزایای شفقّت به خود		
۴۶	فصل ۴ فیزیولوژی خودسرزنش‌گری و شفقّت به خود		
۵۶	فصل ۵ بن و یانگِ شفقّت به خود		
۶۳	فصل ۶ توجه آگاهی		
۷۰	فصل ۷ رها کردن مقاومت		
۷۸	فصل ۸ باز افروختگی		
۸۶	فصل ۹ پرورش عشق‌ورزی - مهربانی		
۹۲	فصل ۱۰ عشق‌ورزی و مهربانی نسبت خودمان		
۱۰۱	فصل ۱۱ انگیزش مثبتی بر شفقّت به خود		
۱۱۰	فصل ۱۲ شفقّت به خود و بدن		
۱۲۰	فصل ۱۳ مراحل پیشرفت		
۱۲۸	فصل ۱۴ زندگی عمیق		
۱۳۷	فصل ۱۵ برای دیگران باشیم بی آنکه خود را فراموش کنیم		
۱۴۴	فصل ۱۶ با آغوش باز به استقبال هیجان‌های دشوار بروید		

۱۵۴	فصل ۱۷ شفقّت به خود و احساس شرم		
۱۶۶	فصل ۱۸ شفقّت به خود در روابط		
۱۷۶	فصل ۱۹ شفقّت به خود برای مراقبین		
۱۸۴	فصل ۲۰ شفقّت به خود و احساس خشم در روابط		
۱۹۵	فصل ۲۱ شفقّت به خود و بخشش		
۲۰۴	فصل ۲۲ جنبه‌های خوب زندگی را دریابید		
۲۱۳	فصل ۲۳ قدردانی از خود		
۲۲۰	فصل ۲۴ تداوم پیشرفت		
۲۲۳	سخن پایانی		
۲۲۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی		