

توجه آگاهی و روان درمانی

(ویراست دوم)

ویراستاران

کریستوفر گرومر

رونالد سیگل

پل فالتون

برای همه

نوشین: امیر

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



کتاب ارجمند



کریستوفر گرمر، رونالد سیگل، پل فالتون

توجه‌آگاهی و روان‌درمانی (ویراست دوم)

ترجمه: نوشین امیری

فروست: ۱۲۹۹

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: خدیجه دودانگه

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سال صافی: روشنگر

چاپ اول، ویرایش: ۱۳۹۸، ۸۸۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۵۷-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۶۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، تاسیس یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.kajmar.pub.com

سرشناسه: گرمر، کریستوفر کی، Germer, Christopher K

عنوان و نام پدیدآور: توجه‌آگاهی و روان‌درمانی / ویراستاران

[صحیح: مؤلفان] کریستوفر گرمر، رونالد سیگل، پل فالتون؛

ترجمه نوشین امیری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۸۸ ص. قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۷۵۷-۵

عنوان اصلی: Mindfulness and Psychotherapy, 2nd. ed,

2013.

موضوع: مدی‌تیشن — خواص درمانی، Meditation—

Thrapeutic، مدی‌تیشن — بودیسم، Meditation—

Buddhism، روان‌درمانی، Psychotherapy

شناسه افزوده: سیگل، رونالد دی، Siegel, Ronald D

فالتون، پل آر، Fulton, Paul R، امیری، نوشین، ۱۳۶۷—

مترجم

رده‌بندی کنگره: ۴ ۱۳۹۷ گ ۴/م ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۳۵۳۶۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کریم و خ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد مشهد، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۳۲۸۷

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۱۰۷۷۰۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۵۰-۸۰۰۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند سن، ۰۸۳-۳۳۰۲۲۰۴

بها: ۵۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	تقدیر و تشکر
۹	سخن مترجم
۱۱	درباره ویراستاران
۱۳	پیش‌گفتار

بخش اول: معنای توجه‌آگاهی

۱۹	فصل ۱- توجه‌آگاهی
۵۳	فصل ۲- روان‌شناسی بودایی و غربی

بخش دوم: رابطه درمانی

۷۷	فصل ۳- نقش توجه‌آگاهی در آموزش درمانگران
۹۵	فصل ۴- پرورش مهارت توجه و شفقت‌ورزی
۱۱۵	فصل ۵- توجه‌آگاهی رابطه‌محور
۱۳۳	فصل ۶- اخلاق عملی

بخش سوم: کاربردهای بالینی

۱۵۳	فصل ۷- آموزش توجه‌آگاهی به بیماران
۱۶۹	فصل ۸- افسردگی
۱۸۹	فصل ۹- اضطراب
۲۰۷	فصل ۱۰- اختلال‌های روانی فیزیولوژیکی
۲۳۱	فصل ۱۱- توجه‌آگاهی و بینش و درمان ضربه روانی
۲۴۷	فصل ۱۲- رهایی از چرخه اعتیاد
۲۶۱	فصل ۱۳- درمان کودکان

بخش چهارم: گذشته، حال و آینده

۲۸۳	فصل ۱۴- خاستگاه توجه‌آگاهی
۳۰۳	فصل ۱۵- عصب‌پژوهی توجه‌آگاهی
۳۱۷	فصل ۱۶- روان‌شناسی مثبت‌نگر و مسیر روشن‌بینی

۳۳۱.....	پیوست: اصطلاح‌نامه روان‌شناسی بودایی
۳۳۹.....	درباره نویسندگان
۳۴۳.....	منابع
۳۸۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۸۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

www.ketab.ir

سخن مترجم

پنج سال پیش، سرگرم ترجمه آخرین فصل‌های کتاب توجه‌آگاهی و روان‌درمانی بودم که متوجه شدم ویراست دوم آن منتشر شده است. از آنجا که هشت سال از زمان چاپ اولین ویراست کتاب گذشته بود، تردید نداشتم که در ویراست جدید، با نگاهی جامع‌تر و علمی‌تر به توجه‌آگاهی پرداخته شده و مطالعه آن قطعاً لذت‌بخش‌تر از کتاب قبلی است. ترجمه را کنار گذاشتم اما تردید نداشتم که باید در فرصتی مناسب، ویراست دوم را ترجمه کنم. خوشحالم که با همکاری جناب دکتر ارجمند و همکاران محترم ایشان در انتشارات ارجمند، کار ترجمه ویراست دوم این کتاب به سرانجام رسید.

گرچه بذریعۀ رویکرد روان‌درمانی توجه‌آگاهی‌گرا به تازگی کاشته شده و هر روز به یافته‌ها و تجارب پژوهشگران و درمانگران این حوزه افزوده می‌شود، کتاب حاضر تلاشی است در خور احترام، برای جمع‌بندی آنچه تا به حال ایجاد شده و آموخته‌ایم. در عین حال، دریچه‌ای است رو به آینده و ابعاد ناشناخته توجه‌آگاهی. به علاوه، در این کتاب شاهد آشتی میان روش‌های علمی و هنر درمان هستیم و از جدیدترین یافته‌ها درباره تأثیر توجه‌آگاهی و شفقت‌ورزی بر مغز و ذهن انسان باخبر می‌شویم.

محتوای این کتاب از چند جهت حائز اهمیت است: به مهارت‌هایی مانند حضور، همدلی و شفقت‌ورزی توجه می‌کند که اغلب در زمینه آموزش، زیر سایه سنگین نظریه‌ها فراموش می‌شوند. بارها و بارها به اهمیت رابطه درمانی و نحوه پرورش رابطه موفق و هم‌آهنگ تأکید و راهبردهایی عملی برای تقویت این رابطه معرفی می‌کند. از سوی دیگر، روان‌شناسی بودایی از صحبت درباره اخلاق و ارزش‌ها نمی‌هراسد و همین نکته، این کتاب را از سایر کتب دانشگاهی متمایز کرده و فرصتی عالی برای درمانگران فراهم می‌کند تا درباره اخلاق و اخلاق در زندگی خود و بیماران‌شان بیندیشند. و نکته آخر اینکه هر فصل توسط بهترین درمانگران و پژوهشگران آن حوزه نگارش شده و سال‌ها دانش و تجربه را در اختیار ما قرار می‌دهد.

این کتاب را به همه درمانگرانی تقدیم می‌کنم که به رنج انسان‌ها حساس هستند. آرزو می‌کنم توجه‌آگاهی و شفقت‌ورزی، همراه و همدم آنها در گذر از فرازونشیب‌های زندگی خود و بیماران‌شان باشد.

نوشین امیری

nooshiin.amiri@gmail.com