

تندآموز روان‌درمانی دلسوزی‌مدار

تألیف
پُل گیلبرت

ترجمه
دکتر اتوسا فرمند
روانپزشک

با مقدماتی از:
دکتر سید سعید صدیق
روانپزشک
عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

Routledge Publication
(با مجوز رسمی ترجمه)



پل گیلبرت

تندآموز روان درمانی دلسوزی مدار

ترجمه: دکتر آتوسا فرمند

فروست: ۱۰۵

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه: خدیجه دودانگه

مدیر هنر: احسان ارجمند

سرپرست تولید: مرضیه شکی

ناظر چاپ: سعید سرلو

چاپ: سامان و حافی: روان

چاپ اول، مهر ۱۳۹۱، ۱۱۰ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰-۶۹۰-۵

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

سرشناسه: گیلبرت، پل، ۱۹۵۱ - م.، Gilbert, Paul

عنوان و نام پدیدآور: تندآموز روان درمانی دلسوزی مدار/ تألیف پاول گیلبرت؛ ترجمه دکتر آتوسا فرمند.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص. قطع: رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰-۶۹۰-۵

عنوان اصلی: Compassion Focused Therapy:

Distinctive Features, 2010.

موضوع: درمان متمرکز بر عواطف، Emotion-Focused

Therapy، شفقت، Compassion، شناخت درمانی،

Cognitive Therapy

شناسه افزوده: فرمند، آتوسا، مترجم، ۱۳۵۱.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ گ ۴۴۵ / د ۴۸۹ RC

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۶۷۹۵۵

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آپارک ۲۹، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۱۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۱-۳۳۳ ۳۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۱۱-۰۰۰ ۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۰-۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۳-۳۲۸۲۰۱۴

بها: ۲۸۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیری:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	تقدیر و تشکر
۱۱	مقدمه‌ای بر ترجمه فارسی
۱۳	پیش‌گفتار

بخش اول - نظریه: درک مدل

۱۷	۱. بعضی اصول
۲۹	۲. سفر شخصی
۳۷	۳. ذهن تحول‌یافته و درمان دلسوزی‌مدار
۴۷	۴. ذهنیت چندگانه
۵۹	۵. دلبستگی و اهمیت عاطفه
۶۳	۶. تنظیم عاطفه: ساختارهای سه‌گانه تنظیم خلق؛ مراقبت و درمان دلسوزی‌مدار
۷۵	۷. وابستگی، صمیمیت و محبت
۸۱	۸. تبیین رویکرد درمان دلسوزی‌مدار
۹۱	۹. جمع‌بندی
۱۰۹	۱۰. احساس شرمساری
۱۲۱	۱۱. خودسرزنشی یا خودانتقادی
۱۲۳	۱۲. تمایز احساس شرمساری، گناه و حقارت: مسئولیت‌پذیری در مقایسه با سرزنش خودانتقادگرانه
۱۳۵	۱۳. افتراق خوداصلاحی دلسوزانه از خودتهاجمی شرم‌محور
۱۳۹	۱۴. احساس تهدید و مزایای موفقیت

بخش دوم - تجربه و تمرین دلسوزی

۱۵. شناخت تسلی بخشی: مفهوم جامع تری از تعادل در سیستم های تنظیم هیجانی.. ۱۴۷
۱۶. ماهیت دلسوزی ۱۵۵
۱۷. آماده سازی و تربیت ذهن فرد: ذهن آگاهی و چرخه تنفسی تسلی بخش ۱۶۹
۱۸. معرفی تصویرسازی ذهنی ۱۷۷
۱۹. خلق یک مکان امن ۱۸۵
۲۰. انواع تصویرسازی ذهنی دلسوزی مدار ۱۸۹
۲۱. ایجاد خود دلسوز ۱۹۳
۲۲. کار با صندوق دلسوزی ۲۰۳
۲۳. تمرکز خود دلسوز ۲۰۷
۲۴. فوران دلسوزی ۲۱۳
۲۵. جریان درونی دلسوزی: کاربرد خاطره ۲۱۹
۲۶. جریان درونی دلسوزی: مساوی منی دلسوزانه ۲۲۳
۲۷. نگارش نامه دلسوزانه ۲۳۳
۲۸. تقویت دلسوزی و ارتقاء سلامت و بهزیستی ۲۳۵
۲۹. ترس از دلسوزی ۲۳۹
۳۰. اندیشه های نهایی ۲۵۱
- منابع ۲۵۵

مقدمه‌ای بر ترجمه فارسی

در فرهنگ ایرانی، طبابت واژه مقدسی است که با وجود هجمه‌های گوناگون هم چنان احساس مردم به آن مثبت است.

بسیارگان در جامعه ما، جانشین خداوند شفابخش قرار دارند که دستی مهربان، چهره‌ای دل‌نشین و گوش‌های شنوا دارند تا درد و رنج بیماران را لمس کنند و در کاستن آن تلاش نمایند.

در گذشته نه چندان دور، طبیب کاغذی سفید، بدون چروکیدگی بود که همچون برگی متبرک نگهداری می‌شد. این برگش ناشی از رفتار حکیمان بود که توانستند با چهره‌های سرشار از مهر، لمس و مصروفیت در برخورد با بیماران، با حوصله و دقت به شکایات آنان گوش دهند و با صبر و صبوری خود و دعای خیر و آرزوی شفا از خداوند، بیمارانشان را بدرقه مسیر سلامتی کنند. روال کهن، اینک به نظر می‌رسد پایه‌گذار بسیاری از انواع روان‌درمانی‌ها باشد که همدلی، کید ورود آن است و در درجه اول به ویژگی‌های شخصیتی درمانگر و سپس به نگرش و نگرش انسان باز می‌گردد.

اساس طبابت، عشق به انسان‌ها و هدف آن، تسکین درد و رنج است که مصداق دقیق حرکت دلسوزی‌مدار است. روان‌پزشکی شاخه‌ای از پزشکی است که به نظر یکی از انسانی‌ترین آنها است. اگر تلاش متخصص زیبایی برای آن است که فرد زیبا دیده شود، روان‌پزشک درصدد زیبا دیدن، زیبا اندیشیدن و احساس زیبایی در سود فرد است. ما در این رشته بسیار بیشتر از دیگران با درد و اندوه مواجهیم. ما با مورد، روبه‌رو نیستیم با انسان‌هایی رودررو می‌شویم که افکارشان، اضطراب و اندوه درونی آنان نگرشی منفی به خود و زندگیشان داده است. با حوصله و احساس همدلی تلاش می‌کنیم تا نگرانی و غم را برطرف و نگرشی مثبت در درون فرد ایجاد کنیم.

اگر نتوانیم همه را بهبودی بخشیم حداقل باید قادر به ایجاد احساس رضایت باشیم که این مهم، تنها براساس حرکت درمانی دلسوزی‌مدار و انتقال آن به افراد حاصل

می‌شود، برای این منظور باید با بیمار صادق باشیم. گفتار، کردار و اندیشه‌مان براساس صداقت و درستی شکل بگیرد و سپس، با نگرشی مثبت به بیمار به‌عنوان یک انسان به مشکلات او گوش فرا دهیم و در واقع این دو مهم، اضلاع همدلی هستند که پس از برقراری آن، درمان بر مدار دلسوزی پایه‌ریزی می‌شود و حرکت رو به بهبودی آغاز می‌گردد.

توانایی حساس بودن به رنج دیگران جوهر وجودی انسان است که اگر فاقد آن باشیم به اشتباه در این مسیر قرار گرفته‌ایم و به هدف نخواهیم رسید و اگر در دفتر کار خود قادر به انتقال این احساس بودیم، همدلی شکل گرفته است و رضایت و رابطه‌ی دو سویه عاطفی را در پی خواهد داشت.

کتاب تندآمو روزان درمانی دلسوزی‌مدار نوشته پُل گیلبرت با چنین دیدگاهی به رشته تحریر آمده است و ترجمه آن نیز به‌منظور دست‌یابی سریع‌تر و قابل استفاده‌تر صورت گرفته است. انتخاب این کتاب توسط خانم دکتر آتوسا فرمند برای ترجمه قطعاً براساس ویژگی‌های شخصیتی ایشان بوده است و به نظر من جلب توجه این همکار گرامی به موسوعه آرق ناشی از همان نگرش مثبت و صادقانه وجودشان و احساس دلسوزانه درونی ایشان است که در برخوردهای حرفه‌ای خود با آن روند درمانی را بنا می‌نهند. ترجمه روان، بدون دغل و تصرف با رعایت اخلاق و ذکر منابع از ویژگی‌های برجسته این کتاب است که برگ زرین دیگری به دفتر یادگارهای دکتر فرمند می‌افزاید. امید است با مطالعه کتاب فوق، تلاگری به وجودمان وارد شود تا به گوهر انسانی به قدر خود بها دهیم و با احساس عاطفی و نگرش مثبت به بیمارانمان این سنگ گرانقدر را درخشنده‌تر سازیم.

دکتر مهدیه صدر

روانشناس

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی

در طی دهه اخیر، تحقیق در زمینه اثر مفید شکل‌گیری دلسوزی پیشرفت بسیار زیادی نموده است، چنان که پیدایش دلسوزی درونی هدف و کانون مهم درمانی شده است. البته این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه درمان دلسوزی‌مدار (CFT) - فرآیند بسط دلسوزی نسبت به خود و دیگران به منظور ارتقاء سلامت و یا کمک به بهبودی فرد- از سایر انواع درمان رفتاری شناختی (CBT) متفاوت می‌باشد.

این کتاب در سه فصل به اکتشاف اصول بنیادین درمان دلسوزی‌مدار (CFT) پرداخته و جنبه‌های دقیق دلسوزی در این رویکرد را به طور خلاصه ذکر کرده است. این کتاب خلاصه به دو بخش نظری و عملی (تمرین دلسوزی) تقسیم شده و راهنمایی مبرهن برای ویژگی‌های خاص درمان دلسوزی‌مدار (CFT) ارائه می‌نماید. کتاب درمان دلسوزی‌مدار (CFT) به سودمندی برای آموزش دانشجویان، متخصصان و نیز درمانگران شاغلی خواهد بود که مایل به یادگیری هرچه بیشتر خصایص شاخص این نوع درمان می‌باشند.

پل گیلبرت استاد روان‌شناسی دانشگاه دربی برای بیست و یک سال در زمینه تحقیق و درمان افراد مبتلا به اختلالات خلقی و نیز شرم‌محور فاجعه شرکت دارد. به علاوه، رئیس اسبق انجمن روان درمانی رفتاری- شناختی انگلستان بود و عضو انجمن روان‌شناسی بریتانیا می‌باشد و بیست سال است که درمان دلسوزی‌مدار (CFT) را ابداع نموده است.

درمان رفتاری- شناختی (CBT) در حرکت به سمت درمان مبتنی بر شواهد نقشی اساسی داشته و اغلب در فضای بالینی بکار می‌رود. با این وجود، هیچ رویکرد عمومی نسبت به این نوع درمان وجود نداشته و درمانگران از موج اول، دوم و حتی سوم این رویکرد سخن می‌گویند.

البته، این مجموعه کتابها، راهنماهای ساده و همه کس فهمی برای تعدادی از روش‌های درمان رفتاری- شناختی (CBT) فراهم ساخته که در عین حال تبیین‌کننده ویژگی‌های خاص هر رویکرد نیز می‌باشند. در این راستا، سردبیر این مجموعه، ویندی درایدن، به طور موفقیت‌آمیزی کارشناسانی از کلیه روش‌ها را گرد هم آورده تا سی جنبه اصلی از رویکرد خود را ضمن تقسیم‌بندی به ویژگی‌های نظری و عملی آن خلاصه نمایند.

مطالعه مجموعه کتاب‌های ویژگی‌های خاص درمان رفتاری- شناختی (CBT) برای روان‌درمانگران، مشاورین، و روانشناسانی از تمام گرایش‌ها که خواهان شناخت هرچه بهتر سنه‌ای از رویکردهای نوین و رو به رشد رفتاری - شناختی می‌باشند، ضروری خواهد بود.