

شکست حباب شیشه‌ای با فن گشتالتی

چند گام ساده برای رهایی از احساس تنهایی و افزایش مهارت ابراز وجود

مؤلفان:

دکتر تکتّم سادات طباطبائی

محبوبه معینی



نشر مهر درفت

شکست حباب شیشه‌ای با فن گشتالتی

سرشناسه: جعفر طباطبایی، تکتم سادات، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: شکست حباب شیشه‌ای با فن گشتالتی: چند گام ساده برای رهایی از احساس تنهایی و افزایش مهارت ابراز وجود/ مولفان تکتم سادات طباطبایی، محبوبه معینی.
مشخصات نشر: بیرجند: نشر چهار درخت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۶۲ ص.
شابک: ۳-۶۳-۷۰۲۳-۶۲۲-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
عنوان دیگر: چند گام ساده برای رهایی از احساس تنهایی و افزایش مهارت ابراز وجود.
موضوع: گشتالت درمانی
موضوع: Gestalt therapy
موضوع: ابراز وجود
موضوع: Self-realization
موضوع: تنهایی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: Loneliness -- Psychological aspects
موضوع: روان‌شناسی گشتالت
موضوع: Gestalt psychology
موضوع: روان‌شناسی اجتماعی
موضوع: Social psychology
شناسه افزوده: معینی، محبوبه، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره: RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۳
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۳۵۸۷۶
وضعیت رکورد: فیبا

حقوق این اثر متعلق به مؤلف است.

مولفان: دکتر تکتم سادات طباطبایی، محبوبه معینی
ناشر: نشر چهار درخت
چاپ اول: ۱۴۰۰
شمارگان: ۵۰۰ عدد
طراح جلد و صفحه آرایی: حلیمه کیانی
چاپ: مهرنگ
شابک: ۳-۶۳-۷۰۲۳-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

بیرجند، خیابان معلم، خیابان قدس شرقی، جنب اداره راه و شهرسازی

تلفن: ۳۲۴۵۶۲۱۳ - ۰۵۶ همراه: ۰۹۱۵۵۶۱۷۱۵۵

www.4derakht.ir



نشر چهار درخت

فهرست مطالب

۱	مقدمه.....
۴	جلسه اول گشتالت درمانی.....
۴	گام اول: توضیح شیوه گروه درمانی.....
۵	گام دوم: آشنایی با اهداف گروه.....
۷	تمرین برای جلسه آینده.....
۱۰	جلسه دوم گشتالت درمانی.....
۱۰	گام اول: توضیح مفهوم آگاهی.....
۱۲	گام دوم: آموزش تمرکز بر احساس بدنی.....
۱۳	گام سوم: راه‌هایی را که میتوان بر احساسات خود تمرکز نمود.....
۱۴	تمرین برای جلسه آینده.....
۱۶	جلسه سوم گشتالت درمانی.....
۱۶	گام اول: اجرای فرض مسئولیت.....
۱۸	گام دوم: شناخت ارزش‌های خود.....
۲۰	گام سوم: چگونه ارزش‌های نامعقول دیگران را نپذیرید.....
۲۲	تمرین برای جلسه آینده.....
۲۴	جلسه چهارم گشتالت درمانی.....
۲۴	گام اول: آشنایی با قوانین صندلی داغ.....
۲۶	گام دوم: پرسش سئوالات صندلی داغ.....
۲۷	گام سوم: بیان جملات مثبت به خود.....
۲۹	تمرین برای جلسه آینده.....
۳۲	جلسه پنجم گشتالت درمانی.....
۳۲	گام اول: اجرای تکنیک صندلی خالی.....
۳۴	تمرین.....

- ۳۵..... گام دوم: اجرای عمل فرافکنی
- ۳۵..... تمرین
- ۳۵..... تمرین برای جلسه آینده
- ۳۸..... جلسه ششم گشتالت درمانی
- ۳۸..... گام اول: اجرای تکنیک‌های واژگون سازی
- ۳۸..... قسمت اول تمرین
- ۴۰..... گام دوم: اجرای تمریناتی برای فعال شدن در موقعیت‌های اجتماعی
- ۴۱..... روش دوم تمرین
- ۴۲..... تمرین برای جلسه آینده
- ۴۴..... جلسه هفتم گشتالت درمانی
- ۴۴..... گام اول: اجرای فن تمرین و زمان
- ۴۴..... تمرین
- ۴۵..... گام دوم: آموزش راهکارهایی برای مبارزه با احساس کم ارزشی
- ۴۵..... تعریف بی ارزشی
- ۴۵..... تمریناتی برای مبارزه با احساس کم ارزشی
- ۴۶..... تمرین برای جلسه آینده
- ۴۸..... جلسه هشتم گشتالت درمانی
- ۴۸..... گام اول: جمع بندی جلسات گذشته
- ۴۹..... گام دوم: اجرای پس آزمون
- ۵۰..... منابع

مقدمه:

همه‌ی ما گاهی در زندگی احساس تنهایی می‌کنیم که بسیار آزار دهنده است. اغلب مردم بر این باور اشتباه هستند که تنهایی به معنی نبودن در جمع و زندگی انفرادی است. این در حالی است که بسیاری از افرادی که در خانواده‌های پر جمعیت زندگی می‌کنند، نیز دچار می‌شوند.

تنهایی دلایلی دارد... از قبیل: جدا شدن، احساس ریاست، سوء تفاهم، روابط خانوادگی ضعیف در کودکی، خجالتی بودن، ضعف اعتماد به نفس، اعتقاد نداشتن به خدا. با این که تنهایی معمولاً احساسی موقت است اما واقعیت این است که وقتی به شکل مزمن در می‌آید، عواقبی جدی به همراه خواهد داشت. تنهایی مزمن می‌تواند به سلامت آسیب بزند، کیفیت خواب را پایین بیاورد و باعث احساس غم و ناامیدی شدید شود. حتی ممکن است فرد را وارد چرخه‌ای خطرناک کند به این ترتیب که از همه فعالیت‌های اجتماعی‌اش را کنار بگذارد و در نتیجه بیشتر احساس تنهایی کند.

تحقیقات نشان می‌دهد احتمال بروز نشانه‌های افسردگی بعد از یک سال در فردی که احساس تنهایی می‌کند، بیشتر است. و تنهایی می‌تواند احتمال نارسایی یا سکته قلبی را تا حدود سه برابر افزایش دهد و انسان‌های تنها، فشار خون بالاتر و امید به زندگی کمتری دارند.

برای رهایی از احساس تنهایی، راهکارهایی وجود دارد که در این کتاب ما شما را با رویکرد گشتالت درمانی آشنا می‌کنیم.

رویکرد گشتالت به علت پافشاری بر مسئولیت‌پذیری افراد و فعال بودن آنها در رویدادهای زندگی و تشویق برای رسیدن به خودمختاری شخصی و استقلال می‌تواند به شما کمک کند تا مهارت‌هایی را کسب نمایید و از تنهایی رها شوید.

در پایان امیدوارم با مطالعه و مراجعه مکرر به مطالب و انجام راهکارها به توفیقی بزرگ در جهت رسیدن به آرامش معنوی و نشاط درونی دست یابید.