

آن‌طور که دوست دارید، زندگی کنید
و از خرد و نیروی عواطف خود کمک بگیرید

رونالد فردریک

ترجمه‌ی

مهدی شریفیان

www.ketab.ir



سرشناسه:	فردریک، رونالد، ج.، ۱۹۶۵-م.
عنوان و نام پدیدآور:	Rrederick, Ronald J., 1965
مشخصات نشر:	تهران: فیروزه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۱۴۴ ص.
شابک:	978-964-6542-73-0
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیفا
یادداشت:	عنوان اصلی: Living kike you mean it: use the wisdom and power of your emotions to get the life you really want, 2009
موضوع:	هیجان‌ها (Emotions)
موضوع:	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع:	Success - Psychological aspects
شناسه افزوده:	شریفیان، مهدی، ۱۳۱۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره:	BF ۵۱۱
رده‌بندی دیویی:	۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی:	۷۵۸۸۶۳۸



تهران، خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، خیابان وحید نظری، پلاک ۲۹، طبقه دوم
 دفتر: ۰۲۱-۶۶۴۰۰۸۶۶ - ۰۲۱-۶۶۴۸۴۶۱۲ - ۰۲۱-۶۶۴۸۳۰۲۷ فروشگاه: ۰۲۱-۶۶۴۶۷۸۴۸
<https://instagram.com/morvaridpub> - <https://telegram.me/morvaridpub>
www.morvarid.pub



آن‌طور که دوست دارید زندگی کنید
 و از خرد و نیروی عواطف خود کمک بگیرید

رونالد فردریک

ترجمه‌ی مهدی شریفیان

تولید فنی: الناز ایلی

صفحه‌آرایی: تینا حسامی

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۰

چاپخانه: کهنمویی‌زاده

تیراژ ۵۵۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۵۴۲-۷۳-۰ ISBN: 978-964-6542-73-0

مرکز پخش انتشارات مروارید: تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۸۸
 ۴۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	سپاس و قدردانی
۷	پیش‌گفتار مترجم
۹	مقدمه‌ی نویسنده
۱۵	فصل اول: احساس کردن و احساس نکردن
۲۵	فصل دوم: چگونه به این حال و روز افتادم
۳۹	فصل سوم: اولین قدم، و مرحله، آشنا شدن با احساسات
۵۳	فصل چهارم: آگاهی از حالت‌های دفاعی
۶۹	فصل پنجم: مرحله‌ی دوم، تخفیف ترس
۸۳	فصل ششم: مرحله‌ی سوم، آگاهی احساسی
۱۰۵	فصل هفتم: مرحله‌ی چهارم، گشایش و ابراز
۱۲۳	فصل هشتم: نتیجه
۱۴۱	انتخاب و گزینش

پیش‌گفتار مترجم

سال ۲۰۱۱ در یک کنفرانس پنج روزه در شهر کیپ‌کاد^۱ آمریکا با دکتر رونالد فردریک^۲، نویسنده‌ی این کتاب، آشنا شدم. موضوع کنفرانس درباره‌ی تجربیات او در روان‌درمانی کوتاه‌مدت و استفاده از تمرکز عاطفی بود.

تحقیقات دکتر حبیب دوانلو^۳ نیز در درمان‌های کوتاه‌مدت و همچنین تحقیقات دکتر دیوید مالان^۴ در دهه‌ی هشتاد میلادی در انگلستان درباره‌ی درمان‌های گروهی و خانواده‌توانسته بود پیشرفت‌های چشمگیری در روان‌درمانی ایجاد نماید.

ادامه‌ی این تحقیقات از جمله تجربیات دکتر دیانا فوشا^۵ و نویسنده‌ی این کتاب، دکتر فردریک، به بهبود روش‌های درمانی در سال‌های اخیر منجر شده است.

تمرکز ذهنی به عواطف، پایه‌ی اساسی این روش‌های کوتاه‌مدت درمانی است.

1. Cape Cod

2. Ronald Frederick

3. H. Davanloo

4. D.H. Malan

5. Diana Fosha

قابل ذکر است تحقیقات مربوط به سلسله اعصاب و مغز و کار دکتر ایان مک گیل کریست^۱، روانپزشک، که در کتابش رئیس و مرئوس^۲ به آن پرداخته و اشاره‌ای است به اولویت شناخت عاطفی بر شناخت منطقی و فکری در رابطه با واقعیت، اهمیت این روش‌های درمانی را تأیید می‌کند.

www.ketab.ir

1. Ian Mc. Gill Krist

2. The Master and his emissary