

شفقت به خود در روان درمانی

(تمرین‌هایی مبتنی بر ذهن آگاهی در راستای درمان و تبدیل وضعیت)



تیم دزمووند

با مقدمه ریچارد جی. دیویدسون



سرشناسه : دزموند، تیم - Desmond, Tim

عنوان و نام پدیدآور : شفقت به خود در روان‌درمانی (تمرین‌هایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در راستای درمان و تبدیل وضعیت)/ تیم دزموند؛ با مقدمه ریچارد جی. دیویدسون؛ مترجمان مهین طلایی‌زاده - او دیگران.
مشخصات نشر : تهران: فروش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۳۰۱ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵۵۵۷-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: Self-compassion in psychotherapy: mindfulness-based practices for healing and transformation, [۲۰۱۶].

یادداشت : مترجمان مهین طلایی‌زاده، مهسا جرج‌زاده، پرویز عسگری، پروین احتشام‌زاده، یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "خودشفقتی در روان‌درمانی" با ترجمه مروارید آل یاسین در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است. یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر : خودشفقتی در روان‌درمانی.

موضوع : روان‌رمانی، ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)، شفقت

موضوع : Compassion, Mindfulness (Psychology) in Psychotherapy

رسم : خودپذیری، همدلی

موضوع : Empathy, Self-acceptance

شناسه افزوده : مهین، ۱۳۳۹-، مترجم

شناسه افزوده : دیویدسون، ریچارد - ۱۹۵۱-م، مقدمه‌نویس

شناسه افزوده : Davidson, Jonathan - ۱۹۵۱-

رده بندی کده : ۵/۷۴۴۸۰

رده بندی دیویی : ۸۹۱/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۰۱۷۰

عنوان : شفقت به خود در روان‌درمانی

(تمرین‌هایی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در راستای درمان و تبدیل وضعیت)

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۵۵۵۷-۷

نویسنده: تیم دزموند

ناظر فنی: سمانه قاسمی

طراح جلد: آرزو پاشا

صفحه آرا: عاطفه انتظاری

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۰۰۰ ریال

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

آدرس: میدان انقلاب - ضلع جنوب شرقی - ساختمان مترجمان - پلاک ۱۷ - طبقه ۱

انتشارات: ۰۹۱-۷۸۹۲۷۴۷ - ۶۶۴۰۱۱۶۱

دبیر خانه: ۶۶۹۱۱۷۲۶ - ۶۶۴۰۶۳۰۹

دورنگار: ۸۹۷۸۴۵۵۸

www.farhooshpub.com

خدمت ترجمان

کتاب شفقت به خود که با تلاش گروه دزموند تهیه شده است به منظور آشنایی خوانندگان با نوعی روان‌درمانی مبتنی بر آموزه‌های آیین بودایی است نه بخوبی ته‌انسته است با بیان نحوه بکارگیری گام به گام رفتار مشفقانه واقعی و برخورد با آن با ذهن آگاهی، نوعی روش درمانی برای طیف وسیعی از اختلالات ذهن شناختی را به نمایش بگذارد. هدف از ترجمه این کتاب به فارسی، آشنایی روان‌درمانگران، مشاوران و دانشجویان رشته‌های مرتبط با هم‌خیز هر خواننده فاقد اطلاعات تخصصی و علاقمند به گسترش توانایی‌های روانی خود می‌باشد.

از نظر مترجمان این اثر، سه نکته مهم باید مورد توجه قرار گیرد. اول آنکه در سراسر کتاب از کلمه دلسوزی به جای شفقت استفاده شده است تا خواننده فارسی زبان ارتباط بیشتری با مفهوم واقعی این رفتار التیام‌بخش پیدا نماید. دوم و مهم‌تر اینکه خوانندگان این کتاب همزمان با آشنایی با روان‌شناسی بودایی، این موضوع به ذهنشان خطور می‌کند که چنین آموزه‌هایی و بلکه بیش از آن، در دین اسلام وجود دارد. به عبارت دیگر در فرهنگ ایرانی اسلامی، کم نیستند علمای دین و متدینین واقعی عمل‌کننده به سیره عملی معصومین (ع) شیعه.

که نه تنها به آرامش درون رسیده اند بلکه مریدان آن ها به سوی این آرامش و احساس سعادتمندی رهنمون کرده اند. سوم آنکه روان شناسان غربی به دلیل عدم آشنایی با دین اسلام به هر دلیل شخصی یا سیاسی، تا کنون فقط توانسته اند برخی از آموزه های دینی به ویژه آیین بودا را وارد حوزه بهداشت روان و روان درمانی نمایند. بدیهی است چنانچه مسیر آشنایی بیشتر آنها با آموزه های اسلام حاصل گردد، دیر نخواهد بود که بتوانند به منظور تکمیل خلاء های موجود در آیین بودا (همچون خلاء سازگاری با رفتار ظالمانه و یا حداکثر خودسوزی به نشانه اعراض در بداییان)، از آموزه های اسلام در روان درمانی خود استفاده نمایند. در صورت حصول چنین دستاوردی توسط روان شناسان غیرمسلمان، جای بسی تأسف است، خواهد بود که روان شناسان مسلمان از آموزه های ارزشمند اسلام در فعالیت حرفه ای خود کمتر استفاده نموده و برای معرفی آن به خیل انبوهی، تلاش قابل توجهی را از خود نشان نداده باشند.

امید است خوانندگان بتوانند از کتاب این کتاب به منظور درمان مشکلات روان شناختی مراجعان بهره مند گشته و اگر با مطالعه آن، پی به شباهت و بلکه برتری برخی از آموزه های اسلام نسبت به مفاهیم و تکنیک های بودایی ارائه شده در این کتاب کنند، از آن بعنوان نقطه شروعی برای تلاش در تدوین روان درمانی با رویکرد اسلامی استفاده نمایند.

بهار ۱۳۹۹