

قدرت سازنده تصویر سازی ذهنی

هدایت تخیل در رفتار درمانی شناختی
و درمان های وابسته

تألیف
تامی رونن

ترجمه
دکتر اکرم خمسه

www.ketab.ir



(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند



(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

شماره پایشناسی ملی: ۳۳۰۷۲۵۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۹ر۹ص/RC۴۸۹
 شماره افزوده: خمسة، اکرم، ۱۳۳۳-، مترجم

www.arjmandpub.com

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

مرکز بخش: انتشارات و ترجمه

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان کارگر و ۱۶، پلاک ۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه اصفهان: دروازه شیراز، خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱
شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۲۱۱-۷۷۶۴
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۲۳۲۸۷۶
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۸۰۲۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن ۰۸۳۱-۱۴۸۳۸

رها: ۲۰۰۰۰ تومان

با ارسال سامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۹	یادداشت مترجم
۱۱	تشکر و قدردانی
۱۳	بخش اول - زمینه‌های نظری
۱۵	۱ مقدمه به سوی درمانگر شدن
۱۶	می‌پسند و چه می‌کنم؟
۱۹	چگونه می‌اجرای نامه‌های انجام شده
۲۱	شنا کردن برخورد آب: چگونه می‌توانم مثبت‌نگر باشم؟
۲۳	چگونه می‌توانم انجام باید انجام دهم، بیشترین تلاش خود را به عمل آورم؟
۲۶	مروری بر کتاب
۲۹	۲ تفکر به مثابه یک درمانگر شناسی رفتار
۲۹	مبانی زیربنایی رفتار درمانی شناختی
۳۱	رفتار درمانی سنتی
۳۲	گذر به رویکردی که شناخت درمانی را نیز در بر می‌گیرد
۳۲	ادغام شناخت درمانی و رفتار درمانی
۳۴	الگوهای کنترل خویشتن: شاخه‌ای نارس در رفتار درمانی شناختی ادغام شده
۳۵	ساختارگرایی وارد صحنه می‌شود
۳۷	ذهن‌آگاهی به عنوان بخشی از رفتار درمانی شناختی
۳۹	اصول و فرایندهای اصلی در رفتار درمانی شناختی
۴۹	درمان مهارت - محور
۵۱	خلاصه
۵۲	تمرین: رهنمودهایی برای تدوین تابلوی بالینی مراجع
۵۵	۳ به سوی مثبت‌نگری در روان‌درمانی
۵۶	به سوی نظریه و درمان به رسمیت شناخته شده
۵۷	دیدگاه مثبت مراجعان و فرایندهای درمانی
۶۰	تعریف روان‌شناسی مثبت‌نگر

۶۲	روان‌شناسی مثبت‌نگر و شادکامی
۶۴	سلامت و بهزیستی ذهنی
۶۷	آموزش در روان‌شناسی مثبت‌نگر
۷۲	خلاصه
۷۲	تمرین: رهنمودهایی برای کاربرد تمرین‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر
۷۵	۴ خلاقیت: چه کسی به خلاقیت نیازمند است و خلاقیت چه اهمیتی دارد؟
۷۷	خلاقیت چیست؟
۸۱	خلاقیت و عواطف و هیجان‌ها
۸۳	خلاقیت وراثت و هوش
۸۴	چگونه می‌توان عمل خلاق را بهبود بخشید
۸۷	چه کسانی خلاق هستند؟
۸۸	روان‌درمانی خلاق و روان‌درمانگران خلاق
۹۲	تصویرسازی ذهنی غیرمتعارف در درمان
۹۳	روش‌های ایجاد و تسهیل خلاقیت برای درمانگران
۹۴	خلاصه
۹۵	تمرین: رهنمودهایی برای تسهیل خلاقیت
۹۷	۵ کاربرد رفتار درمانی شناختی تحولی در کودکان
۹۷	ماهیت خاص و منحصر به فرد کودکی
۹۹	ویژگی‌های اختلال‌های دوران کودکی
۱۰۱	رفتار درمانی شناختی کودکان و تمایز آن با رفتار درمانی بزرگسالان
۱۰۱	کاربرد رفتار درمانی شناختی در کودکان
۱۰۳	ملاحظات مربوط به عناصر رشد و تحول
۱۱۱	خلاصه
۱۱۲	تمرین: رهنمودهایی برای کاربرد رفتار درمانی شناختی در کودکان
۱۱۵	بخش دوم - قدرت سازنده تصویرسازی ذهنی
۱۱۷	۶ مفاهیم اصلی در رابطه با تخیل و تصویرسازی ذهنی
۱۱۷	دیدگاه‌های مربوط به مفاهیم بنیادی
۱۲۰	تصویرسازی ذهنی و حافظه
۱۲۱	تاریخچه کاربرد تصویرسازی ذهنی
۱۲۲	تصویرسازی

۱۲۴	انواع تصویرسازی
۱۲۹	جنبه‌های مثبت و منفی در کاربرد تصویرسازی ذهنی
۱۳۲	خلاصه
۱۳۳	تمرین: رهنمودهایی برای افزایش توانایی درمانگران در برانگیختن خاطرات
۱۳۵	۷ کاربرد تصویرسازی ذهنی در روان‌درمانی: چگونه، چرا و برای چه؟
۱۳۵	تصویرسازی ذهنی در چه نوع درمان‌هایی و چه نوع مسائل و مشکلاتی
۱۳۵	قابل کاربرد است؟
۱۳۹	تصویرسازی ذهنی و غلبه یافتن بر اضطراب و مقاومت در کاربرد آن
۱۴۰	فواید عملی کاربرد تصویرسازی ذهنی در روان‌درمانی
۱۵۰	خطرات کاربرد تصویرسازی ذهنی
۱۵۲	خلاصه
۱۵۳	تمرین: رهنمودهایی برای درمانگران و مراجعان جهت تقویت تصویرسازی ذهنی در درمان
۱۵۷	۸ کاربرد استعاره‌ها در درمان
۱۵۸	استعاره چیست؟
۱۵۹	استعاره‌ها و عواطف و هیجان
۱۵۹	نقش استعاره‌ها در درمان
۱۶۷	ایجاد استعاره‌هایی توسط مراجع - و - درمانگر
۱۷۱	خلاصه
۱۷۱	تمرین: رهنمودهایی برای درمانگران در آغاز کاربرد استعاره‌ها
۱۷۳	بخش سوم - آماده‌سازی برای کاربرد تصویرسازی ذهنی در درمان
۱۷۵	۹ آمادگی برای شروع کاربرد آرمیدگی
۱۷۵	تمهیدات اولیه
۱۷۷	مراقبه
۱۷۷	آرمیدگی
۱۷۹	انواع روش‌های آرمیدگی
۱۸۶	خلاصه
۱۸۶	تمرین: رهنمودهایی برای تمرین‌های خود - آرامش‌بخشی برای درمانگران
۱۸۹	۱۰ رهنمودهای اساسی در اجرای درمان مبتنی بر تصویرسازی ذهنی: از آغاز تا پایان
۱۹۰	آماده‌سازی درمانگر، موقعیت درمان، و مراجع

۱۹۱	تمرین‌های مقدماتی پیش از ایجاد تصویرسازی ذهنی
۱۹۵	تمرین‌های آرمیدگی برای مراجع پیش از تصویرسازی ذهنی
۱۹۵	آماده‌سازی شرایط برای ایجاد تصاویر ذهنی
۱۹۶	ایجاد تصاویر ذهنی و توصیف آنها
۲۰۳	تسهیل مهارت‌های انطباقی، از طریق تصویرسازی ذهنی
۲۰۴	مرحله پایان بخشیدن به فعالیت تصویرسازی ذهنی در جلسه درمانی
۲۰۷	مرحله پی‌گیری در تصویرسازی ذهنی: تأمل و تفکر، تفسیر و معنا بخشیدن
۲۰۹	تکالیف خانگی
۲۱۱	خلاصه
۲۱۲	تمرین: رهنمودهای عملی در خلاصه کردن اطلاعات و مهارت‌های لازم برای کاربرد در جلسه درمانی
۲۱۳	۱۱ کاربرد آرمیدگی و تصویرسازی ذهنی در کودکان
۲۱۳	کاربرد روش تصویرسازی ذهنی در اختلال‌های گوناگون دوران کودکی
۲۱۵	انطباق و هماهنگی آرمیدگی با نیازها و توانایی‌های کودکان
۲۱۶	مورد اول: اضطراب‌ها و ترس ناشی از تلویزیون
۲۱۷	مورد دوم: لکنت زبان روانی
۲۱۸	مورد سوم: اضطراب امتحان دانش آموز
۲۱۹	کاربرد روش تصویرسازی ذهنی در کودکان
۲۲۲	خلاصه
۲۲۲	تمرین: رهنمودهایی برای انطباق دادن آرمیدگی در تصویرسازی در کودکان و افراد جوان‌تر
۲۲۵	بخش چهارم - کاربرد تصویرسازی ذهنی در فرایند ارزیابی و درمان مراجعان
۲۲۷	۱۲ کاربرد تصویرسازی ذهنی در ارزیابی مراجعان در فرایند درمان
۲۲۷	کاربرد و ادغام تصویرسازی ذهنی در ارزیابی
۲۳۱	ارزیابی در مراحل مختلف درمان
۲۳۳	اهداف ارزیابی
۲۴۵	خلاصه
۲۴۵	تمرین: رهنمودهایی برای طرح پرسش‌های اصلی در رابطه با هر یک از اهداف ارزیابی
	۱۳ کاربرد تصویرسازی ذهنی در درمان رویدادهای گذشته
۲۴۹	(ترس‌ها، آسیب‌های روانی، آسیب‌های متعاقب رویدادهای تکان‌دهنده)
۲۴۹	درمان رویدادهای تلخ و ناراحت‌کننده گذشته

۲۵۲	مواجهه در تصویرسازی ذهنی، پیش از مواجهه واقعی و زنده
۲۵۵	مواجهه تصویری در برابر مواجهه واقعی
۲۵۹	تصویرسازی ذهنی و ایجاد خاطرات و یادآوری مطالب فراموش شده
۲۶۲	کاربرد تصویرسازی ذهنی در بازسازی شناختی رویدادهای تکان‌دهنده گذشته
۲۶۷	خلاصه
۲۶۸	تمرین: رهنمودهایی برای انتخاب میان گزینه‌ها

۲۷۱	۱۴ انتقال مهارت‌های ارزیابی و کسب آگاهی در تغییر رفتار فعلی
۲۷۲	انتقال مهارت‌ها برای خود - ارزشیابی
۲۷۶	انتقال مهارت‌ها در ارزیابی روابط
۲۸۳	انتقال مهارت‌ها جهت افزایش آگاهی نسبت به محرک‌های درونی
۲۸۸	انتقال مهارت‌ها به منظور تغییر افکار خود - آینده
۲۹۱	خلاصه
۲۹۱	تمرین: رهنمودهای عمومی

۲۹۳	۱۵ انتقال مهارت‌ها به منظور بخشش به انطباق و سازگاری در حال حاضر
۲۹۴	مهارت‌های مربوط به انطباق سازگاری بر عملکردهای شغلی و اضطراب امتحان
۲۹۵	مرحله آمادگی: یادگیری و به خاطر سازی مطالب از طریق تجسم
۲۹۷	مرحله اجرایی و عملی: تصاویر ذهنی مثبت گفتار، مواجهه تدریجی،
۲۹۷	شوخی طبیعی و ایفای نقش
۲۹۸	ایجاد تصاویر ذهنی مثبت در طی موقعیت‌های کاملاً فشرده و
۳۰۰	افزودن مواجهه تدریجی به موقعیت ترسناک
۳۰۲	کاربرد شوخی و ایفای نقش به منظور کسب کنترل و اعتماد به نفس
۳۰۳	مهارت‌هایی برای بهبود روابط اجتماعی
۳۰۵	مهارت‌هایی برای شروع روابط اجتماعی
۳۰۷	مهارت‌های جرأت‌آموزی (یادگیری نه گفتن)
۳۱۲	خلاصه

۳۱۳	۱۶ انتقال مهارت‌ها برای ایجاد دیدگاهی مثبت به آینده
۳۱۵	برنامه‌ریزی برای آینده
۳۱۸	تسهیل عواطف و احساسات مثبت
۳۲۲	افزایش روابط خوشحال‌کننده
۳۲۶	خلاصه

۳۲۷	انتقال مهارت‌ها برای ایجاد تغییر در کودکان: رهنمودهای بیشتر و موردپژوهی‌ها
۳۲۸	درمان کودکان در سنین پیش‌دبستانی
۳۳۲	درمان در دوره میانی کودکی
۳۳۷	درمان نوجوانان
۳۴۰	خلاصه
۳۴۰	تمرین: رهنمودهایی برای انتقال مهارت‌ها در کودکان
۳۴۱	بخش پنجم - نکات مهم و نتیجه‌گیری از تصویرسازی ذهنی برای درمانگران
۳۴۳	۱۸ چابکی تأثیر تصویرسازی ذهنی در یاری رساندن به خودِ درمانگران
۳۴۵	مهارت‌های لازم برای نظارت و سرپرستی بر کار خویش
۳۴۸	مهارت‌های لازم برای رهایی یافتن از مسائل و مشکلات و حرکت مستمر به سوی آینده
۳۵۰	مهارت‌های لازم برای تمرکز درمانگران بر توانایی‌های مثبت خویش
۳۵۳	مهارت‌های لازم برای فرایندهای درمانی آینده
۳۵۵	مهارت‌های لازم برای کار با درمانگران
۳۵۷	خلاصه
۳۵۹	۱۹ خلاصه: محدودیت‌ها، خطر و چالش‌های آینده
۳۶۲	محدودیت‌ها: آیا کاربرد تصویرسازی ذهنی در درمان مبتنی بر شواهد است؟
۳۶۵	آیا کاربرد تصویرسازی ذهنی خطرناک است؟
۳۶۶	سخن آخر
۳۶۹	منابع
۳۸۵	نمایه اعلام
۳۸۹	نمایه موضوعی

یادداشت مترجم

تصویرسازی ذهنی، از قدرت و قابلیت تخیل و تجسم سرچشمه می‌گیرد. تصویرسازی ذهنی دیداری کاربردی - ترکیبی است که هم‌زمان در سطوح مختلف، یعنی در سطح احساسی، عاطفی - هیجانی، فکری و شهودی، هم به صورت خود - آگاه و هم به صورت ناخودآگاه در ذهن عمل می‌کند. به عبارت دیگر عناصر تخیل و تجسم، بازنمایی‌کننده تجارب حسی، عواطف و هیجان‌ها، مفاهیم و معانی شهودی عملی است. منطق کاربرد تصویرسازی ذهنی در روان‌درمانی این است که تصویرسازی ذهنی دیداری، حلقه دیداری، مشخص و واضح است و همواره می‌تواند تداوم داشته باشد. دلیل کاربرد تصویرسازی ذهنی دیداری در فرایند روان‌درمانی این است که ایجاد یک تصویر ذهنی دیداری، در مقایسه با تصاویر ذهنی شنیداری، بویایی و غیره، آسان‌تر است. تصاویر ذهنی دیداری را می‌توان به سهولت از حافظه فردی، تصاویر ذهنی دیداری همچنین می‌تواند فراتر از حیطه خود - آگاهی فردی نیز باشد. تصاویر ذهنی دیداری را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: ۱- تصاویر ذهنی دیداری غیرنمادین، که در برابر پرسش درمانگر، به شکل مشخص و مشخص می‌شود و تصویری مشخص و کامل ایجاد می‌شود؛ ۲- تصاویر ذهنی شنیداری، جایی که بازنمایی‌کننده افراد خاص، شرایط خاص، یا سایر عناصر درون روانی فردی را دربر می‌گیرد. مراجع نمی‌تواند معانی آن‌ها را درک و کشف کند، یعنی تصاویر ذهنی ناشناخته و غیرقابل تشخیص، باید به یاد، سپس درمانگر و مراجع هر دو با گفتگو و تعامل درباره این تصاویر ذهنی به بازگشایی این نمادین می‌پردازند، یعنی به این تصاویر توسط درمانگر و مراجع معنا داده می‌شود. در اینجا تصاویر ذهنی دیداری نقش معنایی نیز دارند و در نتیجه این معنایی، آگاهی‌های جدید و بینش‌های نوین حاصل می‌شود و تغییرات دلخواه رخ می‌دهد.

تصویرسازی ذهنی دیداری نقش مؤثری هم در برقراری ارتباط، مراجع، ارزیابی مسائل و مشکلات، کشف ظرفیت‌های بالقوه او دارد و هم مراجع را در فرایند درمان، فعال می‌کند چرا که مراجع باید با این تصاویر ذهنی به تعامل و گفتگو بپردازد و یا در آن‌ها تغییر ایجاد کند. بدین ترتیب، تصویر ذهنی برای او معنی‌دار و جذاب می‌شود. تصویرسازی دیداری به این دلیل تأثیرگذار است که مراجع به طور نمادین، تجارب معنی‌دار خود را بازنمایی می‌کند. سپس با کمک درمانگر و نقش فعال خود، تغییرات معنی‌دار در افکار، احساسات، رفتار و کارکردهای جسمانی پدید می‌آورد.

مرور تاریخی تصویرسازی ذهنی در روان‌درمانی نشان می‌دهد که تصویرسازی ذهنی تقریباً در تمامی تکنیک‌های روان‌درمانی، به کار برده شده است:

فروید، در اولین روزهای فعالیت حرفه‌ای خود از «تکنیک تمرکز» استفاده کرد. در این تکنیک بر احساس‌های برانگیزاننده خاص تأکید می‌شد. یونگ پیرو «تخیل فعال» بود، او بیماران را به گفتگو و تعامل با تصاویر ذهنی نمادین جهت می‌داد. تصویرسازی ذهنی، همچنین در رفتارگرایی نیز کاربرد دارد. برای مثال

در «غرقه سازی عاطفی». مراجع در درمان ترس های مرضی، تصاویر ذهن از موضوع ترس خود، پدید می آورد و با این تصاویر مواجه می شود و ترس و کابوس های خود را با چشم ذهن می نگرد. تصویر سازی ذهنی در روش «حساسیت زدایی تدریجی» و لپی نیز به کار گرفته می شود. در این روش مجموعه ای از صحنه های اضطراب برانگیز که بار عاطفی فزاینده ای دارند، در حالت آرمیدگی، تجسم می شود و مراجع باید تا هنگامی که اضطراب از بین می رود، این تصاویر ذهنی دیداری را حفظ کند تا جایی که بتواند با این تصاویر ذهنی ترسناک، بدون اضطراب مواجه شود. ژاکوب مورینیو، در روش «سایکودراما»، از به تصویر کشیدن نقش های خانوادگی صحبت می کند. پرز، در گشتالت درمانی از تصاویر ذهنی و رؤیاهای مراجعان، در کشف تعارض های درون روانی، استفاده می کند. در سایر روش های روان درمانی نیز ایفای نقش، به منظور جستجوی شیوه های مؤثر ارتباط های بین-فردی و درون-فردی، به کار گرفته می شود. روان درمانگران و روان پزشکان اروپایی نیز سنت تصویر سازی ذهنی را تکامل بخشیده اند و تصویر سازی ذهنی عاطفی هدایت شونده را پدید آورده اند.

به طور کلی، درمانگران بر اساس رویکرد فلسفی خود، در رابطه با هدایت مراجع در تصویر سازی ذهنی دیداری، مسئولیت کم یا بیشتری را عهده دار می شوند. به عبارت دیگر سبک های گوناگونی در تصویر سازی ذهنی وجود دارد. د دارد که مستقیم و جهت دار یا خودانگیخته است. در نوع اول، درمانگر تصاویر ذهنی از پیش تعیین شده را جهت تأمل و تفکر و ایجاد بینش ارائه می دهد و در نوع دوم که خودانگیخته است و مشخص آن وجود به جریان آگاهی درونی است، مراجع به آنچه در صحنه ذهنی درونی خود رخ می دهد، توجه دارد. به هر حال در هر دو سبک، درمانگر در نقش راهنما عمل می کند. تمامی روش های تصویر سازی ذهنی با تمرین های آرمیدگی آغاز می گردد. هدف این است که مراجع به تجربه ای دست یابد که به موجب آن با احساس درونی، هدفمندی با احساسات، عواطف و هیجان های تغییر یافته، به خویشتن درون-فردی خود دست یابد، خود-آگاهی و بینش جدیدی نسبت به انگیزه های خود-آگاه و ناخود-آگاه کسب کند و یک کانون کشف کننده درونی را در خود کشف نماید و سعی کند تا به انرژی روانی خود جهت بخشش و با یک احساس نوین و به بینش از خود، مواجه شود و منش جدیدی را پیرامون این کانون وحدت بخش، ایجاد کند.

اکرم خمسة

تهران، پاییز ۹۲

تشکر و قدردانی

به تشکر زدی س. آن کونیا، دوست و ویراستار این کتاب که از اولین روزهایی که نگارش آن را آغاز کردم، کار ویرایش را به عهده گرفت. همکاری به و حتی دستوری‌ها را به شادمانی و مسرت تبدیل کرد. همانگونه که در تمرین‌های ارزیابی در این کتاب مطرح کردم. اگر از خود سؤال کنه که «اگر خود قادر نبودی که نگارش این کتاب را ختمه‌دار شوی، به چه کسی اعتماد می‌کردی که این مهم را به انجام برساند؟» پاسخ من این است که دی می توانست. از عهده این کار برآید.

... دانش‌جویان و مراجعان خود نیز تشکر و قدردانی می‌کنم. آنها بودند که خلایقیت و تداوم مراد در ایجاد و کار بردوش‌ها، جدیدا درمانی برای تسهیل شادکامی، تشویق کردند: کسانی که به من اعتماد کردند تا انگاره‌ها و تمرین‌های تدریس‌سازی ذهنی خاتم خود را به اجرا درآورم.
... از وارن رو و مایکل بلند، استاران انتشارات وایلی - بلک ول نیز متشکرم. شجاعت و جرأت مندی آنها، در نگارش این کتاب بسیار و غیرمعارف به من جرأت بخشید.