

روان‌شناسی وجودی

راهنمای درمان معنامحور وجودی

معنادرمانی و تحلیل وجودی
برنامه هشت جلسه‌ای درمان کوتاه مدت
برای جلسات گروهی و فردی

نویسندگان

دکتر ماری اس. دزلیک

دکتر گابریل قانونم

مترجمان

دکتر فاطمه واعظی پور

دکتر محمد کاظم عاطف وحید

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۲

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

دزلیک، ماری اس. (Dezelic, Marie S)

روان‌شناسی وجودی: راهنمای درمان معنامحور وجودی: معنادرمانی و تحلیل وجودی
برنامه هشت جلسه‌ای درمان کوتاه‌مدت برای جلسات گروهی و فردی / نویسندگان ماری
دزلیک، گابریل قانوم؛ مترجمان: فاطمه واعظی پور، محمدکاظم عاطف وحید؛ ویراستاری گروه
علمی رشد. مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص. مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۲۰۰-۹ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Meannig-Centered manual logotherapy...8session format.

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۰۳-۲۰۸

عنوان دیگر: راهنمای درمان معنامحور وجودی: معنادرمانی و تحلیل وجودی برنامه هشت
جلسه‌ای درمان کوتاه‌مدت برای جلسات گروهی و فردی.

موضوع: فرانکل، ویکتور امیل، ۱۹۰۵-۱۹۹۷ م. - دیدگاه درباره زندگی (Frankl, Viktor E.)
موضوع: Views on life - (Viktor Emil) معنادرمانی (Logotherapy)

موضوع: روان‌درمانی وجودی (Existential psychology)

موضوع: معنی (روان‌شناسی) (Meaning (Psychology))

شناسه افزوده: قانوم، گابریل (Ghanoum, Gabriel)

شناسه افزوده: واعظی پور، فاطمه، ۱۳۵۹ - ، مترجم

شناسه افزوده: عاطف وحید، محمدکاظم، ۱۳۳۱ رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴ شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۲۶۷۰۳

حق چاپ محفوظ است

روان‌شناسی وجودی

راهنمای درمان معنامحور وجودی

معنادرمانی و تحلیل وجودی
برنامه هشت جلسه‌ای درمان کوتاه‌مدت
برای جلسات گروهی و فردی

نویسندگان
دکتر ماری اس دزلیک - دکتر گابریل قانونم

مترجمان
دکتر فاطمه واعظی‌پور - دکتر محمد کاظم عاطف وحید

ویراستاری: گروه علمی رشد
چاپ اول: بهار ۱۴۰۲ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و صحافی: آرماتسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.
اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۲

فهرست مطالب

معرفی نویسندگان.....	۷
پیشگفتار از دکتر ویلیام برایتبارت.....	۱۱
یادداشت ویراستار انگلیسی.....	۱۷
راهنمای استفاده از این کتاب.....	۲۳
بخش اول: مرور کلی معنادرمانی، فلسفه، نظریه و کاربردهای بالینی.....	۲۹
تحلیل نهایی.....	۳۱
بر مفهوم معنادرمانی معنا محور و تحلیل وجودی.....	۳۱
مقدمه.....	۳۳

بخش ۲: معنادرمانی: برنامه درمان کوتاه مدت طرح ۸ جلسه ای برای

جلسات گروهی و فردی.....	۸۱
جلسه اول: مقدمه: معنا های معنادرمانی و تحلیل وجودی.....	۸۵
جلسه دوم: کاوش معنا و هدف.....	۹۵

جلسه سوم: هستی‌شناسی بدن، ذهن و روح (ذات).....	۱۰۵
جلسه چهارم: منابع درونی و توانایی‌ها.....	۱۱۹
جلسه پنجم: جنبه‌های وجودگرایانه.....	۱۲۹
جلسه ششم: رنج و معنا.....	۱۳۹
جلسه هفتم: رشد و تحول شخصی.....	۱۴۹
جلسه هشتم: زندگی معنادار.....	۱۶۵
بخش سوم: نتیجه‌گیری: فعال کردن امکانات توسط معنادرمانی.....	۱۷۵
خلاصه: فعال کردن امکانات توسط معنادرمانی.....	۱۷۷
سخن آخر: لکسی براکوی پوتمکین.....	۱۸۱
واژه‌نامه: اصطلاحات معنادرمانی و تحلیل وجودی.....	۱۸۷
منابع.....	۲۰۳

پیش‌گفتار از دکتر ویلیام برایتبارت
«معنا، خلاقیت، تکرش، ایجاد روح معنوی درون
در هر لحظه از زمان»

دکتر دزلیک و دکتر قانونم معنادرمانگر و متخصص بهداشت روان هستند که برای پیشرفت روش معنادرمانی و تحلیل وجودی، زمانی طولانی از همکاری‌شان را برای این کار صرف کرده‌اند، کاری که بسیاری از ما در حال حاضر آن را به‌عنوان روان‌درمانی «معنامحور» و جزئی از رویکردهای مشاوره‌ای که برای طیف وسیعی از مشکلات و افراد بیمار اعمال می‌شود می‌شناسیم. در این کتاب راهنما که طی آن فرایندهای خلاق دزلیک و قانونم ارائه شده است، جدیدترین مفاهیم رویکردهای وجودگرایانه و معنامحور، که در حال حاضر حوزه معنادرمانی را غنی می‌سازد، ادغام و نوآوری شده است. برای متخصصان بالینی که از این کتاب راهنما در کار خود استفاده می‌کنند،

روشن خواهد شد که خلاقیت، محور این طرح عمیق و اصیل است. مفاهیم و تصاویر بیانگر شکوفایی دیدگاه‌های جدید و خلاق در زمینه‌هایی است که بیش از ۶۰ سال قدمت دارند. خلاقیت قلب و روح این طرح و رویکرد معنامحور برای مشاوره است که آن را ارائه می‌دهد.

منابع «خلاقانه» معنا، سرچشمه مهمی برای بیماران گرفتار در ناامیدی است. درک من از منابع خلاقانه معنا، که در طول زمان رشد کرده است، نه تنها در محتوای این کتاب بلکه در جریان ایجاد این رویکرد مبتنی بر دستورالعمل در معنادرمانی و تحلیل وجودی منعکس شده است. بیشتر از ده سال گذشته را در مقام مدیر آزمایشگاه روان‌درمانی در مرکز سرطان مموریال اسلون کترینگ،^۱ صرف توسعه «روان‌درمانی معنامحور» برای بیماران سرطانی پیشرفته کردم و در مورد منابع سازنده معنا از جمله ابعاد، ارزش‌ها، تلاش‌ها، فرایندهای خلاق و غیره که به جریان کشف زندگی ما جهت می‌دهند به تفکر پرداختم. ویکتور فرانکل اغلب به «کار کردن» به منزله یکی از منابع اصلی سازنده معنا اشاره می‌کرد. اما با رسیدگی به بیمارانی که گرفتار سرطان پیشرفته بودند، کار کردن چیزی بیش از عبارت در دسترس یا منابع معنا بود. متوجه شدم که چه‌بسا کار به خودی خود نمی‌تواند تنها عنصر این منبع معنا باشد. همچنین به‌زودی برایم مشخص شد که منابع «خلاقانه» معنا به آنچه ما در جهان به‌راستی به آن اهمیت می‌دهیم و به جریان پرورش، ایجاد و کشف هویت، ارزش، فضیلت، حرکت شخص (خود) به طرف هستی یافتن، اشارت دارد. پس از تأمل بیشتر متوجه شدم که نه تنها به کشف و خلق این نکته که «چه» هستیم و به «چه» چیزی در دنیا اهمیت می‌دهیم، بلکه همچنین به اینکه «چه کسی» هستیم و در این دنیا به «چه کسی» اهمیت می‌دهیم و دوستش داریم، می‌پردازیم.

در بیش از ۳۰ سال گذشته، من در آموزش دستیاری با بیش از ۳۰۰ روان‌شناس و روان‌پزشک، که در زمینه سرطان‌شناسی روانی^۱ و همچنین پزشکان متعددی که در زمینه پزشکی تسکینی^۲ کار می‌کردند شرکت داشتم. بعد از گذشت ۶ ماه از اولین دورهٔ دستیاری به‌تازگی ملاقات‌های منظم با انجمن پزشکی تسکینی، به منظور کمک به کسب اطلاعات از آن‌ها را شروع کرده‌ام. فرض بر این بود که تا نیمهٔ سال، این پزشکان در جریان آموزش، به میزان زیادی با درد و رنج و مرگ بیماران خود مواجه می‌شوند. بحث‌هایی که ما به اشتراک گذاشتیم شگفت‌انگیز بود، اما نه به دلایلی که انتظار داشتیم. موضوع قابل توجه برای من این بود که هیچ یک از این پزشکان جوان که فوق‌العاده باهوش و باانگیزه بودند نیز، نتوانستند به این پرسش پاسخ دهند در این دنیا می‌خواهید چه کسی شوید؟ پاسخ همه این بود که من می‌خواهم پزشکی خوب در مراقبت‌های تسکینی باشم. این پاسخ به آن نقشی که آن‌ها می‌خواستند در این دنیا داشته باشند اشاره داشت و باعث شد که متوجه مسئولیت شخص برای کشف و ایجاد زندگی با معنا و اصیل، رشد، تحول، خودشکوفایی و تعالی خود بشوم که بی‌گمان شامل فرایند کشف و آفرینش آن «کسی» است که در این دنیا می‌شویم، به‌علاوه اینکه «چه چیزی» (یا کاری) به ما این امکان را می‌دهد که نشان دهیم چه کسی هستیم. بنابراین جریان تبدیل شدن به «چه کسی» به منظور کشف «چه چیزی» در زندگی ما اهمیت بیشتری برای من به‌مثابه یک عنصر روان‌درمانی معنامحور داشت. چه چیزی دربرگیرندهٔ «چیستی» انسان است و چگونه شخص آن کسی را که می‌شود، ایجاد می‌کند؟ ارزش‌ها، قابلیت‌ها، هیجان‌ها، شناخت‌ها، رفتارها و

1. psycho-oncology

2. palliative medicine

عملکردهای فیزیکی وجود دارند که همه آن‌ها مثل موارد مناسب و معقول در برخی از ترکیب‌ها یا آشفتگی‌ها به نظر می‌رسند. در نهایت من معتقدم که «نگرش» در هسته ما «چه کسی» هستیم قرار دارد. فرایند کشف و آفرینش خودمان به لحاظ ماهیت، شامل شکل‌گیری نگرشی است که ما به زندگی، عشق و رنج داریم. «انتخاب» نگرش ما در اصل آفرینش روح ما (ذهن و یکپارچگی روحمان) است. ناگهان برای من روشن شد که چرا دوست داشتن، همدل بودن، سخاوتمند بودن و توجه به دیگران، پاداش شخصی زیادی به ارمغان آورده است. چون ما نگرشمان را در این دنیا ایجاد می‌کنیم و همین باعث تولد و پرورش روح ما می‌شود.

مری و گابریل به ما هدیه‌ای دادند که به واسطه نگرش آن‌ها به سخاوت، عشق، امید، شفا و روح ایجاد شده است و می‌تواند به همه ما و به همه آن‌هایی که کمک می‌کنیم تا معنای عمیق‌تری را در زندگی خود کشف کنند، مساعدت کند. امیدوارم آن‌ها عشق و سپاسم را برای این اثر هنری بپذیرند.

ویلیام برایتبارت، پزشک، عضو انجمن روان‌پزشکی آمریکا، عضو انجمن طب روان‌تنی، عضو انجمن تومورشناسی روان‌شناختی آمریکا

رئیس کرسی جیمی سی، هالند در روان‌پزشکی سرطان‌شناسی

مدیر و رئیس خدمات روان‌پزشکی و گروه روان‌پزشکی و علوم رفتاری

مرکز سرطان مموریال اسلوئن کترینک، نیویورک، ایالات متحده آمریکا

استاد روان‌پزشکی بالینی

دانشکده پزشکی ویل دانشگاه کورنل

عضو بنیان‌گذار انجمن سرطان‌شناسی روانی

رئیس سابق انجمن بین‌المللی سرطان‌شناسی روانی

رئیس سابق آکادمی پزشکی روان‌تنی
سردبیر مجله مراقبت تسکینی و حمایتی
نویسنده کتاب‌های روان‌درمانی گروهی معنامحور برای بیماران مبتلا به
سرطان پیشرفته: راهنمای درمان
روان‌درمانی معنامحور فردی برای بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته:
راهنمای درمان
مراقبت تسکین‌دهنده روانی - اجتماعی
راهنمای روان‌پزشکی در طب تسکینی؛ و چند عنوان دیگر

www.ketab.ir