

پرورش و تقویت عزت نفس در بزرگسالان

رویکردی التقاطی با هنردرمانی و تکنیک‌های مبتنی بر
درمان شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی

نویسنده

سوزان ای. بوچالتر

مترجم

السا صالحی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۲

بیاید 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

- بوچالتر، سوزان آیرین، ۱۹۵۵ - م. (Buchalter, Susan I. (Susan Irene), 1955)
- پرورش و تقویت عزت نفس در بزرگسالان: رویکردی التقاطی با هنردرمانی و تکنیک‌های مبتنی بر درمان شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی / نویسنده سوزان ای . بوچالتر؛ مترجم الناز صالحی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.
- مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۳
- مشخصات ظاهری: ۳۶۸ص: مصور.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۳۴-۰ وضعیت فهرست نویسی: فیبا
- یادداشت: عنوان اصلی: Raising self-esteem in adults: an eclectic approach with art based techniques, c2015. therapy, CBT and DBT
- یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۶۷] - ۳۶۸. یادداشت: نمایه
- عنوان دیگر: رویکردی التقاطی با هنردرمانی و تکنیک‌های مبتنی بر درمان شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی.
- عنوان دیگر: پرورش عزت نفس با هنردرمانی: تلفیق هنردرمانی با CBT و DBT
- موضوع: هنر درمانی (Art therapy) موضوع: شناخت درمانی (Cognitive therapy)
- موضوع: رفتاردرمانی دیالکتیکی (Dialectical behavior therapy)
- موضوع: عزت نفس (Self-esteem) شناسه افزوده: صالحی، الناز، ۱۳۶۴ -
- مترجم
- شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد
- رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۵۶
- رده‌بندی کنگره: RC ۴۸۹
- شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۶۷۵۴۵

حق چاپ محفوظ است

پرورش و تقویت عزت نفس در بزرگسالان

رویکردی التقاطی با هنردرمانی و تکنیک‌های مبتنی بر

درمان شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی

نویسنده: سوزان ای. بوچالتر

مترجم: الناز صالحی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۲ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: کارنگ

تومان

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات جوانه رشد محفوظ است.
هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازتولید 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 رایجی 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

پیش‌گفتار.....	۷
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: هنردرمانی.....	۱۷
فصل دوم: درمان شناختی - رفتاری.....	۶۷
فصل سوم: رفتار درمانی دیالکتیکی.....	۱۱۱
فصل چهارم: ذهن‌آگاهی.....	۱۵۳
فصل پنجم: خودآگاهی.....	۱۷۷
فصل ششم: مراقبت از خود.....	۲۰۵
فصل هفتم: نگارش خلاقانه.....	۲۳۵
فصل هشتم: دستورالعمل‌های متنوع.....	۲۷۳
فصل نهم: چگونه زندگی سالم‌تر، شادتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشیم.....	۳۲۲
نمایه.....	۳۶۰
منابع.....	۳۶۸

برای اینکه افراد از بیماری بهبود پیدا کنند باید در زندگی هدفی بیابند و باور کنند که دارند بهبود پیدا می کنند. عزت نفس اولین قدم به سوی شفایافتن و از اجزای سازنده بهبودی است. هنگامی که فرد احساس ارزشمندی می کند این فرایند آغاز می شود؛ به احتمال زیاد حضور در درمان، مصرف دارو و همین طور ملاقات با دکتر یا درمانگر خود را آغاز می کند؛ انگیزه او برای کمک به خودش افزایش می یابد و احساس مثبت تری پیدا خواهد کرد. دست به گریبان شدن فرد با ازدست دادن کسی یا چیزی یا شکست، وقوع تغییرات عمده در زندگی، ناتوانی و بیماری، به ویژه بیماری های روانی، می تواند عزت نفس او را، تحت تأثیر قرار دهد. به طور معمول، مردم باور دارند

که بیماری‌های روانی تقصیر آنان است. آنان ممکن است احساس گناه کنند و احساس ارزشمندی خود را از دست بدهند. به نظر می‌رسد اعتماد به نفس پایین با افسردگی، اختلالات اضطرابی و بیماری‌هایی که اساس زیستی شیمیایی دارند، مانند اختلال دوقطبی و اسکیزوفرنی همراه باشد. مواردی همچون یک فشار روحی مانند اوج احساس سرشار بودن (بر دیگران)، نیاز به کمک مضاعف، از دست دادن توانایی‌های خاص (حتی اگر موقتی باشد) و همین‌طور تغییرات شخصیتی احتمالی تأثیر منفی روی بسیاری از افراد می‌گذارد. در این وضعیت اکثر مردم احساس سرافکندگی می‌کنند؛ مضاف بر آن ممکن است حمایت مناسبی از خانواده، دوستان و جامعه‌شان دریافت نکنند. برخی از افراد گرفتار حس ناامیدی، درماندگی و انزوا می‌شوند. در واقع هنگامی که عزت نفس پایین باشد، فرد ممکن است حسی را که از خودش دارم را دست بدهد. او توانمندی‌ها، موفقیت‌ها، دستاوردها و ویژگی‌های مثبت شخصیت خود را فراموش می‌کند. او حتی ممکن است فراموش کند که چقدر برای دیگران ارزشمند و مهم است؛ برای مثال، پدری ممکن است احساس کند که لیاقت پدر بودن را ندارد و از مراقبت کردن کودکانش یا تعامل با آنان دست بکشد. او ممکن است احساس کند که استحقاق آنان را ندارد و آنان بدون او زندگی بهتری خواهند داشت. برخی افراد به قدری احساس بی‌ارزش بودن دارند که از مصرف داروهایشان خودداری می‌کنند، در فعالیت‌های سالم، مانند خوردن غذاهای مغذی و ورزش کردن شرکت نمی‌کنند و از ملاقات با پزشک اجتناب می‌کنند. آنان ممکن است به خوددرمانی و حتی مواد مخدر، نوشیدن مشروبات الکلی و دیگر فعالیت‌های خودتخریب‌گرایانه روی بیاورند؛ اوضاع آنان وخیم‌تر می‌شود و قربانی تفکر تحریف‌شده خودشان می‌شوند. افزایش عزت نفس در افرادی که احساس ناشایستگی می‌کنند کار بسیار دشواری است.