

هوالعلیم

هیپنوتراپی شناختی



نوشته:

دکتر ای. توماس داود

ترجمه:

دکتر حمیدرضا پور اعتماد

(عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی)

شهرزاد طهماسبی مرادی



سرشناسه: دلودی، ای. تامس. Dowd, E. Thomas.

عنوان و نام پدیدآور: هیپنوتراپی شناختی لرنوت ای. تامس داود؛ ترجمه حمیدرضا پور اعتماد، شهرزاد طهماسبی مرادی.

شخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۷.

شخصات ظاهری: ۳۲۹ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۱۱-۸

یادداشت: عنوان اصلی: Cognitive hypnotherapy, c۲۰۰۰.

یادداشت: کتاب حاضر تحت عنوان شناخت درمانی هیپنوتیزم با ترجمه مهدی فتحی... (و دیگران) توسط انتشارات دانژه، پامشاد در سال ۸۷ فیا گرفته است.

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۱۳] - ۳۲۴.

عنوان دیگر: شناخت درمانی هیپنوتیزم

موضوع: خواب مصنوعی -- خلاص درمانی.

شناخت درمانی.

شماره افزوده: پور اعتماد، حمیدرضا، ۱۳۴۲ - مترجم.

شماره افزوده: طهماسبی مرادی، شهرزاد، ۱۳۴۹ - مترجم.

رده بندی کنگره: الف-۱۳۸۷ ش ۹۵/د ۲۵ RC۴۹۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۲

شماره کاتالوگی ملی: ۱۲۳۷۰۵۷

هیپنوتراپی شناختی

تألیف: دکتر ای. تامس داود

ترجمه: دکتر حمیدرضا پور اعتماد - شهرزاد طهماسبی مرادی

صفحه آرا: فرزانه هاشمعلو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

قطع: رقعی

نویت چاپ: دوم - ۱۴۰۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۱۱-۸

این فرم شامل مسئولیت مولفان و مصنفان و هنرمندان معنوی است. هرگز نباید تمام یا بخشی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش، عرضه کند. مورد پیگرد قانونی و درم خواست. گرفته شده.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر انبک) - کوچه اسلام - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۳۵۸۴۱؛ تلفن: ۸۸۸۱۶۱۱۸-۸۸۸۱۰۸۳-۸۸۸۱۲۰۴۳؛ تلفن: ۸۸۸۱۲۰۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۶۲۰۶۱-۶۶۴۶۲۰۶۱-۶۶۴۶۲۰۶۱

قیمت: ۳۱۰,۰۰۰ تومان

سخن مترجم

رشد و بالندی شناخت درمانی، نه تنها مرهون مبانی نظری مستحکم و حمایت‌های روزافزون تجربی و بالینی از آن است، بلکه درگرو انعطاف‌پذیری و پویایی شگفت‌انگیز این نظام درمانی در درون‌سازی سایر روش‌های درمانی و پدید آوردن روش‌های نوین درمانی نیز هست. برای مثال، شناخت درمانی رفتاری، حاصل ادخال راهبردهای رفتاری در شناخت درمانی - و شناخت درمانی تحولی (رشدی) نتیجه کاربرد مفاهیم و اصول روان‌شناسی تحولی در شناخت درمانی است. به همین قیاس، روش هیپنوتراپی شناختی، با ادغام مفاهیم روان‌کاوی و یکی از شاخص‌ترین فنون آن، یعنی هیپنوتیزم، در شناخت درمانی به وجود آمده و در کتاب حاضر (داود، ۲۰۰۰) تبلور یافته است.

دکتر داود، یک صاحب‌نظر کارداران در شناخت درمانی است که بیش از ربع قرن با دکتر یک همکاری داشته و مدت‌ها سردبیر مجله روان‌درمانی شناختی بوده است. او در عین حال، دیدگاه روان‌پویایی و هیپنوتیزم را به خوبی می‌شناسد و در آن گستره نیز یک محقق و متخصص زنده به شمار می‌رود. دانش و چیرگی داود بر این دو قلمرو، به او فرصت

داده تا آن‌ها را باهم تلفیق نماید و نتایج کارش را طی بیش از یک دهه در قالب سخنرانی (داود، ۱۹۹۷)، مقاله (داود و سیبل، ۱۹۹۰)، فصول کتب (مثلاً داود، ۱۹۹۳) به جامعه علمی ارائه دهد و سرانجام نتیجه همه تأملاتش را در این کتاب گردآورد. کتابی که به قضاوت دکتر بک در پیشگفتار، نظریه و کاربرد شناخت درمانی را یک گام به جلو برده است. این کتاب شامل دو بخش و ۱۲ فصل است که پس از مرور مبانی نظری شناخت درمانی و روان‌پویایی، در فصول سه و چهار، به ترتیب الگوهای هیپنوتراپی و روش‌های القای هیپنوتیزمی را به تفصیل و با ذکر مثال‌های متعدد به بحث می‌گذارد. در اینجا بخش یک به پایان می‌رسد. حدود نیمی از بخش دوم، یعنی از فصول پنج تا نه، به کاربرد هیپنوتراپی شناختی در درمان اختلال‌های روانی، می‌پردازد. نحوه استفاده از این روش در بازسازی حافظه و غلبه بر مقاومت حین درمان در فصول ده و ۱۲ آمده و فصل ۱۱ به کارآیی هیپنوتراپی شناختی در افزایش بهره‌وری زندگی عادی تخصیص یافته است. بنابراین هیپنوتراپی شناختی در درمان اختلال‌ها، در شکوفایی زندگی عادی و در مواجهه با رویدادهای عام‌تر روان‌درمانی نظیر مقاومت، کاربرد دارد.

در ترجمه این کتاب، وفاداری به متن اصلی در اولویت و سرلوحه کار قرار داشته است. به همین دلیل در سراسر متن هر جا تعارضی بین پایبندی به متن علمی از یک‌سو - و رعایت آیین نگارش از سوی دیگر رخ داده، تعارض به نفع گزینه اول خاتمه یافته است. معادل‌های فارسی نیز با رعایت دو اصل انتخاب شدند: اول آنکه مورد توافق بیشتر صاحب‌نظران باشند. دوم، همسو با فرهنگستان زبان و ادب فارسی، هر واژه خارجی که در تعاملات کلامی بین فردی به نحوی رایج باشد (مثل کلمه تلفن در فرهنگ عام، یا هیپنوتراپی در خرده فرهنگ روان‌شناسان) و به سهولت پیام را (بین‌گوینده و شنونده فارسی زبان) منتقل می‌کند،

ترجمه نشده و همان طور به کار رفته است.

خواندن این کتاب به کلیه متخصصان و کارشناسان خدمات روان درمانی توصیه می شود. این کتاب می تواند به عنوان یکی از منابع درس روش های روان درمانی فردی به روان شناسان، روان پزشکان و مشاوران معرفی گردد. اما تأکید می شود که هیپنوتیزم به خودی خود یک روش درمانی مستقل نیست، بلکه تکنیکی است که وقتی دریافت درمانی توسط متخصص به کار بسته می شود، با احتمال بیشتر اثر درمانی خواهد داشت.

در پایان از مسئولین محترم انتشارات دانژه، همکاران دانشمند جناب آقای دکتر سازمند و جناب آقای صادقی نژاد که با حمایت، سعه نظر و پیگیری مداوم امکان انتشار این کتاب را فراهم آوردند، کمال تشکر را دارم.

حمیدرضا پوراعتماد

تهران - دانشگاه شهید بهشتی - گروه روان شناسی

خرداد ۱۳۸۷

منابع

- Dowd, E.T. (1997). What makes people change and what keeps them from changing? Symposium presentation at the XXVII congress of the European Association for Behavioral & Cognitive Therapies, Venice, Italy, September.
- Dowd, E.T. & Siebel, C.A. (1990). A cognitive theory of resistance and reactance: implications for treatment. *Journal of Mental Health Counseling*, 12, 458-569
- Dowd, E.T. (1993). Cognitive-developmental hypnotherapy. In J.W. Rhue, S.J. Lynn, and I. Kirsch, (Eds), *Handbook of clinical Hypnosis*. Washington, D.C: American Psychology Association.

فهرست



پیشگفتار ۱۱

یک: مقدمه ۱۳

بخش اول زمینه

دوم: درمان شناختی ۲۵

تحول تاریخی ۲۵

مدل شناختی - رفتاری ۳۲

مدل تحولی - شناختی ۳۶

تصویرسازی ذهنی در درمان شناختی ۴۳

سوم: مدل‌های هیپنوتراپی ۴۹

مدل روان‌پویایی ۴۹

مدل اریکسونی ۵۲

مدل شناختی - رفتاری ۵۷

مدل تحولی - شناختی ۶۲

چهار: تلقین هیپنوتیزمی ۶۵

آماده‌سازی ۶۵

۶۸	رفع خرافات از هیپنوتیزم
۷۵	القای سنتی
۷۹	القای اریکسونی
۸۲	هیپنوتیزم هوشیار
۸۳	تلقین های مستقیم و غیرمستقیم
۸۷	خاتمه خلسه
۸۹	فنون پایه در هیپنوتراپی

بخش دوم درمان اختلال های روانی

۹۷	پنج: مقدمه
۱۰۳	خودگردانی و عملکرد معیوب
۱۰۵	گوش به زندگی افراطی و بازداری
۱۰۷	شش: اضطراب ها و هراس ها
۱۰۷	اضطراب
۱۰۹	محتوای شناختی
۱۱۳	فرآیندهای شناختی
۱۱۷	ساخت های شناختی
۱۲۹	خلاصه
۱۳۱	هفت: اختلال های مرتبط با استرس
۱۳۴	محتوای شناختی
۱۳۷	فرآیندهای شناختی
۱۳۹	ساخت های شناختی

خلاصه..... ۱۴۳

هشت: افسردگی..... ۱۴۵

هیپنوتیزم هوشیار..... ۱۴۷

محتوای شناختی..... ۱۵۰

فرآیندهای شناختی..... ۱۵۷

ساخت‌های شناختی..... ۱۶۰

متن هیپنوتیزمی غیرمستقیم..... ۱۶۲

خلاصه..... ۱۶۶

نهم: اختلال‌های عاداتی..... ۱۶۷

ترک سیگار..... ۱۷۰

محتوای شناختی..... ۱۷۱

فرآیندهای شناختی..... ۱۷۴

ساخت‌های شناختی..... ۱۷۷

درمان سوء مصرف مواد..... ۱۸۲

استفاده از هیپنوتیزم برای کمک به آرمیدگی..... ۱۸۴

استفاده از هیپنوتیزم برای بهبود خلق و افزایش عزت نفس..... ۱۸۷

استفاده از هیپنوتیزم برای دست یافتن به حالت دگرگون‌شده هشیاری..... ۱۹۱

خلاصه..... ۱۹۸

دهم: هیپنوتراپی شناختی و بازسازی حافظه..... ۱۹۹

ماهیت حافظه..... ۱۹۹

ارزیابی حافظه..... ۲۰۰

انواع حافظه..... ۲۰۲

۲۰۸	 نقش آمادگی
۲۱۲	 کاربرد آمادگی در زندگی روزمره
۲۱۶	 نشانگان حافظه غلط
۲۲۱	 تلقین‌کنندگی روان‌درمانی
۲۲۴	 بازسازی خاطره
۲۴۵	 خلاصه

۲۴۷	 یازده: هیپنوتراپی شناختی و شکوفایی زندگی
۲۵۱	 غلبه بر دودلی
۲۵۷	 افزایش رفتار معطوف به هدف
۲۶۱	 بالا بردن میزان خوش‌بینی
۲۷۰	 بالا بردن میزان توانایی حل مسئله
۲۷۷	 افزایش اثرگذاری بین فردی
۲۸۲	 خلاصه

۲۸۳	 دوازده: هیپنوتراپی شناختی و غلبه بر مقاومت
۲۸۳	 مقاومت درمانی
۲۸۶	 مقاومت واکنشی روان‌شناختی در درمان
۲۹۰	 چرا مردم تغییر می‌کنند؟
۲۹۴	 آنچه باید برای کمک به تغییر مراجعان مقاوم / واکنشی انجام دهیم
۳۰۷	 خلاصه

۳۰۹	 پسگفتار
-----	---------------

پیشگفتار

از حدود ۳۰ سال پیش که دوران رشد و بالندگی شناخت درمانی آغاز شد، نمی‌دانستم که این کار چگونه پیش خواهد رفت یا چگونه به مدل جامعی تبدیل خواهد شد. از آن پس، شناخت درمانی تدریجاً به یک نظام عمده در آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی تبدیل شد و طور وسیعی به عنوان یک نظریه منسجم مدنظر قرار گرفت. با اینکه من این روش را در اصل برای درمان افسردگی ابداع کرده بودم، بعدها من و همکارانم این مدل را طوری گسترش دادیم که اضطراب و هراس‌ها، اختلال‌های شخصیت، سوء مصرف مواد، اختلال‌های دوقطبی، اختلال‌های خوردن و مشکلات زناشویی را نیز دربرگیرد. یافته‌های اخیر نشان داده است که این رویکرد در درمان اختلال وسواسی-جبری، خودبیمارانگاری و حتی اسکیزوفرنی سودمند است.

اکنون توماس داود نظریه و کاربرد شناخت درمانی را یک گام به جلو برده و پس از تلفیق آن با هیپنوتیزم و هیپنوتراپی اولین کتاب را در این حوزه نگاشته است. تصویرسازی ذهنی جزء تفکیک‌ناپذیر شناخت درمانی است. او این جنبه را، بابیانی تأثیرگذار و به روشی سازمان‌یافته

بسط داده است. او محقق و متخصصی است که سال‌های زیادی دربارهٔ هردو موضوع مطالعه کرده و نوشته است. دکتر داود کتابی تألیف کرده است که تا مدت‌ها به عنوان کار کامل و معتبری برجا خواهد ماند. او با ادغام شناخت درمانی و هیپنوتراپی، دانش و عمل را به شیوه‌ای تأثیرگذار تلفیق کرده است.

این کتاب برای کسانی مناسب است که مطالبی دربارهٔ شناخت درمانی و هیپنوتراپی می‌دانند، اما خواهان گسترش معلوماتشان و توأم کردن هر دو در فعالیت بالینی هستند. نکتهٔ جالب توجه اینکه او اجرا و چگونگی کاربرد هیپنوتراپی شناختی را با مثال‌های موردی و روندهای هیپنوتیزمی متعدد نشان داده است. هرچند که این کتاب جایگزین کارگاه‌ها و برنامه‌های آموزشی عملی نیست، اما نقطهٔ شروع مناسبی برای متخصصینی است که مایل‌اند اطلاعات کامل‌تری در این زمینه داشته باشند.

من ۲۰ سال است که دکتر داود را می‌شناسم. در این مدت طولانی در شبکهٔ شناخت درمانی فعال بوده و به عنوان سردبیر مجلهٔ روان درمانی شناختی، نقش برجسته‌ای در توسعه و رونق بخشیدن به شناخت درمانی داشته است. من برای توانایی نظری و بالینی او احترام زیادی قائل هستم و این کتاب را به هرکسی که علاقه‌مند به دستاوردهای جدید و مهم در مدل شناخت درمانی است توصیه می‌کنم.

آرون تی. بک M.D

دانشگاه پنسیلوانیا

دانشکده پزشکی

دسامبر ۱۹۹۹