

۱۵۱/۵/۱
۲۰۰۸۹۷۹
هووالعلیم

درمان متمرکز بر شفقت (CFT)

به زبان ساده

راهنمای گام به گام کمک به مراجعان روان‌درمانی

♦ تحول دادن خودشفقت‌ورزی
♦ مهارت‌های ذهن‌آگاهی
♦ متون داستانی هیجان‌های دشوار ♦

www.ketab.ir

راسل کولتز
پیشگفتار از پل گیلبرت
پسگفتار از استیون سی. هیز

ترجمه
دکتر جواد خلعتبری
دکتر مجتبی تمدنی
دکتر سپیده برغندان



سرشناسه : کولتس، راسل ال.

Kolts, Russell L.

عنوان و نام پدیدآور : درمان متمرکز بر شفقت (CFT) به زبان ساده .../اثر راسل کولتز ؛ پیشگفتار از پل گیلبرت، استیون سی. هیز ؛ ترجمه جواد خلعتبری، مجتبی تمدنی، برغندان.

مشخصات نشر : تهران: دانژه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۴۰۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۶-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: CFT made simple : a clinician's guide to practicing compassion-focused therapy, ۲۰۱۶.

یادداشت : کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان "درمان مبتنی بر شفقت" با ترجمه سیدرضا ناظمی، الهام اقبالی، محمدرضا فرنکی توسط انتشارات مروارید پارسه در سال ۱۳۹۷ فیپا گرفته است.

یادداشت : کتابنامه.

عنوان دیگر : درمان مبتنی بر شفقت.

موضوع : درمان متمرکز بر عواطف

موضوع : Emotion-focused therapy

موضوع : شفقت

موضوع : Compassion

شناسه افزوده : گیلبرت، پل، ۱۹۴۲ - م.

شناسه افزوده : Gilbert, Paul

شناسه افزوده : هیز، استیون سی.، ۱۹۴۸ - م.

شناسه افزوده : Hayes, Steven C.

شناسه افزوده : خلعتبری، جواد، ۱۳۴۹ -، مترجم

شناسه افزوده : تمدنی، مجتبی، ۱۳۴۰ -، مترجم

شناسه افزوده : برغندان، سیدرضا، ۱۳۶۳ -، مترجم

رده بندی کنگره : الف ۱۱۹۷ / د۴۴۶۹ / RC۴۸۹

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۱۹۰۴۸

عنوان: درمان متمرکز بر شفقت (CFT) به زبان ساده

نویسنده: راسل کولتز

ترجمه: دکتر جواد خلعتبری - دکتر مجتبی تمدنی - دکتر سپیده برغندان

صفحه آرا: فرزانه هاشملو

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگراف و چاپ: چاووش / ایده آل

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ / چهارم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۶-۳

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

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

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ / تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ / تلفن: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر بخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ / فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

پیشگفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۲۵
فصل اول - خاستگاه‌ها و قالب‌های اساسی.....	۴۹
فصل دوم - مقدمه‌ای بر شفقت.....	۷۳
فصل سوم - ارتباط با شفقت: نقش درمان‌گر در درمان متمرکز بر شفقت.....	۸۵
فصل چهارم - درک شفقت‌ورزی: تکامل، مغز ما را چگونه شکل داده است؟.....	۱۱۵
فصل پنجم - درک شفقت‌ورزی: سه اساس متفاوت.....	۱۳۳
فصل ششم - درک شفقت: شکل‌گیری اجتماعی خود.....	۱۵۵
فصل هفتم - آگاهی شفقت‌ورزی: پرورش ذهن آگاهی.....	۱۸۳
فصل هشتم - تعهد به شفقت: کارکردن در زمینه خود انتقادی.....	۲۰۷
فصل نهم - پرورش خود شفقت‌ورز.....	۲۱۹
فصل دهم - تفکر و استدلال شفقت‌ورزانه.....	۲۴۳
فصل یازدهم - استفاده از تصویرسازی شفقت‌ورزانه.....	۲۶۳
فصل دوازدهم - تجسم بخشیدن به شفقت: کار با صندلی در درمان متمرکز بر شفقت.....	۲۸۷
فصل سیزدهم - یکپارچه‌سازی شفقت.....	۳۱۳
فصل چهاردهم - کشف هیجان: تمرین خودهای چندگانه.....	۳۲۷
فصل پانزدهم - سوار شدن بر موج سوم.....	۳۴۷
نتیجه‌گیری.....	۳۶۲
کلام آخر: پرده‌برداری از ذهن شفقت‌ورز.....	۳۶۵
قدردانی و تشکر.....	۳۶۹

۳۷۱	 پیوست: فرم‌های قابل تکثیر
۳۷۹	 منابع
۳۸۹	 درباره نویسنده

www.ketab.ir

«متن این کتاب در عین سادگی، عالی و قدرتمند نوشته شده است. راسل کولتز^۱ با مثال‌های بالینی آموزنده‌ای که خود با آن رو به رو شده است و هر کدام را به طور مفصل شرح داده است نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با بکارگیری فنونی نوآورانه و دقیق، شفقت را به زندگی مراجعان هدیه کنیم. شما با مطالعه این کتاب خواهید آموخت که در مباحثه‌های با هدف تغییر چشم‌انداز مراجعان چگونه از این فنون استفاده کنید. همچنین، چون کولتز برای شرح شفقت‌ورزی از رویکرد علوم تکاملی و بررسی عوامل زمینه‌ای استفاده کرده است، از این مبانی می‌توانید برای مدد رساندن به مراجعان برای درک بهتر چالش با سختی‌های زندگی و چیرگی بر آن آگاه شوید. با مطالعه این کتاب یاد می‌گیرید که با خودتان و دیگران مهربان باشید. برای دستیابی به این توانایی‌ها بهتر است کتاب درمان متمرکز بر شفقت به زبان ساده را بخوانید.»

دکتر متیو ویلاته^۲، یکی از نویسندگان کتاب «مهارت در گفت و گوی بالینی»^۳:

«این کتابی عالی، با نگارشی خوب، آسان، خردمندانه، الهام‌بخش و سرشار از ایده‌های عملی و مفید برای متخصصان سلامتی است که به موضوع شفقت و ذهن‌آگاهی علاقه‌مند هستند. کتاب سهمی ارزشمند در زمینه سلامت و بهزیستی خواهد داشت.»

راس هریس^۴، نویسنده کتاب «تله شادمانی»^۵ و درمان پذیرش و تعهد ACT به زبان ساده»^۶

-
1. Russell Kolts
 2. Matthieu Villatte, PhD
 3. Mastering the Clinical Conversation
 4. Russ Harris
 5. The Happiness Trap
 6. ACT Made Simple

«این کتاب درباره توانایی شفقت‌ورز بودن متخصص بالینی برای مدد رساندن به مراجعان است تا آن‌ها نیز بتوانند با مهربانی و شهادت با خود رو به رو شوند. این یک اصل اساسی برای تمام درمان‌های اثربخش است. راسل کولتز با ارجاع مبانی نظریه به روان‌شناسی تکاملی^۱، ریشه‌های زیستی احساسات و عواطف^۲، نظریه‌های دلبستگی^۳، رفتارگرایی^۴ و ذهن‌آگاهی^۵، دانشنامه‌ای موجز تهیه کرده است که سرشار از خرد ژرف، دستورالعمل‌های گام به گام و تمرین‌هایی است که درمان‌گران با هر دیدگاهی می‌توانند از آن برای مدد رساندن به مراجعان استفاده کنند، شاید که آن‌ها نیز بتوانند با تحول دادن پیوندجویی، امنیت و امید در خود دوباره گرمای زندگی را تجربه کنند. وجود این کتاب در کتابخانه هر متخصص بالینی ضروری است.»

دکتر روبرت کوهلنبرگ ABPP^۶ و دکتر مایس تسای^۷ توسعه‌دهندگان

«روان‌درمانی تحلیلی-کارکردی FAP»^۸

«درمان متمرکز بر شفقت» دیدگاهی انقلابی است که ریشه‌ای محکم در خرد باستانی دارد، اما علمی امروزی نیز هست. به رغم چند بعدی بودن درمان متمرکز بر شفقت، نویسنده با حفظ ظرافت، توانایی فوق‌العاده‌ای در ارائه آن به شیوه‌ای عملی و قابل فهم دارد. کتاب منبعی عالی برای دست کم دو گروه است: نخست، متخصصان بالینی که می‌خواهند به ژرفای درمان متمرکز بر شفقت نفوذ کنند و دوم، کسانی که می‌خواهند

1. evolutionary psychology

2. affective neuroscience

3. attachment theory

4. behaviorism

5. mindfulness approaches

6. Robert Kohlenberg, PhD.

7. Mavis Tsai, PhD

8. functional analytic psychotherapy (FAP)

9. compassion focused therapy (CFT)

جنبه‌های کلیدی این دیدگاه را با روش درمانی جاری خود تلفیق کنند. درمان متمرکز بر شفقت با نگاهی دقیق و مستقیم به توانایی ذاتی ما برای شفقت، بینشی جالب برای درمان ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم زندگی روزمره را به نحو کامل‌تری تجربه کنیم.»
دکتر کریستوفر گرمر^۱، یکی از سردبیران مجله «ذهن آگاهی و روان‌درمانی»^۲ و نویسنده کتاب «مسیر ذهن آگاهی دستیابی به شفقت با خود»^۳

«کتابی خارق‌العاده است که می‌تواند مبانی نظری پیچیده درمان متمرکز بر شفقت را با ایده‌ها و روش‌های بی‌نهایت آسان به کاربرد مستقیم در کار بالینی انتقال دهد. کتاب ابزاری ضروری برای تمام درمان‌گرانی خواهد شد که می‌خواهند شفقت‌ورزی را به کار بالینی اضافه کنند.»
دکتر کریستین نِف^۴، دانشیار دپارتمان روان‌شناسی آموزشی در دانشگاه تگزاس در آستین^۵ و نویسنده کتاب «خودشفقت‌ورزی»^۶

-
1. Christopher Germer, PhD
 2. Mindfulness and Psychotherapy
 3. The Mindful Path to Self-Compassion
 4. Kristin Neff, PhD
 5. University of Texas at Austin
 6. Self-Compassion