

کاربست شفقت به خود در روان‌درمانی

تمرین‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی
برای التیام دردها و متحول کردن زندگی

مؤلف

تیم دسموند

با مقدمه

ریچارد دیویدسون

مترجمان

دکتر علی‌اکبر فروغی

عضو هیأت علمی گروه روان‌شناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه

سجاد خانجانی

کандیدای دکتری روان‌شناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی ایران

ویراستار

دکتر علی‌اکبر پرویزی فرد

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:

دزموند، تیم (Desmond, Tim)
کاربست شفقت به خود در روان‌درمانی: تمرین‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی برای التیام دردها و متحول کردن زندگی / مؤلف تیم دسموند؛ با مقدمه ریچارد دیویدسون؛ مترجمان علی‌اکبر فروغی، سجاد خانجانی؛ ویراستار علی‌اکبر پرویزی‌فرد.

مشخصات نشر:

تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری:

ص. ۲۰۸

شابک:

۳۵۰۰۰ ریال 9-59-622-622-978

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیا

یادداشت: عنوان اصلی:

self-compassion in psychotherapy: mindfulness-based practices for healing and transformation, [2016]

عنوان دیگر:

خودشفقی در روان‌درمانی.

عنوان دیگر:

تمرین‌های مبتنی بر توجه‌آگاهی برای التیام دردها و متحول کردن زندگی.

موضوع:

روان‌درمانی (Psychotherapy)

موضوع:

ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) (Mindfulness (Psychology)

موضوع:

شفقت (Compassion)

موضوع:

خودپذیری (Self-acceptance)

موضوع:

همدلی (Empathy)

شناسه افزوده:

دیویدسن، ریچارد ج. (Davidson, Richard J., 1951-). م- ویراستار: فروغی، علی‌اکبر، ۱۳۶۳ - مترجم: خانجانی، سجاد.

ردیابی کنگره:

۱۳۶۷- مترجم: پرویزی فرد، علی‌اکبر، ۱۳۴۷- ویراستار

ردیابی دیو:

RC۴۸۰/۵

شماره کتابشناسی:

۶۱۶/۸۹۱۴

۶۱۴۸۴۴۵



نام کتاب:	کاربست شفقت به خود در روان‌درمانی
مؤلف:	تیم دسموند
با مقدمه‌ای از:	ریچارد دیویدسون
مترجمان:	دکتر علی‌اکبر فروغی، سجاد خانجانی
ویراستار:	دکتر علی‌اکبر پرویزی‌فرد
ناشر:	انتشارات ابن سینا
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول، خرداد ۱۳۹۹
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۸۹-۵۹-۹
بها:	۳۵۰۰۰ تومان

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. **توجه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، خبره و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.**

مرکز پخش

دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید نظری غربی، توجه به شماره ۲، طبقه ۲، واحد ۳

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹ Email: press.cbnesina@gmail.com سایت: www.pressebne.com

فروشگاه شماره ۲: اهواز: بلوار گلستان، دانشگاه علوم پزشکی جندی‌شاپور، کتابفروشی دانشگاه انتشارات ابن سینا تلفن: ۶۱۳۳۷۲۸۲۶۷

نمایندگی‌های فروش

مشهد: انتشارات مجد دانش	تلفن:	۰۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰
کرمانشاه: جهان کتاب	تلفن:	۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتابفروشی پزشکی	تلفن:	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
تبریز: کتابفروشی بابک	تلفن:	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳	اصفهان: کتابفروشی کیا	تلفن:	۰۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲
کرمانشاه: اندیشه	تلفن:	۰۸۳-۳۷۲۷۱۱۱۳	قزوین: کتابفروشی ابن سینا	تلفن:	۰۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱
ساری: کتب پزشکی ارجمند	تلفن:	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	شیراز: بازار کتاب شیراز	تلفن:	۰۷۱-۳۲۳۳۳۶۶۶
بابل: کتابفروشی ارجمند	تلفن:	۰۹۱۱-۸۰۲۰۰۹۰	مشهد: فرا انگیزش	تلفن:	۰۵۱-۳۲۲۴۰۷۶۸

فهرست

مقدمه ریچارد دیویدسون.....	۵
فصل ۱. شفقت به خود: چیستی و جرایبی مفید بودن آن در درمان.....	۷
فصل ۲. دانش علمی مرتبط با شفقت به خود.....	۲۳
فصل ۳. اصول و اصولی کار بالینی.....	۴۵
فصل ۴. توجه آگاهی نسبت به بدن: تکنیک‌هایی برای ایجاد مهارت تحمل و تنظیم عواطف.....	۶۱
فصل ۵. توجه آگاهی نسبت به احساسات: تکنیک‌هایی برای ایجاد انعطاف‌پذیری شناختی.....	۸۳
فصل ۶. قفل‌گشایی از شفقت ذاتی راج.....	۹۷
فصل ۷. استفاده از شفقت برای الیسم و تغییر رنج‌های گذشته و حال.....	۱۲۱
فصل ۸. پرداختن به خودتخریبی و خودسرشکر، مقاوم به درمان.....	۱۳۹
فصل ۹. مورد‌های بالینی خاص: درمان تروما، اعتیاد، افسردگی، ایزولیشن.....	۱۶۵
فصل ۱۰. غلبه بر مقاومت‌های بالینی رایج.....	۱۸۱
فصل ۱۱. تمرین‌های شفقت به خود برای درمانگر.....	۱۸۷
منابع.....	۲۰۵

مقدمه ریچارد دیویدسون

«شفقت» و «شفقت به خود» از مهم‌ترین بخش‌های به‌زیستی هستند. ابراز «شفقت» و «شفقت به خود» برای افرادی که در مشاغل یاری‌بخش کار می‌کنند، به ویژه روان‌درمانگران، ویژگی کلیدی محسوب می‌شود. کتاب حاضر راهنمای مفید و عملی بی‌نظیری برای روشن کردن اهمیت شفقت به خود در روان‌درمانی است. همچنین در این کتاب تمرین‌های ساده‌ای لحاظ شده است که می‌توان برای پرورش شفقت به خود به کار برد.

وقتی در سال ۱۹۹۲ برای اولین بار دالای‌لاما را ملاقات کردم، مرا به چالش کشید. او با تعجب به من گفت چرا از ابزارهای علوم اعصاب مدرن برای مطالعه اضطراب، افسردگی و ترس استفاده می‌کنم اما از همین ابزارها برای مطالعه بهرانی و شفقت بهره نمی‌گیرم؟ در آن زمان پاسخ مناسبی برای سؤالش نداشتم اما صبح و به‌تازگی مرا بیدار کرد، طوری که باقی مانده زندگی حرفه‌ایم را صرف این موضوع کنم. در سال ۲۰۰۹ مرکزی پژوهش در زمینه ذهن سالم در دانشگاه ویسکانسین - مدیسون دایر کردیم. رسالت این مرکز پرورش به‌زیستی و تسکین درد و رنج از طریق درک علمی ذهن بود. به دنبال این جلسه متحول‌کننده، با دالای‌لاما داشتیم، مطالعه در مورد شفقت از مهم‌ترین موضوعاتی شد که برای کار بر روی آن با کمک علم اعصاب مدرن انتخاب کردم. در طول شش سال بعد به همراه مجموعه‌ای از کاوشگران علمی جوان به‌طور گسترده‌ای به مطالعه همبسته‌های عصبی و رفتاری آموزش ذهن در جهت پرورش شفقت پرداختیم.

به دنبال این مطالعات متوجه شدیم که روزانه ۳۰ دقیقه تمرین به مدت ۲ هفته در افراد کاملاً تازه‌کار منجر به تغییر مغز و رفتارهای جامعه‌پسند و نوع‌دوستانه می‌شود. این تغییرات در کارآزمایی‌های دقیق، تصادفی و کنترل‌شده که در آن آموزش شفقت درست به‌کار داروی جدید مورد ارزیابی قرار می‌گیرد، محک زده شد. همچنین بر اساس مطالعات جدید زیادی ریاضتیم که شفقت و همدلی یکسان نیستند. در حالی که شفقت و همدلی هر یک مدارهای یکسانی را در مغز فعال می‌کنند اما تفاوت‌های مهمی هم دارند. شفقت مدارهایی را در مغز فعال می‌کند که با پاداش و هیجان مثبت همراه است. این در حالی است که همدلی لزوماً به فعالیت این مدارها منجر نمی‌شود. علاوه بر این، شفقت در مقایسه با همدلی به رفتارهای جامعه‌پسند بیشتری منجر می‌شود.

بیش‌های شگفت‌انگیز، توضیحات و آموزه‌های خردمندانه‌ای که در سرتاسر کتاب حاضر وجود

دارد، مزیت‌های زیادی برای هر بالینی‌گری دارد که تمایل به کاربرد تمرین‌های شفقت در کار خود دارد. تعیین مؤثرترین راهبردها برای اینکه بینش‌های کتاب به تغییرات دیرپایی بینجامد، از جمله تکالیف مهم آینده است. همچنین باید به صورت دقیق ارزیابی شود که در مورد آموزش شفقت به خود چه مزیت‌هایی دقیقاً با نتایج درمانی ربط دارد. اگر تغییرات قابل سنجش و عینی در نتایج درمانی به عنوان نتیجه تمرین‌های ذکر شده در این کتاب باشد، تلویحات بسیار مهمی در آموزش روان‌درمانی دارد. دسترس‌پذیری روزافزون این تمرین‌ها و مقبول واقع شدن رویکردهای تعمقی برای یکپارچه شدن با روان‌شناسی مدرن حاکی از رویکردی جامع و پرمغز به روان‌درمانی در آینده دارد.

www.ketab.ir