



هنر درمان

نامه‌ی سرگشاده به نسل جدید: هنر درمانگری و بیمه‌ی انسانی

اروین د. یالوم

دکتر سپیده حبیب

چاپ نخست در سال ۱۳۸۰



ketabtala

سرشناسه:	پالوم، اروین د. ۱۹۳۱ - م Yalom, Irvin D
عنوان و نام پدیدآور:	هنر درمان ناامیدی سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان / دکتر اروین د. پالوم ترجمه دکتر مهتاب حبیب با مقدمه دکتر کیومرث فرد
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری:	۲۲۰ ص
فروست:	سلسله انتشارات - ۱۳۰۲ - روان‌شناسی - ترجمه - ۱۳۹
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۲۰۰-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فبا
پاداش:	The Gift of Therapy. an open letter to a new generation of therapists and their patients, c 2002
پاداش:	وژنامه
پاداش:	کتابنامه به صورت زیرنویس
موضوع:	روان‌درمانی
موضوع:	روان‌درمان و بیمار
شماره‌ی افزود:	حبیب، مهتاب، ۱۳۸۹ - مترجم
شماره‌ی افزود:	فرد، کیومرث، مقدمه‌نویس
رده‌بندی کنگره:	۱۳۸۹، ۲۴ ی / RC ۲۸۰
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۲۱۲۵۷۷۷

نشر قطره از برچسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیختر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۰۲۱-۸۹۷۳۳۵۱-۳

nashr.ghatreh@yahoo.com / ghatrehpub

هنر درمان

نامه‌ای سرگشاده به نسل جدید روان‌درمانگران و بیمارانشان

دکتر اروین د. یالوم

دکتر سپیده حبیب

با مقدمه‌ی

دکتر کیومرث فرد (روانپزشک و مدرس دانشگاه)



هنر درمان

دکتر اروین د. یالوم

مترجم: دکتر سیده حبیب

صفحه آرا: زیلا بی سخن

طراح جلد: مهسا ثابت دپلمی

چاپ بیست و دوم: ۱۴۰۰

چاپ: صبا

مصحف: صداقت

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۶۸۰۰۰ تومان

فهرست

- سخنی با خوانندگان ۱۱
- پیشگفتار ۱۷
- قدردانی ۲۹
- فصل ۱: موانع را از سر راه رشد بردارید ۳۱
- فصل ۲: از تشخیص پیرهیزید (مگر برای شرکت‌های بیمه!) ۳۵
- فصل ۳: بیمار و درمانگر دو هم‌سفرند ۳۸
- فصل ۴: بیمار را درگیر درمان کنید ۴۴
- فصل ۵: حمایت‌کننده باشید ۴۶
- فصل ۶: همدلی: از پنجره‌ی بیمار به بیرون نگاه کردن ۵۱
- فصل ۷: همدلی را آموزش دهید ۵۸
- فصل ۸: بگذارید بیمار برایتان اهمیت پیدا کند ۶۱
- فصل ۹: به اشتباهات خود اعتراف کنید ۶۶
- فصل ۱۰: برای هر بیمار درمانی جدید ابداع کنید ۶۹
- فصل ۱۱: کردار درمان‌کننده است نه گفتار ۷۴
- فصل ۱۲: درمان را از خود آغاز کنید ۷۸
- فصل ۱۳: درمانگر بیماران زیادی دارد، ولی هر بیمار تنها یک درمانگر دارد... ۸۳
- فصل ۱۴: تا می‌توانید از «اینجا و اکنون» استفاده کنید ۸۵
- فصل ۱۵: چرا از «اینجا و اکنون» استفاده کنیم؟ ۸۶

- فصل ۱۶: در استفاده از «اینجا و اکنون» گوش‌هایتان را تیز کنید ۸۸
- فصل ۱۷: در جستجوی معادل‌های «اینجا و اکنون» باشید ۹۲
- فصل ۱۸: موضوعات را در «اینجا و اکنون» بی‌بگیرید ۹۸
- فصل ۱۹: «اینجا و اکنون» درمان را تقویت می‌کند ۱۰۲
- فصل ۲۰: از احساس خود به‌عنوان داده استفاده کنید ۱۰۶
- فصل ۲۱: در اظهار نظرهای «اینجا و اکنونی» دقت کنید ۱۰۹
- فصل ۲۲: همه چیز کند می‌است که باید در آسیاب «اینجا و اکنون» آرد شود ۱۱۱
- فصل ۲۳: در هر جلسه به «اینجا و اکنون» سری بزنید ۱۱۴
- فصل ۲۴: چه دروغ‌هایی به من گفته‌ای؟ ۱۱۷
- فصل ۲۵: لوح نانوشتی؟ فراموش کنید! خودتان باشید ۱۱۸
- فصل ۲۶: سه نوع خودافشاگری درمانگر ۱۲۸
- فصل ۲۷: در ساختار درمان: شفاف باشید ۱۲۹
- فصل ۲۸: در افشای احساسات «اینجا و اکنونی»: بصیرت به کار برید ۱۳۲
- فصل ۲۹: در افشای زندگی خصوصی درمانگر: احتیاط کنید ۱۳۶
- فصل ۳۰: افشای زندگی خصوصی خود: هشدارها ۱۴۱
- فصل ۳۱: شفافیت درمانگر و همدردی جهانی ۱۴۴
- فصل ۳۲: بیماران در برابر افشاگری شما مقاومت می‌کنند ۱۴۶
- فصل ۳۳: از شفای دروغین پرهیز کنید ۱۴۹
- فصل ۳۴: در باب رساندن بیمار به فراتر از آنچه خود به آن دست یافته‌اید ... ۱۵۲
- فصل ۳۵: در باب یاری شدن از سوی بیمار ۱۵۵
- فصل ۳۶: بیمار را به خودافشاگری تشویق کنید ۱۵۹
- فصل ۳۷: بازخورد در روان‌درمانی ۱۶۲
- فصل ۳۸: بازخورد را مؤثر و ملایم تدارک ببینید ۱۶۵
- فصل ۳۹: با استفاده از «بخش‌ها» امکان پذیرش بازخورد را بیشتر کنید ۱۶۹
- فصل ۴۰: بازخورد: وقتی آهن سرد است، ضربه بزنید ۱۷۱
- فصل ۴۱: درباره‌ی مرگ صحبت کنید ۱۷۴

فصل ۴۲: مرگ و گران‌بها شدن زندگی	۱۷۶
فصل ۴۳: چگونگی پرداختن به مقوله‌ی مرگ	۱۸۰
فصل ۴۴: درباره‌ی معنای زندگی صحبت کنید	۱۸۴
فصل ۴۵: آزادی	۱۸۸
فصل ۴۶: کمک به بیمار در جهت پذیرش مسئولیت	۱۹۰
فصل ۴۷: تصمیم‌ها: راهی به سوی بنیان اگزستانسیالیستی	۱۹۴
فصل ۴۸: بر مقاومت در برابر تصمیم تمرکز کنید	۱۹۷
فصل ۴۹: تسهیل آگاهی با اندرز دادن	۱۹۹
فصل ۵۰: تسهیل تصمیم‌گیری: ابزارهای دیگر	۲۰۴
فصل ۵۱: درمان را مثل یک جلسه‌ی درمانی پیوسته پیش ببرید	۲۰۷
فصل ۵۲: از هر جلسه یادداشت بردارید	۲۱۰
فصل ۵۳: مکاشفه در خود را تشویق کنید	۲۱۲
فصل ۵۴: وقتی بیماران می‌گیرند	۲۱۴
فصل ۵۵: مابین بیماران به خود زمان بدهید	۲۱۶
فصل ۵۶: سردرگمی‌های خود را به صراحت با بیمار در میان بگذارید	۲۱۸
فصل ۵۷: عیادت‌های خانگی داشته باشید	۲۲۱
فصل ۵۸: تفسیرها را زیادی جدی نگیرید	۲۲۴
فصل ۵۹: تمهیدات تسریع‌کننده‌ی درمان	۲۲۹
فصل ۶۰: درمان به منزله‌ی تمرین نمایش زندگی	۲۳۳
فصل ۶۱: از شکایت اولیه‌ی بیمار مانند اهرم استفاده کنید	۲۳۵
فصل ۶۲: هرگز با بیماران رفتار شهوانی نداشته باشید	۲۳۸
فصل ۶۳: به دنبال سالگردها و پیامدهای عبور از مراحل زندگی بگردید	۲۴۳
فصل ۶۴: هرگز «اضطراب درمان» را نادیده نگیرید	۲۴۵
فصل ۶۵: دکتر، اضطرابم را دور کن!	۲۴۸
فصل ۶۶: در باب جلاد عشق بودن	۲۴۹
فصل ۶۷: شرح حال‌گیری	۲۵۵

فصل ۶۸: شرح حال‌گیری از برنامه‌ی روزانه‌ی بیمار.....	۲۵۷
فصل ۶۹: زندگی بیمار تا چه حد با دیگران آمیخته است؟.....	۲۵۹
فصل ۷۰: با افراد مهم زندگی بیمار مصاحبه کنید.....	۲۶۰
فصل ۷۱: درمان‌های قبلی را بررسی کنید.....	۲۶۲
فصل ۷۲: سهیم شدن در تیرگی سایه.....	۲۶۴
فصل ۷۳: فروید همه جا هم اشتباه نکرده است.....	۲۶۷
فصل ۷۴: CBT چیزی که انتظارش می‌رفت نبود... یا از غول EVT نهراسید.....	۲۷۴
فصل ۷۵: تا می‌توانید از رؤیاها استفاده کنید.....	۲۷۸
فصل ۷۶: تعبیر کامل یک رؤیا؟ فراموشش کنید!.....	۲۸۰
فصل ۷۷: استفاده‌ی کاربردی از رؤیاها: تاراج کنید و غنیمت بگیرید.....	۲۸۱
فصل ۷۸: در کار با رؤیا، چیره‌دست شوید.....	۲۸۹
فصل ۷۹: به وسیله‌ی رؤیاها از زندگی بیمار آگاه شوید.....	۲۹۲
فصل ۸۰: به نخستین رؤیا توجه کنید.....	۲۹۸
فصل ۸۱: به‌دقت در پی رؤیاهایی باشید که درباره‌ی درمان‌گرند.....	۳۰۲
فصل ۸۲: مراقب مخاطرات شغلی باشید.....	۳۰۵
فصل ۸۳: امتیازات شغلی را گرامی بدارید.....	۳۱۰
یادداشت‌ها.....	۳۱۵

مناطق فراروش که چکیده ترمیمی باس مشخصه‌ها به‌طور ارمیده‌ای در این روش
گنجانده شده و گویا بر مبنای استوار و روشنگران عملی جانید و بر پهنای آن هستند. پس این
کتاب مخاطبان علمی و متخصص را با هم فرا می‌خواند. نفعی نمی‌گوید که سرگرمشان کند
فوس زانگی، روشنگری و ارتباط بر مبنای با کلاس چنان حلقه که در فراروش در روشنگران
و فراروش هم‌چون با هم به‌همان به‌همان بیاید و روشنگر را پدید می‌آورد. کتاب حاصل
دانش صبیح، سال‌ها کار باس، اساتذات، دانشوران و علمای نورس است.

همان‌طور که در کتاب خواهد خواند حلقه‌های چنان گویا به‌طور به‌طور ارمیده‌ای موجب
شد به‌نگارهای ترمیمی متنوع را تهیه کند از مکاتب مختلف روان‌شناسی حقیقه
بیاید. بر آنکه به نام تعصب خشک بیفتد یا صراحت تمام خود و دیگران را نهد کند
بازها و به شیوه‌های گوناگون در مان شود همه‌همه تنها به این دلیل که به‌همین
هیچانی در ترک استن تاکن و برای هر یک در مان خاص بر آن ایجاد کند.

دانش‌پژوهان تاکن با پدیدمانی بی‌شمار از فراروشی معز و نهن درون کسی زیاده‌تر شده
است. فراروشی ارتباط با این دستگاه پیچیده و درک آن کسان مستوک است و مهارت‌های
حیوانی را می‌طلبد. همان‌جا نیازمند فراروشی ارتباط استانی درست با هم‌چونان هستیم و
هر یک در این کتاب نگاه یا سرنوشتی خواهد یافت که چنانی و بر ارتباط با یک استن
(موجودی مشخصه‌ها که می‌تواند روشنگر یا پیمان خواهد بود) به کارمان بیاید.

دکتر سیده حبیبه مترجم این کتاب، روان‌شناس است و با پانزده ساله‌های خود در مباحث
مطالعه تخصصی روان‌شناسی در اروپا زندگی، ترک این کلمه برجسته را برای خواننده‌گان
فره‌نویس سید استن کرده است.

