

خردمندی بدن

تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی

www.ketab.ir

ایجن گندلین

ترجمه

اعظم ملاحسینی

سرشناسنامه: گندلین، ایچن تی. ۱۹۲۶-۲۰۱۷ م. Gendlin, Eugene T., 1926-2017.

عنوان و نام پدیدآور: خردمندی بدن: تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی / ایچن گندلین؛ ترجمه اعظم ملاحسینی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۵ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۳۶-۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Focusing, c1۹۷۸.

یادداشت: کتابنامه.

عنوانین دیگر: تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی.

موضوع: شخصیت -- تحول و تغییر

موضوع: Personality change

موضوع: هیجان ها

موضوع: Emotions

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: روان درمانی

موضوع: Psychotherapy

شناسه افزوده: ملاحسینی، اعظم، ۱۳۵۹-، مترجم

رده بندی کنگره: B۲۶۹۸/۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۹۰۸۶

وضعیت رکورد: فیبا



نشر اسبار

خردمندی بدن

تمرکز بر بدن در عرصه روان درمانی

ناشر: اسبار

چاپ اول: تابستان ۱۴۰۰

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۵۶۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: پردیس دانش

ناظر چاپ: کریم افروزمند

طراح جلد: هانیه چیدری

صفحه آرا: علی اصغر فروغی

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

«گندلین و همکارانش در دانشگاه شیکاگو این سؤال را مطرح کردند که چرا روان درمانی برای گروهی از بیماران مؤثر است ولی برای گروهی دیگر، اثری به دنبال ندارد. آنها دریافتند بیمارانی که درمان موفقی دارند، به سادگی قابل تشخیص هستند ... و اینکه نتایج روان درمانی‌های مختلف، تفاوت معناداری با هم ندارند ... پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که بیماران موفق در درمان، به دنیای درون خود می‌پردازند. آنها به شکلی فطری از قدرت تمرکز برخوردار هستند. افراد به واسطه مهارت تمرکزگرایی با نوع خاصی از آگاهی درونی ارتباط برقرار می‌کنند و این مهارت را می‌توان از هرکسی درون یا بیرون جلسات درمانی آموخت.

روزنامه واشنگتن پست

«نمی‌توانم بگویم تمرکزگرایی تا چه حد برای همه افرادی که در سراسر جهان به آنها آموزش داده‌ام مؤثر و ارزشمند واقع شد. افراد بسیاری با استفاده از این تکنیک توانستند از علائم بیماری‌هایی چون درد مزمن، افسردگی، اضطراب، بی‌قراری و مانی‌رها شوند.»

ماری الن کوپلاند

نویسنده کتاب «فیبرومیالژی و سندرم درد میوفاسیال مزمن»

«برای التیام تروماها به یک احساس ادراک شده نیاز داریم (چیزی که در تمرکزگرایی به دست می‌آوریم). بیان کلامی و هیجانی نمی‌تواند تا این اندازه مؤثر باشد. احساسات بدنی همان چیزی است که لحظات تثبیت شده را به جریان می‌اندازد و تغییر می‌دهد.»

پیترو لوین

نویسنده کتاب «بیدار شدن ببر»

«تمرکزگرایی برای افرادی که با بدن کار می‌کنند، امری بسیار حیاتی است. من امیدوارم این راهکار به طور گسترده به متخصصان بیماری‌های روان‌تنی آموزش داده شود.»

دن هانلون جانسون

استاد دانشگاه کالیفرنیا

فهرست

مقدمه نویسنده ۱۳

بخش یک: دستیابی به دانش بدنی

فصل یک: فعالیت درونی ۲۱

فصل دوم: تغییر ۲۹

فصل سوم: آنچه بدن می‌داند ۵۱

بخش دو: تمرکز گرایی

فصل چهارم: راهنمای تمرکز گرایی ۶۳

فصل پنجم: شش گام تمرکز گرایی و معانی آن ۷۱

فصل ششم: خطاهای رایج در تمرکز گرایی ۸۵

فصل هفتم: فضا را برای خودتان پاک‌سازی کنید ۹۱

فصل هشتم: ناتوانی در یافتن احساس دراک شده ۱۰۳

فصل نهم: اگر موفق نشدید تغییری ایجاد کنید ۱۲۱

بخش سه: کمک به یکدیگر

فصل دهم: یافتن غنای دیگران ۱۳۱

فصل یازدهم: راهنمای گوش دادن ۱۳۷

بخش چهار: تمرکز گرایی و جامعه

فصل دوازدهم: روابط جدید ۱۶۹

فصل سیزدهم: تجربه‌ای فراسوی نقش‌ها ۱۷۹

یادداشت فلسفی ۱۸۷

فرم کوتاه تمرکز گرایی ۱۸۹

منابع ۱۹۱