

موهبت تمرکز

راهنمای کاربردی خودالتیام بخشی هیجانی

آن ویزر گرنل

ترجمه

دکتر عباس موزیری

ویراسته

مهرداد رضائی

سرشناسنامه: کورنل، آن ویزر
Cornell, Ann Weiser
عنوان و نام پدیدآور: موهبت تمرکز: راهنمای کاربردی خود التیام بخشی هیجانی / آن ویزر کرنل؛ ترجمه عباس موزیری؛
ویراسته مهرداد رضائی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۴۲ ص: ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۵-۵۴-۷۹۳۹-۶۲۲-۹۷۸-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یاداشت: عنوان اصلی: The power of focusing : a practical guide to emotional self-healing, c1996
یاداشت: کتابنامه.
عنوان دیگر: راهنمای کاربردی خود التیام بخشی هیجانی.
موضوع: روان درمانی بیانی متمرکز
Focused expressive psychotherapy
شناسه افزوده: موزیری، عباس، ۱۳۶۷-، مترجم
رده بندی کنگره: RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۷۸۴۴۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



نشر اسپار

موهبت تمرکز

ناشر: اسپار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ اول: اسفند ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سپهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

برای براین،
که سرشار از شوق یادگیری ست
آ.و.ک

کمال الدین اسماعیل می فرماید:
کِرا بازگویم که در جمله عالم
نشان یک شخص همدل ندیدم؟
پیش کش به فاطمه
که اگر کمال الدین نشان شخص همدلی از من می پرسید،
بی درنگ و بی تردید نشانی او را می دادم.
ع.م

درباره نویسنده

آن ویزر گرنل فوت و فن «تمرکز» را از یوجین جندلین آموخت که اولین بار این فن را کشف کرد. او از مبتکران و نظریه پردازان شهیر و جهانی این حوزه قلمداد می شود، و تدریس تمرکز را در مؤسسه تمرکز جندلین در شیکاگو آغازید، و اولین کارگاه های آموزشی تمرکز را در سراسر آمریکای شمالی، اروپا و خاور دور بنیاد نهاد که اینک به طور منظم برگزار می شود. نیز دکتر گرنل سردبیر و ناشر خبرنامه The Focusing Connection بوده و مدتی در مقام رئیس انجمن روان شناسی انسان گرا خدمت کرده است. آن ویزر گرنل در منطقه خلیج سانفرانسیسکو (ایالات متحد آمریکا) زندگی می کند و در همان جا کلاس ها و کارگاه های آموزشی را به کمک مؤسسه Focusing Resources ارائه می دهد.

فهرست

۹ معرفی کتاب
۱۱ پیش‌گفتار
۱۵ فصل اول: «تمرکز» چیست؟
۲۵ فصل دوم: فرآیند تمرکز
۳۱ فصل سوم: تمرکز در امنیت و اعتماد
۴۳ فصل چهارم: آغاز تمرکز
۵۵ فصل پنجم: عمق بخشی به تمرکز
۶۷ فصل ششم: دستیابی به موهبت‌های تمرکز
۷۳ فصل هفتم: کاربردهای ویژه تمرکز
۸۷ فصل هشتم: عیب‌یابی
۱۰۳ فصل نهم: تمرکز در جوار یک دوست
۱۱۵ فصل دهم: پیامی به درمانگران
۱۳۳ فصل یازدهم: اگر در میانه درمان‌اید
۱۳۹ منابع

معرفی کتاب

من کلاس‌های آموزش شهودی خود را با چاشنی «تمرکز» آن ویزر گرنل برگزار می‌کنم و شاهد نتیجه خیره‌کننده آن نیز بوده‌ام. به چشم خود دیده‌ام که تمرکز اسلوب بارزشی برای پژوهندگان دنیای درونی‌ست، خاصه آموزش‌های روان‌شهودی.

هلن پالمر

نویسنده «اینیاگرام»

موهبت تمرکز مهارت اساسی انسانی را به ما می‌آموزاند که بسیاری از یاد برده‌ایم. در اینجا آموزه‌های خلاقانه و خرد عمیق انسانی بیان شده که می‌تواند احساس‌ها، رفاه و زندگی هر کسی را بهبود بخشد.

دان میلمن

نویسنده کتاب راه جنگجوی صلح‌آمیز و قوانین روح

آن ویزر گرنل با حساسیت لحظه‌به‌لحظه و سال‌ها ژرف‌اندیشی به تمرکز نزدیک می‌شود. این یکی از قوی‌ترین فنون درمانی‌ست که سراغ دارم و حتی می‌توان گفت اساس همه درمان‌های خوب است.

جفری میشلوو

نویسنده خاستگاه‌های هشیاری و مجری برنامه تلویزیونی Thinking Allowed

غالب آدم‌ها تصمیم‌های مهم زندگی را به مدد عقل‌شان می‌گیرند. بنابراین مسیر آنان در زندگی رنگ‌وبوی منطقی می‌گیرد. در مقام پزشک می‌دانم که احساس‌های ما چقدر مهم هستند. ما یک عمر احساس‌های مان را در بدن خود نگه می‌داریم. اگر احساس نشوند و به آنها پاسخ داده نشود، سروکلۀ بیماری‌ها ظاهر می‌شود. تمرکز را یاد بگیرید و اجازه دهید خردمندی بدن‌تان به شما بیاموزد که شادبودن چه احساسی دارد. حکمت این کتاب می‌تواند به شما در درمان آسیب‌ها کمک کند. این کتاب منبعی عالی برای التیام زندگی و بدن شماست و شما را در مسیر واقعی زندگی‌تان هدایت می‌کند.

برنی سیگل

روان‌پزشک، نویسندهٔ عشق، پزشکی و معجزه؛ صلح، عشق، و التیام.

پیش‌گفتار

نخستین مواجهه من با تمرکز به سال ۱۹۷۲ برمی‌گردد که دانشجوی تحصیلات تکمیلی رشته زبان‌شناسی دانشگاه شیکاگو بودم، و چند ماه قبل‌تر جدایی ناگهایی و محنت‌باری از نامزدم داشتم که به من فهماند رویدادهای زیادی درونم و در پس آگاهی هشیار من جریان دارد. از این رو، تصمیم گرفتم راهی برای درک این موضوع‌های ژرف بیابم.

رفقا مردی به نام یوجین چندلین را به من معرفی کردند که یکشنبه شب‌ها در مرکزی فرهنگی موضوعی با عنوان «تمرکز» آموزش می‌داد. به یکی از همان جلسه‌ها رفتم، هم مجذوب شدم و هم مأیوس. مجذوب، زیرا فهمیدم تمرکز همان متاعی است که می‌جویم؛ روشی ساده و با سنبه‌ پرزور برای فهم آن چه حس کرده‌ام، و مأیوس، چون یادگیری آن برایم مشقت‌بار بود. از انجام آن چه از من می‌طلبیدند، سر در نمی‌آوردم، و وقتی کاربست آموزه‌هایی را آزمودم که گمان می‌کردم به من آموخته بودند، تنها دست‌آوردم هیچ بود.

در نهایت، تمرکز را به مدد دوستان صبورم آموختم، و در بسیاری از فراز و نشیب‌های زندگی همدم من شد. در سال ۱۹۸۰، پس از دست کشیدن از تدریس زبان‌شناسی، و حین جست‌وجو برای حرفه‌ای نو، به خواستاری یوجین چندلین، به آموزش تمرکز در کنار او پرداختم. در سال ۱۹۸۳، پس از مدت‌ها دست‌یاری یوجین در کارگاه‌های پرشمار شیکاگو، به کالیفرنیا کوچیدم و سرگرم آموزش تمرکز شدم.

هرگز دشواری‌های یادگیری تمرکز از یادم زدوده نمی‌شود، پس عزم کردم روش‌هایی برای ارتقای آموزش تمرکز بیابم تا همه بتوانند آن را بیاموزند. سبقه من در زبان‌شناسی موجب حساسیتم به زبان شده است، و پی‌برده‌ام که زبان دقیق متداول در آموزش تمرکز می‌تواند به پرمایگی یا بی‌مایگی دو کتابچه راهنمایی که نوشتم (یکی برای تمرکزآموزان و دیگری برای تمرکزهادیان) بینجامد، طوری که سایر مدرسان بتوانند از این بینش‌ها بهره ببرند.

در انتهای سال ۱۹۹۴ دو رویداد رخ داد. نخست رهاکردن تدریس با الهام از کارول بلین و کارول لادو، و دیگری راهی موفق تر بود که برای آموزش تمرکز یافتیم. انتشارات نیورهاربینگر از من خواست کتاب پیش رو را بنویسم. نیمه اول سال ۱۹۹۵ دوره به غایت خلاقانه ای بود که من زبان جدیدی از تدریس را آزمودم که در کارگاه های کالیفرنیا، استرالیا و میلند یافته بودم و آن را به رشته تحریر درآوردم. تدریس و نگارش جریان داشت. کتاب حاضر کتابچه راهنمای تازه من در تمرکز است که بر پایه تجربه ۱۵ سال برگزاری صدها کارگاه تمرکز نوشته شده است.

من شیفته و والۀ تمرکز. تمرکز زیبا، نافذ، غنی و توانمندساز است که اینک بنیادهای زندگی مرا می سازد. به سختی می توان گفت که تمرکز می کنم، بلکه آن را می زیم. موهبت تمرکز دروازه ای معنوی را به روی من گشوده است که هرگز انتظار نداشتم.

معتقدم هر یک از ما در زندگی باید تمام و کمال و متهورانه کسی باشیم که هستیم. تمرکز سریع ترین روشی است که می شناسم تا به حقیقت خود دست یابیم و آن را زندگی کنیم. آموزش تمرکز برای من چیزی فراتر از پیشه است؛ اشتیاق در آن موج می زند. اگر توانستم در مسیرتان با تمرکز به شما کمک بیشتری کنم، لطفاً برایم نامه بنویسید. آدرس، تلفن و شماره فکس در انتهای کتاب هست.

هیچ کتابی دسترنج یک نفر نیست. مایلم از باربارا مک گیون تشکر کنم، که روزها به مطالعه و بازخورد به نوشته های اولیه گذراند؛ بسیاری از کلمات او راه شان را در متن نهایی کتاب یافتند. نبوغ باربارا و ایثار او برای تدریس تمرکز نعمتی ست برای همه ما.

از یوجین جندلین، آموزگارم، سپاس گزارم که بدون او نمی توانستیم تمرکز را ببینیم و بفهمیم، چه رسد به تدریس. از نیل فریدمن تشکر می کنم. او درمانگری ست که درباره تمرکز زیاد قلم زده و فرشته ای ست که کتاب حاضر به یمن وجود او به زیور طبع آراسته شد.

از سایر همکاران و آموزگارانم متشکرم که جزئی از فرآیند تکامل تمرکز بودند تا جایی که می شد درباره این مسیر نوشت: کارول بلین، ریوا برن اشتاین، لز برونزویک، لامی الیور، الیف هینترکوف، بپ سیمون و بسیاری دیگر.

از هلن ج. برنر، مریلین اسکلتون جلیسون، لاری لیتیش، جودی لوی، جودی آن پرلین،

راجر پرتیچارد، پب سیمون، مارتا اسلوس و جان سوین برن تشکر می‌کنم که متن را خواندند و پیشنهادهای مفیدی ارائه دادند. مدیون دوستان عزیزم هستم که رخصت دادند در خانه‌های شان اُتراق کنم و قلم بزنم؛ و در حالی که سفر می‌کردم، عضوی از خانواده‌شان باشم. خاصه قدردان سباستین، کیت، لاری، و هلن هستم. افزون بر این، باید بگویم متن حاضر مرهون مساعدت دانشجویانی است که اجازه دادند محتوا را روی آنان محک بزنم و نکته‌های فراوانی به من آموختند.

و تشکر ویژه از نازنینان انتشارات نیوهاربینگر، که حیف است آنان را فقط ناشر بدانیم، بلکه فرشتگانی‌اند در لباس انسان.