

# مؤسسه آموزش عالی آزاد هفتاد

با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری

هفتاد

درمان مبتنی بر شفقت

HAFAD  
ORG

پشتیبانی تلفنی، حضوری، پیام‌رسان‌ها و سیستم تیکتینگ



گواهی معتبر از وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری



ویژه دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته روان‌شناسی و رشته‌های مرتبط



## معرفی دوره

درمان مبتنی بر شفقت (CFT) یکی از رویکردهای درمانی نوظهور است که مورد استقبال بسیاری از درمانگران قرار گرفته. CFT یک درمان فراتشخیصی است که دو مولفه اصلی را در شکل‌گیری و تداوم اختلالات روانی موثر می‌داند. این دو مولفه عبارتند از: خودانتقادگری و شرم. برخی از بیمارانی که تحت CBT کلاسیک قرار می‌گیرند قادرند افکار منفی خود را شناسایی کرده و آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین کنند اما با این وجود تغییرات هیجانی خاصی را احساس نمی‌کنند. بررسی‌های مبدع درمان CFT یعنی پروفیسور گیلبرت نشان داد که علت این مساله لحن



هیجانی افکار جایگزین این مراجعین است. یعنی بیمارانی که با لحنی سرد، منفعلانه و حتی پرخاشگرانه این افکار را به خود می‌گویند، تغییرات هیجانی مثبتی را در طی پروسه درمان تجربه نمی‌کنند. در واقع این بیماران یک مشکل در تنظیم هیجانات خود دارند که بواسطه‌ی آن نمی‌توانند افکار جایگزین خود را با لحنی گرم و پذیرا بازگو کنند. محور اصلی درمان متمرکز بر شفقت، پرورش ذهن شفقت‌ورز است. در حقیقت، درمانگر با توضیح و تشریح مهارت‌ها و ویژگی‌های شفقت به مراجع، این کار را انجام می‌دهد. بنابراین یک رابطه شفقت‌ورز درونی در مراجعان با خودشان ایجاد می‌شود و این رابطه با سرزنش کردن، محکوم کردن و یا خودانتقادی جایگزین می‌شود.





# – سرفصل‌ها –

- ارائه یک چهارچوب تکاملی برای فرمول‌بندی و درمان اختلالات روان‌شناختی
- معرفی سه سیستم تنظیم هیجانی و نقش آن‌ها در شکل‌گیری اختلالات روان‌شناختی
- معرفی نظریه و مدل درمان متمرکز بر شفقت
- توانایی استفاده از تحلیل کارکردی برای درمان مشکلات روان‌شناختی مرتبط با شرم و خودانتقادگری
- ارائه تکنیک‌های درمان متمرکز بر شفقت
- بررسی عوامل ترس و مقاومت در برابر شفقت‌ورزی

## مخاطبان دوره چه کسانی هستند؟

روان شناسان، مشاوران، درمانگران، روان پزشکان، پژوهشگران و دانشجویان رشته‌های مشاوره، روان شناسی و علوم تربیتی می‌توانند در دوره‌های تخصصی دانشکده روان شناسی دانشگاه تهران شرکت کنند.

## چرا باید در این دوره شرکت کنم؟

درمان متمرکز بر شفقت بر کاهش تفکرات پارانوییدی، کارایی منفی و کاهش استرس تاثیرگذار است و باعث افزایش احساس آرامش و تسکین، کاهش شرم، خودانتقادی و اضطراب اجتماعی و بهبود اختلالات خوردن می‌شود. درمان مبتنی بر شفقت با تاثیر بر نشخوار فکری، موضوع خودسرزنشگری در افراد افسرده را تسکین می‌دهد. شما از طریق آشنایی با این رویکرد درمانی می‌توانید انگیزش‌ها و توانایی‌هایی مرتبط با شفقت‌ورزی را در مراجعین خود تقویت کنید.

### دکتر مهنوش اثباتی



- دکتری روان شناسی بالینی، دانشگاه الزهرا
- روان درمانگر و مدرس کارگاه های تخصصی روان شناسی

## انجام تمرین‌ها و پروژه‌های درسی

تمرین‌ها و پروژه‌های درسی طی دوره و به صورت منظم توسط استادان ارائه می‌شود و دانش پذیران موظف‌اند در زمان مقرر آن‌ها را انجام دهند. برخی از این تمرین‌ها انفرادی و برخی به صورت گروهی تعریف می‌شوند و اغلب آن‌ها به صورت عملی و کاربردی تدوین می‌گردند، انجام صحیح و به موقع تمرین‌ها در ارزیابی پایانی استاد از دانش پذیر نقش عمده‌ای را داراست.

## ارزیابی پایانی و دریافت گواهینامه پایان دوره

در انتها گواهینامه پایان دوره از موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد مورد تایید وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری اهدا خواهد شد. این گواهی از طریق **سامانه وزارت علوم** قابل استعلام است.



# پشتیبانی توسط حامیان

طرح پشتیبانی توسط حامی جهت دریافت بازخورد از نحوه اجرای دوره و رفع اشکالات آموزشی دانش پذیر است. حامی بصورت مستمر با شما در ارتباط بوده و هرگونه اشکال احتمالی پیش آمده در روند آموزش را پیگیری و آن را از طریق ارسال فایل های متنی، صوتی و یا ویدئوی آموزشی برای شما و یا برقراری ارتباط با استاد مربوطه حل می نماید.

## نحوه برگزاری

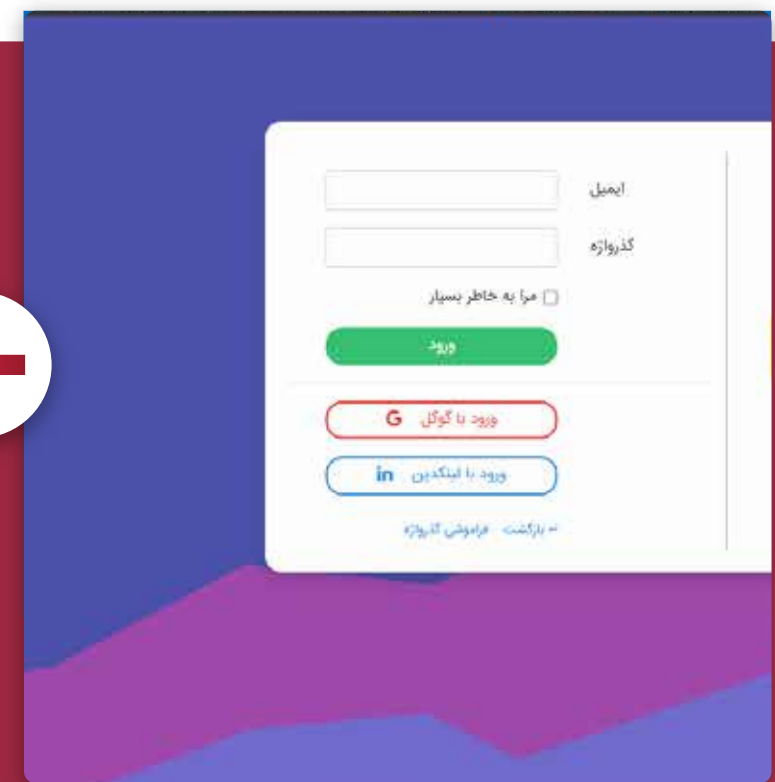
### آنلاین



### حضوری



### نیمه حضوری



- برگزاری کلاس های آنلاین به صورت مداوم
- رفع اشکال و ارتباط مستقیم با استاد
- امکان ارتباط صوتی و تصویری در کلاس

- برگزاری کلاس های حضوری تخصصی
- ارتباط حضوری با استادان و دانش پذیران

- دسترسی به محتوای آموزشی در هر ساعتی از شبانه روز
- ارسال تمرین ها و پروژه ها از طریق پلتفرم آموزشی کاربرپسند





## درباره هفتاد

موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به‌عنوان یکی از اولین موسسات آموزش عالی در ایران در سال ۱۳۸۱ با مجوز رسمی از وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، توسط چهار تن از اساتید و مدیران ارشد دانشگاهی کشور فعالیت تخصصی خود در حوزه آموزش عالی را آغاز نمود. در این دو دهه، موسسه هفتاد موفق شده است در زمینه‌های تخصصی متعددی همچون مدیریت، روان‌شناسی، توسعه مهارت‌های فردی، فناوری اطلاعات، هنر و رسانه با کسب مجوز از وزارت علوم با برگزاری دوره‌های جامع و تخصصی، نسبت به پرورش نیروی انسانی متخصص و حرفه‌ای برای سازمان‌ها و موسسه‌های مختلف کشور اقدام نماید.

■ خدمات آموزشی موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد به شرح زیر است:

- برگزاری دوره‌های تخصصی مدیریت
- برگزاری دوره‌های کوچینگ
- برگزاری دوره‌های تربیت روان‌شناس و درمانگر
- برگزاری دوره‌های توسعه مهارت‌های فردی
- برگزاری دوره‌های تخصصی فناوری اطلاعات و کامپیوتر
- برگزاری دوره‌های هنر و رسانه





مشتاق دیدارتان هستیم

☎ ۰۲۱ ۲۲ ۳۵ ۴۰۰۰    🌐 Haftad.org

📱 ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۶۰    ۰۹۳۹ ۳۰ ۹۰ ۲۷۰

هفتاد

ما اینجا هستیم

آسمان دوم غربی

فرزادى

آسمان

سعادت آباد

میدان کتاب

سرو غربی



مرکز خرید اوپال

شهید منوچهر تپاکی

سعادت آباد، نبش آسمان دوم غربی، پلاک ۱۰۷