

درمان هیجان مدار در افسردگی

نوشته

لزلی گرینبرگ؛ جین واتسون

انتشارات انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) ۲۰۰۶

ترجمه

دکتر محم آرش رضانی

عضو هیئت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

زهره ایران نژاد

بیبا تهرنجی

ماندانا سهرابی

افسانه فتحعلی

آفاق قائم‌مقامی

ملیکا قهرمان‌زاده

مطهره محدث

الهام محمدپور

علی‌رضا مهربابی

الهام نجاریور

هدا نداف

ایمان همتیار



مترجم: گرینبرگ، لسی اس، ۱۹۴۵ - Greenberg, Leslie S.

عنوان و نام پدیدآور: درمان هیجان‌مدار در افسردگی / نوشته لزی گرینبرگ، جین واتسون؛ ترجمه محمدارش رضانی او دیگران.

مشخصات نشر: تهران، تزکیه، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۲۲ص: جدول، نمودار.

شابک: ۹۶۴-۹۷۷۱-۹۴-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotion-focused therapy for depression, c۲۰۰۵.

یادداشت: ترجمه: د.ارش رضانی، زهره ایران‌نژاد، بیتا تهران‌چی، ماندانا سهرابی، آسانه فتحعلی، آفاق قائم‌مقامی...

موضوع: اف: بی درمان

موضوع درمان: متمرکز بر عاطفه

شناسه افزوده: واتسون، جین سی

شناسه افزوده: رضانی، ارش، ۱۳۸۳ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵۴ ۵۳

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷-۶۵۱

شماره کتبی‌شناسی ملی: ۴۷۶۰۵۲۸



درمان هیجان‌مدار در افسردگی

تألیف: لزی گرینبرگ؛ جین واتسون

مترجمان: دکتر محمدارش رضانی، زهره ایران‌نژاد، بیتا تهران‌چی، ماندانا سهرابی، آسانه فتحعلی، آفاق قائم‌مقامی، ملیکا

قهرمان‌زاده، مطهره محدث، الهام محمدپور، علی‌رضا مهرابی، الهام نوری، ندا، ایمان همتیار

ناشر: انتشارات تزکیه

ویراستار: معصومه مصطفوی

صفحه‌آرا: فرشته آرزومند

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۷۱-۹۸-۷

نشانی: تهران، خیابان آذربایجان، میدان رشید، خیابان انصافی مقدم، کوچه شهید محمود میرقاسی، بن بست جاویدان، شماره ۱

مراکز پخش:

۱- دفتر مرکزی: ۰۹۱۳۳۸۴۴۸۲۳-۶۶۸۷۳۷۸۷

پست الکترونیک: tazkieh.book@yahoo.com

۲- باشگاه کتاب پرشین: www.persian.ir ۶۶۸۶۱۸۷۰

قیمت: تومان

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه نویسنده
۱۳	مقدمه مت‌م‌مین
۱۵	فصل ۱: ذات و تجربه افسردگی و درمان هایش
۳۳	فصل ۲: هیجان ر عملک انسان و افسردگی
۵۷	فصل ۳: افسردگی: دیدگاه ساخت‌گرایی دیالکتیک
۹۵	فصل ۴: اصول کار با هیجانات در افسردگی
۱۲۵	فصل ۵: دوره درمان هیجان‌مدار در افسردگی
۱۶۱	فصل ۶: ارتباط درمانی
۱۸۳	فصل ۷: صورت‌بندی درمان افسردگی
۲۰۳	فصل ۸: پیوند، آگاهی و همکاری دو‌جانبه
۲۲۳	فصل ۹: روش‌های افزایش آگاهی هیجانی
۲۵۱	فصل ۱۰: برانگیختگی هیجانی
۲۸۱	فصل ۱۱: برانگیختگی هیجانی: گفتگوی دو‌صندلی و ناامیدی
۳۰۹	فصل ۱۲: برانگیختگی هیجانات مسدود شده: تمرین دو‌صندلی و گفتگوی کار ناتمام
۳۴۳	فصل ۱۳: تبدیل: ساخت هم‌تا
۳۶۷	فصل ۱۴: انعکاس و ساختن معنای جدید
۳۸۷	منابع

مقدمه مترجمین:

درمان هیجان‌مدار یک درمان جدید، ادغام یافته و متمرکز بر هیجان است که هدف آن کمک به مراجعان برای بهبود بخشیدن به هوش هیجانی‌شان است. ارتقاء هوش هیجانی به آنها کمک می‌کند که بتوانند با مشکلات خود بهتر کنار آمده و در هماهنگی بیشتری با خود و دیگران زندگی کنند. اندیشه اصلی ورای درمان هیجان‌مدار این است که هیجان‌ات، انطباقی^۱ هستند، اما می‌توانند به دلیل آسیب‌های گذشته یا به این دلیل که افراد معمولاً می‌آموزند هیجان‌ات‌شان را نادیده بگیرند یا کنار بگذارند مشکل‌آفرین شوند. هیجان‌ات، نیروی تولیدکننده زندگی هستند و به انسان راه درست زندگی کردن و بهتر بگوئیم کیفیت زندگی بهتر را نشان می‌دهند. در اصل می‌توان هیجان‌ات را راهنمای درونی هدایت‌سازان به سمت سازگار و زندگی بهتر دانست. هیجان‌ات به ما کمک می‌کنند متوجه شویم چه رفتاری مناسب است. با گذشت زمان، آگاهی پیدا کردن از هیجان‌ات و آموختن مدیریت و استفاده از آنها، حتی از انسجام و تمامیت به افراد می‌دهد. با این وجود، آموختن درباره‌ی هیجان‌ات کافی نیست. در عوض، آنچه لازم است این است که مراجعان این هیجان‌ات را که در امنیت جلسه‌ی درمان برانداخته می‌شود، تجربه کنند تا خود به ارزش آگاهی بیشتر و مدیریت منعطف‌تر هیجان‌ات پی ببرند.

درمان هیجان‌مدار برای اولین بار اوایل دهه ۱۹۹۰ با معرفی پروفسور لزی گرینبرگ از دانشگاه یورک تورنتو کانادا به دنیا معرفی شد. درمان هیجان‌مدار دیدگاه متفاوتی نسبت به هیجان‌ات به‌عنوان منشاء معنا، جهت و رشد فراهم می‌کند. آنچه بیس از مرکز دیگر درمان هیجان‌مدار را متمایز می‌کند، دیدگاه نو انسان‌گرایانه‌ی آن، پایه‌های این درمان در پژوهش، حالت ارتباطی فردمحور اما رهنمودی در فرآیند، سبک پاسخ‌گویی کاوشی درمانگر، راه‌برد رهنمودی تکالیف و نشانگرهای آن است. این رویکرد یک درمان ادغام یافته از تئوری انسان‌گرایی، راه‌برد، تجربه‌گرایی، گشتالت و درمان‌های وجودی، تئوری دلبستگی به‌عنوان جزء پویای آن، با رویکرد جدید به هیجان می‌باشد که در طی یک برنامه‌ی ۲۵ ساله از پژوهش روان‌درمانی به دنیا معرفی شده است. این رویکرد درمانی در اختلالات مختلفی از جمله افسردگی و اضطراب، اختلالات خوردن، تروما و زوج‌درمانی به نتایج قابل توجهی رسیده است. جزء معدود درمان‌هایی است که علاوه بر درمان فردی به درمان‌های بین فردی خصوصاً زوج درمانی نیز توجهی داشته است.

کتاب پیش رو کتاب درمان افسردگی با این رویکرد می‌باشد که به عنوان اولین کتاب توسط

جمعی از علاقه‌مند به این رویکرد تحت نظارت اینجانب ترجمه شده است. آشنایی با مفاهیم تئوری هیجان و رویکرد هیجان‌مدار به مهارت خاصی نیاز دارد که شاید برای اولین کار ترجمه این مهارت در این ترجمه زیاد به چشم نیاید و بر دیده منت نظرات و پیشنهادات همگی عزیزان را پذیرا خواهیم بود. بنده به‌عنوان یک علاقه‌مند این رویکرد ترجمه کتاب‌های دیگر این رویکرد را از جمله کتاب درمان فردی، زوج درمانی و ... را در دست دارم و امیدوارم بتوانیم این رویکرد را در ایران گسترش دهیم. لزوم گسترش این رویکرد به عدم آگاهی آحاد مردم و طنمان به هیجان بر می‌گردد که به کمک تمامی درمانگران اعم از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مشاوران بهبود زندگی هموطنانمان قابل دسترسی است. نکات مبهم و اشتباهات این متن را بر بنده حقیر ببخشایید و یاری نمایید که در ترجمه‌های بعدی، این نکات تکرار نشود. بنده با آدرس ایمیل m_ramezani@sbu.ac.ir آماده دریافت نقطه نظرات شما هستم.

دکتر ارم، رضانی: هیئت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی
تهران زمستان ۱۳۹۵