

هیجان در درمان

از علم تا عمل

تألیف:

استفان جی هافمن

با مقدمه:

استیون سی هیز

مترجمان:

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار، استاسی بالینی دانشگاه خوارزمی

ممد خالقی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



سرشناسه	هوفمان، اشتفان گ. Hofmann, Stefan G.
عنوان و نام پدیدآور	هیجان در درمان: از علم تا عمل / تألیف اشتفان جی هافمن؛ با مقدمه استیون سی هیز؛ مترجمان شهرام محمدخانی، محمد خالقی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۰۲-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	عنوان اصلی: [Emotion in therapy: from science to practice, 2016]
یادداشت	واژه نامه.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	هیجان ها Emotions
موضوع	درمان متمرکز بر عواطف Emotion-focused therapy
شناسه افزوده	هیز، استیون سی، ۱۹۴۸ - م. Hayes, Steven C.، مقدمه نویس
شناسه افزوده	محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱ -، مترجم
شناسه افزوده	خالقی، محمد، ۱۳۶۶ -، مترجم
رده بندی کلاس	BF۵۳۱/۵۹۵۹ ۱۳۹۶
رده بندی دیوید	۴۱۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی	۴۸۱۱۳۳

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

نام کتاب:	هیجان در درمان (از علم تا عمل)
مؤلف	اشتفان جی هافمن
مترجمان:	دکتر شهرام محمدخانی - محمد خالقی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
نوبت چاپ:	اول - شهریور ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۲۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۴-۰۲-۷



به انتشارات ابن سینا پیوندید
<https://telegram.me/EntesharatEbneSina>



دفتر مرکزی و فروشگاه شماره ۱: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحیدنظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵
 تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹
 Email: press.ebnesina@gmail.com؛ ایمیل: www.ebnesinapress.com؛ سایت
 فروشگاه شماره ۲: اهواز، بلوار گلستان، دانشگاه جندی شاپور، فروشگاه انتشارات ابن سینا ۷۳۸۲۶۷

نماینده‌ی های فروش:	۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی بابک	۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
مشهد: انتشارات مجد دانش	۳۱-۳۶۶۹۹۱۱۲	ارومیه: شهر کتاب	۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
اصفهان: کتابفروشی کیا	۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۷-۸	شیراز: بازار کتاب شیراز	۷۱-۳۳۳۳۳۶۴۶
کرمانشاه: جهان کتاب	۹۱۰-۹۵۸۲۶۶۱	شهرکرد: مرکز مشاوره تبسم	۳۸-۳۲۲۵۴۸۴۸
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۴۱-۳۳۳۴۶۶۱۰	همدان: کتابفروشی روزاندیش	۸۱-۳۸۲۵۰۰۷۲
تبریز: کتابفروشی بسیج دانشجویی	۵۱-۳۳۳۴۰۷۶۸		
مشهد: فرا انگیزش			

فهرست مطالب

۱۱	 سخن مترجمان
۱۵	 درباره نویسنده
۱۷	 پیشگفتار
۲۳	 سپاسگزاری
۲۵	 مقدمه
۲۹	 فصل ۱ - هیجان ها
۳۰	 تعریف هیجان
۳۳	 هیجان های بنیادی
۳۵	 ویژگی های هیجان ها
۴۴	 عاطفه در برابر هیجان
۴۵	 عاطفه مرکزی
۴۹	 عاطفه مثبت در برابر عاطفه منفی
۵۰	 کارکرد هیجان ها
۵۳	 طبیعت در مقابل تربیت
۵۴	 فراتجربه هیجان ها
۵۹	 فصل ۲ - تفاوت های فردی
۶۰	 میزان تفاوت های فردی
۶۱	 زمینه فرهنگی
۶۲	 آمادگی
۷۰	 سبک های عاطفی

۷۴.....	بدن‌تنظیمی عاطفه منفی: نشخوار فکری، غرق شدن در فکر و نگرانی
۷۶.....	عاطفه مثبت
۷۹.....	اختلال‌های هیجانی
۹۴.....	فصل ۳ - رابطه بین انگیزش و هیجان
۹۷.....	رفتارهای انگیزشی
۱۰۱.....	انگیزش روی‌آوری در برابر انگیزش اجتناب
۱۰۵.....	خواب‌تن در برابر دوست داشتن
۱۰۸.....	فرسایش رفتاری
۱۱۳.....	فصل ۴ - خود و خودرظی
۱۱۴.....	ساختار خود
۱۱۶.....	خودآگاهی
۱۱۹.....	رشد خود
۱۲۰.....	خود و عاطفه
۱۲۹.....	خود، نشخوار فکری و نگرانی
۱۳۵.....	فصل ۵ - تنظیم هیجان
۱۳۶.....	تعریف تنظیم هیجان
۱۳۷.....	تنظیم هیجان و مقابله
۱۳۸.....	تنظیم هیجان درون فردی
۱۴۸.....	تنظیم هیجان بین فردی
۱۶۱.....	فصل ۶ - ارزیابی و ارزیابی مجدد
۱۶۲.....	رویکرد شناختی-رفتاری
۱۶۸.....	ارزیابی ناسازگارانه
۱۷۳.....	تکنیک‌های ارزیابی مجدد

۱۷۶	طرح‌واره‌های ناسازگار.....
۱۷۹	ارزیابی مجدد و هیجان‌ها.....
۱۸۳	فصل ۷ - عاطفه مثبت و شادکامی.....
۱۸۴	تعریف عاطفه مثبت و شادکامی.....
۱۸۵	زمینه تاریخی.....
۱۸۷	عاطفه مثبت به معنای فقدان عاطفه منفی نیست.....
۱۸۸	اندازه‌گیری عاطفه مثبت و شادکامی.....
۱۹۰	پیش‌بینی عاطفه مثبت و شادکامی.....
۱۹۱	ذهن‌های سرگشته، ذهن‌های ناخشنود.....
۱۹۳	ذهن آگاهی.....
۲۰۰	نشستن و تنفس در آگاهانه.....
۲۰۱	خوردن ذهن آگاهانه.....
۲۰۵	مراقبه مهربانی عشق و شفقت.....
۲۱۵	فصل ۸ - عصب-زیست‌شناسی هیجان‌ها.....
۲۱۶	سیستم‌های عصب-زیست‌شناسی هیجان‌ها.....
۲۱۹	عصب-زیست‌شناسی تنظیم هیجان.....
۲۲۴	همیشه‌های همدلی.....
۲۲۶	تفاوت‌های فردی در عصب-زیست‌شناسی.....
۲۲۸	نتیجه‌گیری.....
۲۳۱	پیوست ۱ - ابزارهای خودگزارشی رایج.....
۲۳۱	مقیاس‌های خلق.....
۲۳۱	آلکسی‌تایمی.....
۲۳۲	هوش هیجانی.....

۲۳۲	سبک عاطفی.....
۲۳۳	نشخوار و نگرانی.....
۲۳۴	پیوست ۲ - آرام سازی پیش رونده عضلانی.....
۲۳۹	پیوست ۳ - بیان نوشتاری.....
۲۴۵	منابع.....
۲۶۹	واژه نامه.....

پیشگفتار

انتخاب موضوعی برای نگارش کتابی که اتفاقاً درباره آن زیاد هم صحبت شده کار دشواری است و اگر آن موضوع هیجان باشد باید گفت بسیار دشوارتر است. تقریباً بیشتر مشاوره‌های فردی، کنفرانس‌های موردی، یا کار بالینی دربردارنده مفاهیم مرتبط با هیجانی هستند. اغلب برای نام‌گذاری و توصیف اختلال‌های بالینی از پرچسب‌های هیجانی استفاده می‌شود. مراجعان نیازهای خود را توضیح می‌دهند و خواهان برآورده ساختن آن‌ها هستند. اگر شما نمونه‌های معقولی از مفاهیم مرتبط با هیجان را در سایت‌های اینترنتی نظیر Google Books Ngram Viewer یا WordNet-Affect جستجو کنید، سریعاً توجه خواهید شد که به سختی می‌توان چیزهای مهمی را یافت که در ادبیات انگلیسی وجود داشته باشد و به طریقی ارتباطی با تجربه هیجانی نداشته باشند.

دلیلی برای چنین استفاده گسترده از مفاهیم هیجانی وجود دارد: احساس و ابراز هیجان کارکرد زیادی برای نوع بشر دارند. هیجان‌ها چیزهایی در مورد بدنمان، تاریخچه‌مان و تمایلاتمان به ما می‌گویند. به ما کمک می‌کنند تا خودمان را بشناسیم، اعمال خودمان را پیش‌بینی کنیم و آنچه را که نیاز داریم یا می‌خواهیم، به دیگران بگوییم. در این کتاب مهم و جدید، استفان جی هافمن ادبیات گسترده و غنی در زمینه هیجان یا خلاصه کرده و آن را با کار بالینی پیوند داده است. او این کار را به سبکی انجام می‌دهد که من به شخصه فکر می‌کنم بسیار مفید است و می‌خواهم توجه شما را به آن سبک معطوف کنم تا هرچه بیشتر از این کتاب بهره‌مند شوید.

شما به محض اینکه تعریف هیجان در صفحه اول فصل اول را خواندید می‌توانید تکلیف دشواری را که هافمن بر دوش کشیده است، درک کنید.

هیجان عبارت است از (۱) یک تجربه چندبعدی که (۲) با سطوح مختلفی از برانگیختگی و درجانی از خوشایندی و ناخوشایندی مشخص می‌شود؛ (۳) با تجارب ذهنی، احساسات بدنی و تمایلات انگیزشی مرتبط است؛ (۴) با عوامل بافتاری و فرهنگی گره خورده؛ و (۵) تا حدودی می‌توان آن را از طریق فرآیندهای درون فردی و بین فردی تنظیم کرد.

این تعریف در بردارنده موضوعاتی مهم و کلیدی در روان‌شناسی است، از قبیل:

- تجربه
- برانگیختگی زیروارسی
- احساسات بدنی
- انگیزش
- فرهنگ
- بافت - شامل تاریخچه و شرایط
- جاذبه تجربه
- خودتنظیمی
- تنظیم اجتماعی

این فهرست بی‌نظیر است اما اگر این فهرست طویل ما را از دنیا کردن سایر مواردی که می‌توان در این فهرست جای داد، باز دارد مرتکب خطای فاحشی خواهیم شد. تجربه هیجانی در مرکز تجارب انسانی قرار دارد و نمی‌توان به دلیل اینکه تجربه‌ای پیچیده است یا تعریف و اندازه‌گیری‌اش دشوار است، آن را کنار گذاشت.

هافمن می‌داند که هیجان نوعی گره در شبکه عظیمی از موضوعات است. این کتاب آن شبکه را مورد کاوش قرار داده و تکمیل می‌کند. کتاب حاضر آن گره را به زور در یک جعبه

کوچک شسته و رفته قرار نمی‌دهد: برای مثال، این «واقعاً» اضطراب است و آن یکی «واقعاً» غمگینی است. هیجان بسته‌ای نیست که به راحتی تهیه شده باشد؛ هیجان ذاتاً چند بُعدی و چندوجهی است. این دقیقاً چیزی است که نشان می‌دهد چرا شماری از نویسندگان از وارد شدن به این حیطه اجتناب کرده‌اند و همچنین بیانگر مفید بودن کتاب حاضر است و دلیل اینکه چرا من فکر می‌کنم رویکردی که این کتاب برای پرداختن به این موضوع اتخاذ کرده، بسیار خردمندانه است.

در روان‌شناسی کاربردی ما شاهد افراط‌گرایی زیادی در درمان هیجان هستیم: برای مثال، از نظر رنج تجربه هیجانی موضوعی محوری و حوزه‌ای مورد توجه در تمام کارهای بالینی است؛ در جایی دیگر اعتقاد بر این است که هیجان مهم است اما تنها تحت تأثیر سایر فرآیندها است (برای مثال، هیجان می‌تواند یک پدیده ثانوی تلقی شده؛ و در درمانی دیگر هیجان چیزی جز احساسات بدنی و آمادگی‌های رفتاری نیست. همچنین سیستم‌های روان‌درمانی وجود دارند که به سختی هیجان را مد نظر قرار داده و برخی دیگر نیز به سختی به چیزی غیر از هیجان می‌پردازند. این‌ها طریقه‌های متفاوتی را در بخشی از مسائل مرتبط با هیجان برافراشته می‌کنند اما به قیمت از دست دادن کل آن.

این کتاب به گونه‌ای به رشته تحریر درآمده که در تمام هیچ یک از این موضوعات افراطی نیفتاده است، چون هدف دیگری در سر دارد. هدف آن مترادف ساختن خواننده برای پرداختن به این موضوع از چند زاویه مختلف است. این کتاب از خواننده می‌خواهد که شبکه را ببیند نه فقط یک گره در درون شبکه را. این کتاب اهمیت افکار را مد نظر قرار داده، کما اینکه نگاه سالم تردیدآمیزی نیز به آن دارد و هم‌زمان جذابیت خود در رابطه با هیجان را حفظ و حس از اهمیت زیاد آن را منتقل می‌کند. این کتاب خواننده را به حالت گشودگی، جدیت، کنجکاری و نگرانی و دقت دعوت می‌کند. این امر به درمانگران و پژوهشگران کمک می‌کند به طور مشابه هنگام توجه به این نکته که چگونه هیجان را می‌توان به کار گرفت، دیدگاه متوازنی را اتخاذ کنند.

شما این کتاب را با کسب دیدگاهی تلقین شده درباره هیجان به پایان نخواهید رساند. در عوض شما با درک بسیاری از جنبه‌های موجود در این حوزه و مسیرهای بالینی و پژوهشی که باید مورد کاوش قرار گیرد، کتاب را به پایان خواهید رساند. این نوعی توانمندسازی هوشمندانه و عملی است که غیرمرسوم بوده و مورد احترام خواننده است. شما هرگز به سکوت دعوت نمی‌شوید، هرگز رها نمی‌شوید و هرگز اذیت و تحکیم نمی‌شوید. در عوض حسی از به‌کارگیری منظم علم و استدلال برای بررسی یک موضوع مهم و قابل انتقاد خواهید داشت که هر روان‌درمانگری و هر مکتب فکری روان‌شناختی لازم است با آن مواجه شود. این کتاب شما را هدایت کرده و به شما کمک می‌کند اما چیزی را به شما دیکته نخواهد کرد.

هر یک از فصل‌های کتاب با خلاصه‌ای پایان می‌یابد که آنچه را که خواننده‌اید تبدیل به نکات مختصر می‌کند. می‌توانید از آن‌ها در کار بالینی استفاده کنید. من صراحتاً تأکید می‌کنم این خلاصه‌ها را برای بگیری و توجه زیادی به آن‌ها داشته باشید. آن‌ها صرفاً خلاصه‌هایی مکانیکی نیستند بلکه دامنه جواهرات ارزشمندی هستند. شما می‌توانید کارهای خوب بسیاری با آن‌ها انجام دهید. آنها کافی است قبل از جلسات نگاهی به آن‌ها بیندازید چون از ترکیب بسیار خوبی برخوردار هستند.

اجازه دهید مثالی کوتاه بیان کنم. در اینجا سه جمله از خلاصه‌های موجود در بخش‌های مختلف کتاب را آورده‌ام.

- «بیماران ممکن است به منظور کسب وضوح هرچه بیشتر در ارتباط با حالات هیجانی خودشان بیاموزند تا نه تنها به بررسی افکار و احساسات خود درباره رویدادها با برانگیزاننده‌های خاص بپردازند بلکه افکار و احساسات خود درباره احساسات ابتدایی اولیه را نیز کاوش کنند.»
- «افراد تمایل دارند تا شدت عواطف مثبت و منفی را که تصور می‌کنند تجربه خواهند کرد پیش‌ازحد برآورد کنند چون اهمیت فرآیندهای خودتنظیمی را کمتر برآورد می‌کنند و تمایل ندارند تا اوضاع پیرامون خود را که همزمان با آن رویداد در آینده اتفاق خواهد افتاد مد نظر قرار دهند (که تمرکزگرایی خواننده می‌شود).»

- «راهبردهای تنظیم هیجان به خودی خود نه خوب هستند و نه بد. در عوض، اثربخشی آن‌ها وابسته به سازگاری با تقاضاهای موقعیتی خاص و دستیابی به هدف است.»

دانش و خرد زیادی در این عبارات نهفته است و هنگامی که شما این نکات را مطالعه می‌کنید تبدیل به ابزارهای بالینی مفیدی در شبکه کلی دانش می‌شوند. ده‌ها نکات کوتاه این چینی در این کتاب وجود دارد و دانش موجود در پس آن‌ها به طرز ماهرانه‌ای موجب تغییر تصور شما درباره موضوع کلی هیجان می‌شود و متخصصان و پژوهشگران را در مسیرهای مفیدی برای پرسش قرار می‌دهند.

این کتاب خدمتی است که به این حوزه است. این کتاب کاری خارق‌العاده است که باید آن را درک کرد، فهمید سپس به کار گرفت.

استیون سی هیز

استاد پایه روان‌شناسی

دانشگاه نوادا، رینو