

۱۴۱۵۴۴۱

۹۷, ۲, ۱۷

به نام خدا

# مربیگری در درمان هیجان مدار

هدایت مراجعان در کار با هیجانات شان

تألیف :

لزلی گرینبرگ

انتشارات انجمن روانشناسی آمریکا (APA)، ویرایش دوم، ۲۰۱۵

ترجمه :

دکتر محمد آرنس رضایی

هیأت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

زینب باقری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید بهشتی

ایمان همتیار

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی - خانواده درمانی دانشگاه شهید بهشتی



عنوان و نام پدیدآور: مربیگری در درمان هیجان‌مدار: هدایت مراجعان در کار با هیجان‌ات‌شان / تألیف: لزلی گرینبرگ؛ ترجمه: دکتر محمدآرش رضانی، زینب باقری، ایمان همت‌یار  
مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۳۹۷.  
مشخصات ظاهری: سی و دو - ۵۴۴ ص.

ISBN : 978-600-8352-21-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا.

عنوان اصلی:

Emotion-Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings, 2nd.ed,  
2015

عنوان دیگر: هدایت مراجعان در کار با هیجان‌ات‌شان

موضوع: درمان متمرکز بر عواطف

رده‌بندی زکرة: ۱۳۹۷ گ ۴۴۴ / ۴۴۵ د ۴۸۹ RC

رده‌بندی یوئی: ۶۱۶/۸۹۱۲

شماره ثبت سی ملی: ۵۲۱۸۵۵۲

### پیش‌گفتار به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده محترم این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از نام و مؤلف و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتباری در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد بود.

سایت

www.Virayesh-Ravan-Arasbaran.com



پست الکترونیکی

ravan\_shams@yahoo.com

▣ مربیگری در درمان هیجان‌مدار: هدایت مراجعان در کار با هیجان‌ات‌شان

▣ تألیف: لزلی گرینبرگ

▣ ترجمه: دکتر محمدآرش رضانی، زینب باقری، ایمان همت‌یار

▣ ناشر: روان

▣ نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۷

▣ لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

▣ شمارگان: ۵۰۰ تعداد صفحات: ۵۷۶ صفحه

▣ قیمت: ۴۰۰۰۰۰۰ ریال

▣ شابک: ۱-۲۱-۸۳۵۲-۶۰۰-۹۷۸

ISBN : 978-600-8352-21-1

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

## فهرست

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| در باره نویسنده .....                        | سیزده       |
| مقدمه پروفسور گرینبرگ بر ترجمه فارسی .....   | پانزده      |
| ترجمه مقدمه پروفسور گرینبرگ .....            | هفده        |
| پیشگفتار مترجم .....                         | نوزده       |
| مقدمه .....                                  | بیست و سه   |
| درمان هیجان مدار .....                       | بیست و چهار |
| EFT چگونه از سایر درمان ها متفاوت است؟ ..... | بیست و شش   |
| اصطلاحات تخصصی و مخاطب کتاب .....            | بیست و نه   |
| چه چیزی در این نسخه جدید است؟ .....          | سی          |
| سازماندهی کتاب .....                         | سی و یک     |

## بخش اول: مفاهیم

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| فصل ۱: هوش هیجانی و هدف از هیجان .....            | ۳  |
| هدف از هیجانات .....                              | ۴  |
| هیجان پذیری ناسازگار .....                        | ۸  |
| مهارت های هوش هیجانی .....                        | ۱۰ |
| درک معنای هیجانات .....                           | ۱۱ |
| ابراز هیجانات .....                               | ۱۲ |
| تنظیم هیجانات .....                               | ۱۳ |
| درک و اعتبار بخشی به هیجانات دیگران (همدلی) ..... | ۲۰ |
| درک کردن حال، گذشته و آینده .....                 | ۲۲ |
| زندگی کردن در لحظه اکنون .....                    | ۲۲ |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ۲۴ | آگاهی یافتن از طریق گذشته.....                             |
| ۲۴ | تصور کردن آینده.....                                       |
| ۲۶ | تلفیق گذشته، حال و آینده.....                              |
| ۲۷ | تأمل روی هیجانات، روایت کردن آنها و درک معنای هیجانات..... |
| ۳۲ | مثال موردی: هوش هیجانی در عمل.....                         |
| ۳۸ | نتیجه‌گیری.....                                            |

## ۴ فصل ۲: ماهیت هیجان ۳۹

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| ۳۹ | هیجان چیست؟.....                                                 |
| ۴۱ | پژوهش در زمینه جهان‌شمول بودن هیجانات.....                       |
| ۴۴ | پیوند بین هیجان و بدن.....                                       |
| ۴۶ | پیوند میان هیجان و تفکر هشدارانه.....                            |
| ۴۷ | کدام یک اول می‌آید؟.....                                         |
| ۵۳ | طرح‌های هیجانی: پاسخ و پاسخ حربه انسان.....                      |
| ۵۷ | نیازها.....                                                      |
| ۶۴ | دوگانگی‌های هیجان.....                                           |
| ۶۶ | یافته‌های پژوهشی کلیدی در زمینه هیجان: تمب با آموزش هیجان.....   |
| ۶۷ | هیجان خارج از آگاهی رخ می‌دهد.....                               |
| ۶۷ | برجسب‌زدن به هیجانات، به تعدیل آنها کمک می‌کند.....              |
| ۷۰ | امنیت و در ارتباط بودن، به تنظیم هیجان کمک می‌کند.....           |
| ۷۲ | هیجان، هیجان را تغییر می‌دهد.....                                |
| ۷۴ | تجربیات هیجانی جدید به تغییر خاطرات هیجانی کمک می‌کند.....       |
| ۷۵ | پژوهش در زمینه درمان هیجان‌مدار.....                             |
| ۷۷ | پژوهش در زمینه فرآیند تغییر.....                                 |
| ۸۰ | نتیجه‌گیری‌های مربوط به پژوهش.....                               |
| ۸۱ | دیدگاه ساخت‌گرایانه دیالکتیک تلفیق‌کننده زیست‌شناسی و فرهنگ..... |
| ۸۳ | نتیجه‌گیری.....                                                  |

## ۵ فصل ۳: تمایز قائل شدن میان انواع گوناگون ابراز هیجانی ۸۵

|    |                                      |
|----|--------------------------------------|
| ۸۸ | تسهیل یا کنترل هیجانات؟.....         |
| ۹۱ | هیجانات اولیه، ثانویه یا ابرازی..... |
| ۹۱ | سازگاران یا ناسازگاران.....          |
| ۹۲ | هیجانات اولیه.....                   |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| هیجان‌ات اولیه سازگاران                             | ۹۲  |
| هیجان‌ات اولیه ناسازگاران                           | ۹۳  |
| هیجان‌ات ثانویه                                     | ۹۵  |
| تمایز قائل شدن بین هیجان‌ات اولیه و ثانویه در درمان | ۹۷  |
| هیجان‌ات ابزاری                                     | ۱۰۰ |
| هیجان‌ات پایه و پیچیده                              | ۱۰۲ |
| هیجان‌ات مربوط به «من» و هیجان‌ات مربوط به «آن»     | ۱۰۳ |
| پردازش هیجانی مولد و غیرمولد                        | ۱۰۴ |
| توجه کردن                                           | ۱۰۶ |
| بیان نمادین                                         | ۱۰۷ |
| همخوانی                                             | ۱۰۸ |
| تنظیم                                               | ۱۰۸ |
| پذیرش                                               | ۱۰۹ |
| عاملیت                                              | ۱۱۰ |
| تمایز                                               | ۱۱۲ |
| چگونه می‌توان هیجان را ارزیابی کرد؟                 | ۱۱۳ |
| نتیجه‌گیری                                          | ۱۱۶ |

## فصل ۴: رابطه درمانی، گام‌های آموزش هوش هیجانی، مربیگری هیجان و آگاهی

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| هیجانی مربی                                                                     | ۱۱۷ |
| رابطه مربی با مراجع                                                             | ۱۱۸ |
| کار                                                                             | ۱۲۲ |
| مبانی مبتنی بر نشانگرها برای کار روی هیجان‌ات                                   | ۱۲۴ |
| گام‌های مربیگری هیجان                                                           | ۱۲۵ |
| فاز ۱: رسیدن                                                                    | ۱۲۶ |
| گام ۱: آگاهی از هیجان‌ات را تشویق کنید                                          | ۱۲۶ |
| گام ۲: استقبال و پذیرفتن تجربه هیجانی را تسهیل کنید                             | ۱۲۷ |
| گام ۳: بیان هیجان‌ات در قالب واژگان را تشبیه کنید                               | ۱۲۹ |
| گام ۴: تجربه اولیه مراجع را شناسایی کنید                                        | ۱۳۲ |
| فاز ۲: ترک کردن                                                                 | ۱۳۴ |
| گام ۵: ارزشیابی در خصوص این که آیا احساس اولیه سالم یا ناسالم است را تسهیل کنید | ۱۳۵ |
| گام ۶: باورها یا نظرات مخرب متصل به هیجان ناسازگارانه را شناسایی کنید           | ۱۳۷ |
| گام ۷: مالکیت دوباره نیاز را در هیجان دردناک هسته‌ای تسهیل کنید                 | ۱۳۹ |
| گام ۸: دسترسی به هیجان‌ات سازگارانه جایگزین را تسهیل کنید                       | ۱۴۳ |

|     |                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------|
| ۱۴۴ | گام ۹: توسعه ایجاد روایت جدید را تسهیل کنید               |
| ۱۴۵ | آگاهی هیجانی مربی                                         |
| ۱۵۱ | یک مثال موردی درمان: جمع بندی تمام مطالب بالا در عمل      |
| ۱۵۵ | فصل ۵: مفهوم سازی موردی و مداخلات هدایت شده توسط نشانگرها |
| ۱۵۶ | مفهوم سازی موردی                                          |
| ۱۵۹ | مداخلات مبتنی بر نشانگرها                                 |
| ۱۶۳ | تمرکز تجربی روی احساس مبهم و ناواضح                       |
| ۱۶۴ | تاگشایی فراخوانده نظام مند برای واکنش های مشکل ساز        |
| ۱۶۶ | گفتگوی دو صدایی برای دویارگی مربوط به خودارزشیابی         |
| ۱۷۰ | نقش آفرینی ها و صدلی برای دویارگی خودبازداری              |
| ۱۷۲ | گفتگوی صدلی خالی برای کار ناتمام                          |
| ۱۷۹ | خودتسکینی مشفقانه برای درد و رنج                          |
| ۱۸۳ | نشانگرها و مداخله های دیگر                                |
| ۱۸۴ | نتیجه گیری                                                |

## بخش دوم: مرئوس را به بدن و ترک کردن

|     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------|
| ۱۸۷ | فصل ۶: رسیدن به هیجان اولیه                      |
| ۱۸۷ | غلبه بر بازداری هیجان                            |
| ۱۹۱ | توصیف و ابزار هیجان                              |
| ۱۹۳ | توصیف و ابزار هیجانات آشکار                      |
| ۱۹۶ | تمرکز کردن روی هیجانات مبهم و توصیف و ابزار آنها |
| ۲۰۳ | ارزیابی اینکه آیا هیجان اولیه است یا نه          |
| ۲۰۸ | ارزیابی اینکه آیا یک هیجان ثانویه است یا نه      |
| ۲۱۰ | بررسی اینکه آیا یک هیجان ابزاری است یا نه        |
| ۲۱۲ | یافتن هیجان اولیه که زیربنای هیجان ثانویه است    |
| ۲۱۲ | غم ثانویه                                        |
| ۲۱۳ | خشم ثانویه                                       |
| ۲۱۷ | ترس و اضطراب ثانویه                              |
| ۲۱۸ | شرم و خجالت ثانویه                               |
| ۲۲۰ | یأس و ناامیدی ثانویه                             |

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۲۲۴ | یافتن هیجان اولیه که زیربنای هیجان ایزاری است..... |
| ۲۲۴ | غم ایزاری.....                                     |
| ۲۲۵ | خشم ایزاری.....                                    |
| ۲۲۶ | ترس و شرم ایزاری.....                              |

## ◀ فصل ۷: ارزیابی این که آیا هیجان اولیه دردناک سالم است یا ناسالم ————— ۲۳۹

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| ۲۳۰ | ارزیابی این که غم، یک غم اولیه سالم است یا نه.....                   |
| ۲۳۴ | ارزیابی این که آیا خشم یک خشم اولیه سالم است یا نه.....              |
| ۲۳۸ | بررسی این که آیا ترس و اضطراب هیجانات سالم اولیه هستند یا نه.....    |
| ۲۴۰ | ارزیابی این که آیا شرم یک شرم اولیه سالم است یا نه.....              |
| ۲۴۲ | درد هیجانی اولیه سالم.....                                           |
| ۲۴۶ | ارزیابی این که آیا هیجان ناسازگارانه اولیه است یا نه.....            |
| ۲۴۹ | ارزیابی این که آیا غم یک غم اولیه سالم است یا نه.....                |
| ۲۵۴ | ارزیابی این که خشم یک خشم اولیه سالم است یا نه.....                  |
| ۲۵۷ | ارزیابی این که آیا ترس و اضطراب هیجانات اولیه سالمی هستند یا نه..... |
| ۲۵۹ | ارزیابی این که شرم یک شرم اولیه سالم است یا نه.....                  |
| ۲۶۰ | نتیجه گیری.....                                                      |

## ◀ فصل ۸: کار روی هیجانات اولیه ————— ۲۶۱

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۲۶۳ | آگاهی یافتن از طریق هیجانات سازگارانه.....              |
| ۲۶۳ | احساسات اطلاعات هستند، نه نتیجه گیری.....               |
| ۲۶۷ | ابراز هیجانات به دیگران.....                            |
| ۲۶۹ | کمک کردن به مراجعان در کار روی هیجانات ناسازگارشان..... |
| ۲۷۴ | شناسایی باورها و تعبیرهای مخرب.....                     |
| ۲۷۷ | دسترسی به نیاز قلبی در هیجان دردناک اولیه.....          |

## ◀ فصل ۹: دسترسی به هیجانات التیام بخش جدید و خلق روایت های جدید ————— ۲۸۱

|     |                                         |
|-----|-----------------------------------------|
| ۲۸۳ | تغییر توجه.....                         |
| ۲۸۳ | دسترسی به نیازها.....                   |
| ۲۸۴ | تصویرسازی مثبت.....                     |
| ۲۸۵ | ایفای نقش ابراز یک هیجان سالم جدید..... |
| ۲۸۷ | به خاطر آوردن یک هیجان سالم.....        |
| ۲۸۹ | صحبت کردن درباره یک هیجان سالم.....     |

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۲۸۹ | ابراز یک هیجان سالم از طرف مراجع                        |
| ۲۹۰ | سایر روش‌ها برای ابراز هیجان سالم                       |
| ۲۹۱ | تغییر دادن حالات هیجانی                                 |
| ۲۹۳ | تغییر دادن هیجانات با تمرکز روی احساسات مبهم            |
| ۲۹۵ | تنظیم                                                   |
| ۳۰۰ | تسهیل تغییر هیجانات ناسازگارانه و افکار مخرب            |
| ۳۰۰ | استفاده از احساسات سالم برای متحول ساختن احساسات ناسالم |
| ۳۰۷ | توالی‌های هیجانی                                        |
| ۳۰۸ | توالی‌های هیجانی دومرحله‌ای                             |
| ۳۰۸ | توالی‌های هیجانی سه‌مرحله‌ای                            |
| ۳۱۰ | تشکیل یک روایت جدید                                     |
| ۳۱۱ | نتیجه‌گیری                                              |

## بخش سوم: کار با هیجانات اختصاصی

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۳۱۵ | فصل ۱۰: درس‌هایی در رابطه با غم و غم برگرفته از مربیگری هیجان |
| ۳۱۶ | خشم                                                           |
| ۳۱۹ | خشم حل و فصل نشده در درمان                                    |
| ۳۲۶ | غم                                                            |
| ۳۲۶ | غم ابراز نشده در درمان                                        |
| ۳۳۰ | کار کردن روی هیجانات اولیه خشم و غم                           |
| ۳۳۲ | نتیجه‌گیری                                                    |
| ۳۳۳ | فصل ۱۱: تغییر ترس و شرم در مربیگری هیجان                      |
| ۳۳۴ | روبه‌رو شدن مراجع با ترس از والدینش                           |
| ۳۳۸ | روبه‌رو شدن با شرم                                            |
| ۳۴۲ | دسترسی به خشم، غم و درد سالم                                  |
| ۳۴۸ | غلبه بر بازداري‌ها                                            |
| ۳۵۰ | نتیجه‌گیری                                                    |
| ۳۵۱ | فصل ۱۲: کار روی جراحات‌های هیجانی: رها کردن و بخشش یا گذشت    |
| ۳۵۱ | بخشش و گذشت چه هستند؟                                         |



|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۳۵۳ | بخشش در مقابل رها کردن                 |
| ۳۵۴ | گفتگوی صندلی خالی برای جراحتهای هیجانی |
| ۳۵۹ | درمان                                  |
| ۳۶۰ | آغاز کردن گفتگو                        |
| ۳۶۳ | فراخواندن و اکتشاف                     |
| ۳۶۸ | تمایز قائل شدن بین شکل‌های خشم و غم    |
| ۳۷۱ | کار روی خودبازدارنده‌ها                |
| ۳۷۴ | توانمندسازی رها کردن                   |
| ۳۷۸ | بخشش                                   |
| ۳۸۰ | نتیجه‌گیری                             |

## بخش پنجم: هوش هیجانی در زمینه‌های خاص

### فصل ۱۳: مربیگری هوش هیجانی در زوجها ۳۸۵

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۳۸۷ | هیجان‌ات مرتبط با دلبستگی و هویت، پایه و اساس ارتباط هستند       |
| ۳۹۰ | هیجان‌ات در زوجها                                                |
| ۳۹۲ | هیجان‌ات به افراد می‌گویند چه وقت مشکلی وجود دارد                |
| ۳۹۳ | هیجان‌ات با ما حرف می‌زنند                                       |
| ۳۹۵ | ابراز هیجانی و خلق صمیمیت                                        |
| ۳۹۷ | ترس از صمیمیت                                                    |
| ۳۹۸ | مشکلات بین زوجها چگونه آغاز می‌شود                               |
| ۳۹۸ | مشکل تلاش برای تغییر همسر                                        |
| ۳۹۹ | پیدایش چرخه‌های مخرب                                             |
| ۴۰۰ | چرخه تعقیب - گریز                                                |
| ۴۰۱ | چرخه تسلط - تسلیم                                                |
| ۴۰۱ | چرخه سرزنشگری - کناره‌گیری                                       |
| ۴۰۳ | چرخه شرم - خشم                                                   |
| ۴۰۴ | فاز سرخوردگی                                                     |
| ۴۰۶ | حالت‌های هیجانی دشوار                                            |
| ۴۰۷ | روبه‌رو شدن با دلخوری و خشم: دو عنصر اصلی در دیوار جدایی         |
| ۴۱۱ | تسکین خویشتن                                                     |
| ۴۱۳ | مربیان برای زوج‌هایی که دچار مشکل هستند چه کاری باید انجام دهند؟ |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| آموزش همسران برای ابراز احساسات هسته‌ای دلخوری..... | ۴۱۴ |
| مالکیت احساسات.....                                 | ۴۱۷ |
| مربیگری قدردانی در همسران.....                      | ۴۲۰ |

## فصل ۱۴: مربیگری هوش هیجانی در فرزندپروری ..... ۴۲۱

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| مربیگری هیجان در فرزندپروری.....                | ۴۲۳ |
| والدین و نوزادان‌شان.....                       | ۴۲۸ |
| برخورد با غم کودکان.....                        | ۴۳۵ |
| برخورد با خشم کودکان.....                       | ۴۳۹ |
| برخورد با ترس کودکان.....                       | ۴۴۲ |
| برخورد با شرم کودکان.....                       | ۴۴۶ |
| برخورد با هیجان‌ناشان به عنوان پدر یا مادر..... | ۴۴۷ |

## فصل ۱۵: مربیگری هوش هیجانی در رهبری ..... ۴۵۱

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| رهبری هیجان‌مدار.....           | ۴۵۶ |
| آگاهی.....                      | ۴۶۲ |
| تنظیم.....                      | ۴۶۳ |
| تأمل.....                       | ۴۶۴ |
| اقدام آگاهانه.....              | ۴۶۵ |
| اعتباربخشی.....                 | ۴۶۵ |
| ارزیابی.....                    | ۴۶۶ |
| تغییر.....                      | ۴۶۷ |
| حضور.....                       | ۴۶۸ |
| همدلی.....                      | ۴۶۹ |
| شفقت.....                       | ۴۶۹ |
| ارتباط اثربخش.....              | ۴۷۱ |
| هماهنگ با ارزش‌های سازمانی..... | ۴۷۳ |
| هماهنگ با موقعیت.....           | ۴۷۵ |
| نتیجه‌گیری.....                 | ۴۷۶ |

## سخن پایانی ..... ۴۷۹

## ضمیمه: تمرینات عملی ..... ۴۸۵

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| تمریناتی برای رسیدن به هیجان..... | ۴۸۵ |
|-----------------------------------|-----|

|     |                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|
| ۴۸۵ | تمرین ۱: شناسایی هیجانان‌تان                                          |
| ۴۸۷ | تمرین ۲: دفترچه یادداشت هیجانی                                        |
| ۴۸۹ | تمرین ۳: تجربه کردن یک هیجان سازگارانه                                |
| ۴۹۲ | تمرین ۴: احساسات ابزاری                                               |
| ۴۹۲ | تمرین ۵: دریافت پیام                                                  |
| ۴۹۴ | تمرین ۶: تمرکز کردن                                                   |
| ۴۹۶ | تمرین ۷: کار برگ تمرین آگاهی از رخدادهای هیجانی                       |
| ۴۹۸ | تمرین ۸: شناسایی تجربه هیجانان مختلف                                  |
| ۴۹۸ | تمرین ۹: روبه و شدن با غم اولیه ناشی از فقدان                         |
| ۵۰۰ | تمرین ۱۰: ندوه التیام‌بخش را بررسی کنید                               |
| ۵۰۰ | تمرین ۱۱: ابراز خشم                                                   |
| ۵۰۱ | تمرین ۱۲: ابراز خشم با ظرف مقابل با نیت مذاکره                        |
| ۵۰۲ | تمرین ۱۳: قدرت را در خشم‌تان شناسایی کنید                             |
| ۵۰۳ | تمرین ۱۴: رویارویی با درد                                             |
| ۵۰۳ | تمریناتی برای ترک یک هیجان                                            |
| ۵۰۳ | تمرین ۱۵: شناسایی عوامل محرک، تم‌ها، مربوط به هیجانان ناسازگارانه     |
|     | تمرین ۱۶: تجربه هیجانی که در کل روی شما تأثیر گذارد و سپس تغییر آن به |
| ۵۰۴ | هیجان دیگر                                                            |
| ۵۰۵ | تمرین ۱۷: برخورد با یک هیجان دشوار                                    |
| ۵۰۶ | تمرین ۱۸: تغییر از طریق تصور کردن                                     |
| ۵۰۷ | تمرین ۱۹: شفقت برای خویشتن                                            |
| ۵۰۸ | تمرین ۲۰: رسیدن به نیازها و خواسته‌ها                                 |
| ۵۰۹ | تمرین ۲۱: بازساختاردهی هیجان                                          |
| ۵۱۱ | تمرین ۲۲: التیام خشم ناسازگارانه مربوط به رویداد گذشته                |
| ۵۱۲ | تمرین ۲۳: برخورد با خشم ناسازگارانه کنونی                             |
| ۵۱۳ | تمرینی برای رسیدن به هیجان و ترک آن                                   |
| ۵۱۳ | تمرین ۲۴: کل فرایند مربیگری هیجان                                     |
| ۵۱۸ | تمریناتی برای همسران در روابط صمیمی                                   |
| ۵۱۸ | تمرین ۲۵: شناسایی چرخه‌ها و تغییر آنها                                |
| ۵۲۰ | تمرین ۲۶: جنگ برای رسیدن به تساوی                                     |
| ۵۲۲ | تمرین ۲۷: مدیریت حالات هیجانی دشوار                                   |

## پیشگفتار مرحوم

درمان هیجان‌مدار (TFT) درمان روان‌شناختی ادغام‌یافته‌ی کاملی است که مبتنی بر پژوهش‌های زیادی هم در حوزه‌ی تجربی و هم در حوزه‌ی علوم اعصاب می‌باشد که تا به امروز در بافت افسردگی، اضطراب، ترس‌ها و مشکلات زوج‌ها مورد مطالعه قرار گرفته است و به سرعت در دنیا رو به اقبال و پیشرفت می‌باشد. الق این درمان پروفیسور لزی گرینبرگ (که نویسنده‌ی این کتاب است) طی ۴۰ سال گذشته به کمک همکاران خود توانسته است این رویکرد را توسعه داده و جایگاه خاصی برای آن در دنیای روان‌شناسی باز کند؛ به نحوی که برای آن تئوری‌پردازی هم انجام شده و انجمن روان‌شناسی آمریکا این رویکرد و تئوری مربوط به آن را به عنوان یک درمان جدید در حیطه‌ی تجربه‌گرایی و تحلیل پذیرفته و کتاب‌های آن را (از جمله این کتاب) به نشر رسانده است.

شواهد حاکی از آن است که این رویکرد درمانی تأثیر ماندگاری بر تحول‌برانگیزی دارد. این درمان به رنج روان‌شناختی انسان با پردازش‌های هیجانی می‌پردازد، در عوض اجتناب و سرکوب هیجانات، آنها را تجربه کنیم و معنای جدیدی بسازیم. درد هیجانی تجربه‌شده توسط انسان‌ها پاسخی به یک آسیب است که مانع از برآورده شدن نیازهای اساسی انسان شده و آن را نقض می‌کند. این نیازها عبارتند از: عشق، امنیت و به رسمیت شناخته شدن.

اصل اساسی این درمان، کار با هیجانات است و همان‌طور که در این کتاب به آن اشاره شده است، درمانگر نقش مربی را در هدایت هیجانات فرد از ناهوشیار به هوشیار بازی می‌کند. هیجانات در ناخودآگاه کار می‌کنند و تجربه‌ی آنها در خودآگاه به تولید معنای زندگی کمک

می‌کند. این تجربه بر اساس مدل مفهومی درمان هیجان‌مدار که ساختارگرایی دیالکتیک می‌باشد با به‌نماد درآوردن و کلمه ساختن و صحبت در مورد هیجان، باعث ایجاد مفهوم و روایت جدید در زندگی فرد شده و تغییر رفتار وی را برای به‌زیستی به‌دنبال دارد.

درمان هیجان‌مدار از دو بخش مهم و اساسی تشکیل شده است: رابطه درمانی، و کار درمان. رابطه درمانی وام‌گرفته از نظریهٔ انسانگرایی راجرز و مفاهیم آن نظریه شامل اصالت، همدلی و پذیرش بی‌قید و شرط است که به توسعهٔ خود و خودشکوفایی در مراجع می‌انجامد. کار درمان نیز مبتنی بر اصول تجربه‌گرایی برگرفته از کارهای ویرجینیا ستیر و گشتالت درمانی فردریک پرز و روان‌پویشر و تئوری هیجان است. لذا با توجه به دو اصل فوق، درمان به صورت فرایندی به پنج مرحلهٔ ایل‌تسیم می‌شود: (۱) فراهم آوردن یک رابطهٔ همدلانه، پذیرا و تشویق‌کننده برای مراجع جهت ایجاد درک قوی‌تر از خود به‌نحوی که افراد بتوانند به تجربیات و ادراکات هیجانی‌شان بیشتر اعتماد کنند، نسبت به خودشان در تعاملات‌شان با دیگران اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند، و نسبت بیشتری با خودشان داشته و خودشان را بیشتر پرورش دهند، قادر باشند تجربهٔ هیجانی‌شان را تحمل کرده و آن را آرام کنند، و در نهایت ابراز هیجانی و نیازهای‌شان را به دیگران بیان کنند؛ (۲) کار با مراجعان برای تجربهٔ هیجانات دردناک به مالکیت درنیامده و ایجاد درکی از داستان زندگی، روایت برای درک معنای رویدادهای زندگی و تأثیرات آنها؛ (۳) کار با مراجعان در شناسایی و تغییر روش‌های منفی که در آن با خود ارتباط برقرار می‌کنند؛ (۴) کار با مراجعان برای تغییر هیجانات سازگارانهٔ دردناک از طریق التیام آسیب‌های هیجانی گذشته که در تعامل با افراد مهم زندگی تجربه شده‌اند؛ و (۵) کار روی مراجعان برای ایجاد ظرفیت خودتسکینی.

در تمام فرایندهای فوق، کار با هیجانات اصل اساسی را تشکیل می‌دهد و لازمهٔ آن مهارت کار با هیجان است. کتاب حاضر راهنمایی است برای این. شاید بشود گفت کتاب حاضر به عنوان بنیادی‌ترین کتاب برای آموزش درمان هیجان‌مدار باشد، چرا که اصول مربیگری هیجانی، یعنی کمک به مراجع برای هدایت به سمت معنا سازی در زندگی را آموزش می‌دهد. پروفسور گرینبرگ مربیگری را به عنوان هدایت کردن می‌داند، نه چیزی خارج از درمان. درمان از دید وی، مربیگری هیجانی را نیز دربر می‌گیرد. گرینبرگ با انتخاب واژهٔ مربیگری برای یادگیری درمان هیجان‌مدار، مربیگری هیجان را برای کمک به والدین، معلمان، زوجین، مدیران، کارکنان بخش سلامت و بسیاری از افراد دیگر که می‌خواهند در زندگی موثرتر باشند،

مفید می‌داند. بنابراین، مربیگری هیجان، یادگیری کار با هیجان - چه در درمان و چه در سایر شکل‌های کار با افراد - است. لذا، مخاطبان این کتاب را همهٔ درمانگران و کسانی که در حوزهٔ سلامت کار می‌کنند، تشکیل می‌دهد. همچنین، می‌تواند پایه‌ای برای تسهیل یادگیری درمان هیجان‌مدار باشد. بنده با تجربه‌ای که در چند سال اخیر در حیطهٔ درمان هیجان‌مدار و ترجمهٔ کتب این حیطه پیدا کرده‌ام، ترجمهٔ این کتاب را پس از کتاب‌های زوج‌درمانی و درمان فردی، لازم دیدم و به آن همت گماشتم. در ترجمهٔ این کتاب با توجه به سختی متون هیجان‌مدار و تجربیات قبلی‌ام، سعی کردم ترجمه‌ای روان‌تر ارائه کنم و کلمات تخصصی را با بیان شیواتری ارائه دهم. در این راه از کمک دو تن از همکارانم که در این حیطه آموزش دیده‌اند نیز استفاده کردم؛ سرکار خانم زینب بتری کارشناس ارشد مشاورهٔ خانواده و جناب آقای ایمان همت‌یار کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی - خانواده‌درمانی دانشگاه شهید بهشتی. ما تلاش کردیم با جلسات کاری مکرر و ویرایش‌های متعادل به هماهنگی در متن و کلمات تخصصی دست پیدا کنیم، اما همچون هر کار دیگری با مشکلاتی مواجه شدیم. خوشحال می‌شوم با نظرات خود، ما را راهنمایی کنید. در چاب‌های بعدی بتوانیم اشکالات را برطرف نماییم. خواهشمندم نظرات خود را به آدرس [m\\_ramezani@sbu.ac.ir](mailto:m_ramezani@sbu.ac.ir) بنده بفرستید. صمیمانه از تمامی شما خوانندگان و صاحب‌نظران گرامی کمال قدردانی و سپاس را دارم.

### تاچه مقبول افتد و چه در نماند آید

دکتر محمد ارشد رازی

هیأت علمی پژوهشکدهٔ خانوادهٔ دانشگاه شهید بهشتی تهران

پاییز ۱۳۹۶