

هیجان در درمان

از علم تا عمل

تألیف

اشتفان هوفمان

استیون هیز

ترجمه

دکتر زهرا زنجانی

هیأت علمی گروه روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی کاشان

دکتر سیدرضا الوائز

دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه علوم مالزی



کتاب ارجمند



اشتفان هوفمان، استیون هیز

هیجان در درمان

از علم تا عمل

ترجمه: دکتر زهرا زنجانی، دکتر سیدرضا الوانی

فروست: ۱۲۹۱

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه را: سپیده چراغی

مدیر: احسان ارجمند

رپرس: نوید: محبوبه بازعلی پور

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ: سلمان، محافی، سنک

چاپ اول، در ۱۳۹۸ ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۷۵۴-۰۲-۷۸

سرشناسه: هوفمان، اشتفان گ، Hofmann, Stefan G

عنوان و نام پدیدآور: هیجان در درمان: از علم تا

عمل / نوشته اشتفان هوفمان؛ با مقدمه استیون هیز؛

ترجمه دکتر زهرا زنجانی، دکتر سیدرضا الوانی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص، رقعی

شابک: ۷۵۴-۰۲-۷۸-۶۰۰-۹۷۸

عنوان اصلی: Emotion in therapy: from science to practice, [2016]

موضوع: هیجان‌ها، Emotions، درمان متمرکز بر

هیجان، Emotion-Focused therapy

شناسه افزوده: هیز، استیون س، ۱۹۴۸-م.

مقدمه‌نویس، Hayes, Steven C، زنجانی، زهرا،

۱۳۶۱-، مترجم، Zanjani, Zahra، الوانی، سیدرضا،

۱۳۵۸-، مترجم، Alvani, Seyed Reza

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۹ هـ ۹ / BF ۵۳۱

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۰۴۷۴۹

این اثر، مشمول قانون مایه، مؤلف و مصنفان و

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام اقسامی

از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا

عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶، آدرس: تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۵۱-۳۸۴۴۱۰۱۶

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳-۳۳۱۲۸۰۵۰

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱-۳۳۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۱۱-۸۰۱۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۷۱۰۲۰۰۴

بها: ۳۳۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۹	تقدیر و تأثیر
۱۱	مقدمه
۱۵	پیش‌گفتار
۲۱	فصل ۱. ماهیت هیجان
۴۹	فصل ۲. تفاوت‌های فردی
۸۱	فصل ۳. انگیزش و هیجان
۹۹	فصل ۴. خود و خودتنظیمی
۱۱۹	فصل ۵. تنظیم هیجان
۱۴۳	فصل ۶. ارزیابی و ارزیابی مجدد
۱۶۵	فصل ۷. عاطفه مثبت و شادی
۱۹۷	فصل ۸. عصب‌شناسی هیجان‌ها
۲۱۳	ضمیمه ۱. مقیاس‌های خودگزارشی رایج
۲۱۷	ضمیمه ۲. آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده
۲۲۱	ضمیمه ۳. نوشتن بیانگر
۲۲۷	منابع
۲۵۲	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۲۵۴	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۲۵۶	درباره نویسنده

مقدمه

هدف کتاب حاضر این است که دانش خاصی از تحقیقات در حیطه هیجان را به کاربردهای بالینی تبدیل کند. هیجان‌ها مشخصه‌های کلیدی سلامت روان هستند. توانایی برخورد مناسب با هیجان‌ها مشخصه انسانی مهمی است که سازگاری اجتماعی و بهزیستی کلامی را تسهیل می‌کند. پیگیری اهداف مهم زندگی نیاز به تحمل و مدیریت حالت‌های عاطفی گسترده‌ای دارد که شامل احساسات آشفته‌کننده و ناراحت‌کننده می‌شود. راهبردها، نام‌آور برخورد با هیجان‌ها، منبع محوری برای بسیاری از مشکلات روانشناختی هستند. در حقیقت، اکثریت مشکلات روانشناختی، مشکلات هیجانی هستند. برخی از این مشکلات با مداخلات روانشناختی مثل درمان شناختی رفتاری (CBT) به طور مؤثری درمان می‌شوند. گرچه بسیاری از افراد بعد از این درمان‌ها بهبود می‌یابند ولی اغلب به اندازه انسان‌های که آشفته‌گی هیجانی ندارند احساس شادی و سلامتی ندارند. درمانی که برای سطح علائم بیماری حرکت می‌کند می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت هیجانی را به طور قابل توجهی بهبود بخشد. در این کتاب، من فقط برای کاهش رنج نیست که چندین رویکرد را مطرح می‌کنم بلکه با کاربرد یافته‌های حاصل از تحقیقات مرتبط با هیجان را انگیزش، علوم هیجان و عاطفه و روان‌شناسی اجتماعی در تکنیک‌های بالینی دنبال کردن به بهزیستی بیشتر هستم.

علی‌رغم اینکه هیجان‌ها محور سلامت روان هستند، تیمه‌های بالینی کمی برای برخورد به‌طور خاص با هیجان‌ها وجود دارد. برای توضیح اینکه چگونه نتایج تحقیقات می‌تواند در تکنیک‌های بالینی خاصی پیاده شود من در هر فصل بخشی را تحت عنوان "در عمل" به همراه توصیف موردی و خلاصه‌ای از برخی نکات مرتبط بالینی برجسته‌ای که در آن فصل بحث شده است، ارائه کرده‌ام.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که در حقیقت راهبردهای اختصاصی برای افزایش سلامت هیجانی می‌تواند درمان‌های موجود برای اختلالات روانی را بهبود بخشد. بعداً نشان داده شده است که افراد از نظر روش مدیریت هیجان‌هایشان متفاوت هستند و

اینکه تفاوت‌های فردی ارتباط معناداری با عملکرد روان‌شناختی دارند. برای مثال، دیده شده است که افرادی که عادت دارند از ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجان استفاده کنند به‌طور کلی هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بین فردی بهتری دارند و بهزیستی بیشتری را گزارش می‌کنند. در مقابل، افرادی که عادت دارند از سرکوب استفاده کنند هیجان‌های مثبت کمتر و منفی بیشتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بین فردی ضعیفی دارند و بهزیستی پایین‌تری دارند. به هر حال، به نظر می‌رسد که هر راهبرد تنظیم هیجانی قی نفسه نه سازگارانه است و نه ناسازگارانه، بلکه بافت و تقاضاهای موقعیتی است که تعیین می‌کند یک راهبرد خاص سازگارانه است یا ناسازگارانه. بنابراین، به‌طور ایده‌آل ما باید توانایی کاربرد منعطف هر راهبردی را برای رسیدن به اهداف مطلوب و اجتناب از نتایج نامطلوب پیدا کنیم.

لازم به ذکر است که این کتاب صرفاً بر تنظیم هیجان تمرکز نکرده است. اصطلاح تنظیم هیجان مراد از تحریک نسبتاً محدودی در روان‌شناسی اجتماعی است که بین آن و کاربردهای بالینی ارتباط نسبتاً محدودی برقرار شده است. از سوی دیگر اصطلاح هیجان گسترده و پیچیده است. همان‌گونه که گفتیم هدف اولیه‌ی من پیاده‌سازی دانش حاصل از رشته‌های مختلفی در هیجان را مورد بررسی قرار دادند در فرمول‌بندی راهبردهای بالینی عینی با هدف افزایش اثر روان‌درمانی بر گستره‌ای از مشکلات روان‌شناختی است. رشته‌هایی که من مطالعه کردم شامل عصب‌شناسی عاطفه، تحقیقات آزمایشگاهی مرتبط با هیجان، ریسک‌شناسی، مردم‌شناسی، تحقیقات شخصیت و اجتماعی، روانپزشکی و حتی تمرین‌های به‌یسه و سایر مذاهب بود.

راهبردهایی که من توصیف کردم راهبردهایی فراشناختی هستند. گرچه شواهد تجربی آنها را با CBT هم‌تراز کردند، ولی آنها محدود به مدل روان‌رمانی خاصی نیستند. این راهبردهای توصیه‌های بالینی عینی برای ترکیب کردن هیجان در درمان‌های روانی اجتماعی سنتی ارائه می‌دهند. این کتاب شامل ۸ فصل است و به‌طور خلاصه شامل این موارد هستند: فصل ۱ ماهیت هیجان را مطرح می‌کند و مؤثرترین و مرتبط‌ترین نظریه‌های هیجان را مرور می‌کند. فصل ۲ تفاوت‌های فردی را در رابطه با تجربه، ابراز و تنظیم هیجان‌ها مشخص می‌کند. هیجان‌ها با تمایل به نزدیکی و دوری و دستیابی به اهداف رابطه مستقیم دارند. بنابراین، فصل ۳ رابطه بین انگیزش و هیجان

را مورد بحث قرار می‌دهد. فصل ۴ خود و خودتنظیمی را همان‌گونه که برای هیجان‌ها به‌کار گرفته می‌شوند را مرور می‌کند و فصل ۵ یکی از این راهبردهای خودتنظیمی یعنی تنظیم هیجانی را با جزئیات مورد بررسی قرار می‌دهد. فصل ۶ اختصاص به ارزیابی و ارزیابی مجدد، جنبه‌های مهم CBT دارد. فصل ۷ راهبردهای مدیتیشن و توجه‌آگاهی را مورد بحث قرار می‌دهد که شامل مدیتیشن مبتنی بر محبت است که برای افزایش عاطفه مثبت که به‌طور معمول مورد غفلت قرار می‌گیرد ولی جنبه مهمی در سلامت هیجانی است، استفاده می‌شود.

هنگام نوشتن این کتاب من خواننده‌های این کتاب را به‌عنوان بالینگران و متخصصان سلامت روان علاقه‌مند به رویکردهای درمان روان‌شناختی جدید در نظر گرفتم. هنگام بررسی این حیطه جذاب بسیار یاد گرفتم و از خلاصه‌سازی و پیاده‌سازی آن در راهبردهای درمانی عینی لذت بردم. امیدوارم که موفق شده باشم.