

# بنام خداوند جان و خرد



## درمان متمرکز بر میحان

مؤلف

لزلی ایس. کریسک

مترجمان

سلمان آسیابانی، فرنگیس شریفی باستان، زینب کاویانی، غنم زارعی و همو

ویراستار علمی: دکتر عاطفه زندی فر

## فهرست نویسی فیبا

|                                                                             |                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                                                                     | گرینبرگ، لزی اس، ۱۹۴۵ - م. ۱۹۴۵، Greenberg, Leslie S., 1945                    |
| عنوان و نام پدیدآور                                                         | درمان متمرکز بر هیجان / مؤلف لزی اس. گرینبرگ؛ مترجمان سامان آسیابانی و دیگران. |
| مشخصات نشر                                                                  | تهران، رشد فرهنگ ۱۳۹۸.                                                         |
| مشخصات ظاهری                                                                | ص. ۱۷۷                                                                         |
| شابک                                                                        | ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۰۹-۹                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی                                                           | فیبا                                                                           |
| یادداشت                                                                     | مترجمان سامان آسیابانی، فرنکیس شریفی باستان، زینب کاویانی، اعظم زارعی دهنو.    |
| یادداشت                                                                     | عنوان اصلی: Emotion-focused therapy, c 2017                                    |
| موضوع                                                                       | درمان متمرکز بر عواطف Emotion-focused therapy                                  |
| موضوع                                                                       | هیجان ها Emotions                                                              |
| شناسه افزوده                                                                | آسیابانی، سامان، ۱۳۷۰ - مترجم                                                  |
| رده بندی کنگره                                                              | RC۴۸۹                                                                          |
| رده بندی دیو                                                                | ۶۱۶/۸۹۱۴                                                                       |
| شماره کتابشناسی                                                             | ۵۷۳۳۴۹۵                                                                        |
| نام کتاب: درمان                                                             | مرکز هیجان                                                                     |
| مؤلف: لزی اس. گرینبرگ                                                       |                                                                                |
| مترجمان: سامان آسیابانی، فرنکیس شریفی باستان، زینب کاویانی، اعظم زارعی دهنو |                                                                                |
| ویراستار علمی: دکتر عاطفه زبیدی فر                                          |                                                                                |
| ناشر: رشد فرهنگ                                                             |                                                                                |
| طراح جلد: ریحانه رحیمی                                                      |                                                                                |
| صفحه آرای: انتشارات رشد فرهنگ                                               |                                                                                |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف                                                |                                                                                |
| نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۸                                                |                                                                                |
| تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه                                                            |                                                                                |
| قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان                                                           |                                                                                |

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۰۹-۹

ISBN: 978-622-205-109-9



انتشارات رشد فرهنگ

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

## فهرست مطالب

|    |                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|
| ۷  | پیشگفتار مترجمان                                                        |
| ۹  | فصل یکم: معرفی                                                          |
| ۹  | مفاهیم اصلی                                                             |
| ۱۳ | چارچوب مفهومی                                                           |
| ۱۶ | نتیجه گیری                                                              |
| ۱۹ | فصل دوم: تاریخچه                                                        |
| ۲۰ | نظریه شخص محوری                                                         |
| ۲۱ | تمرکز تجربی                                                             |
| ۲۶ | مسئله درمانی                                                            |
| ۲۸ | درمان وجودی                                                             |
| ۲۹ | ردیابی رشد انسان متراکز بر هیجان به عنوان یک روش منحصر به فرد           |
| ۳۳ | سیر تکاملی تئوری هیجان                                                  |
| ۳۷ | فصل سوم: نظریه                                                          |
| ۳۷ | توسعه های نظری کلی                                                      |
| ۴۰ | دیدگاهی از طبیعت انسانی و هیجان                                         |
| ۴۱ | تنظیم عاطفه و خلق معنا                                                  |
| ۴۲ | ما به چه چیزی نیاز داریم؟                                               |
| ۴۳ | نظریه هیجان                                                             |
| ۴۵ | طرحواره های هیجانی                                                      |
| ۴۶ | طرح هیجانی                                                              |
| ۴۸ | تولید هیجان                                                             |
| ۵۰ | انواع هیجان                                                             |
| ۵۲ | مدل ساختارگرایانه دیالکتیکی از خودکارکردی: یکپارچه سازی بیولوژی و فرهنگ |
| ۵۶ | مسئله هیجان ناآگاهانه                                                   |
| ۵۹ | خصوصیات خود فرآیندی                                                     |
| ۶۱ | نگرش سوء عملکرد                                                         |
| ۶۲ | فقدان آگاهی                                                             |
| ۶۳ | طرحواره های هیجان ناسازگار                                              |
| ۶۶ | تنظیم هیجان و عدم تنظیم هیجان                                           |
| ۶۹ | ساخت روایت و معنی سازی وجودی                                            |

## نتیجه‌گیری

## فصل چهارم: فرآیند درمان

اصول ارتباط و وظیفه

مهارت‌های ادراکی یا برداشتی

مهارت‌های مداخله

استراتژی‌های کلی درمان هیجان‌مدار برای کار کردن با هیجان

اصول تغییر هیجانی

آگاهی و هوشیاری

اراز و بیان

تعیین

تغییر هیجان

درمان هیجان‌مدار

تجربه هیجانی اصلاحی

مراحل درمان

مراحل پردازش هیجانی پایانی: تغییر شکل

ممیزها و تکالیف

تدوین مورد

ارائه مورد: عصبانیت ناامیدی را خنثی می‌کند

موانع یا مشکلات مواجهه شونده در استفاده از این روش

چگونه جنسیت و فرهنگ درمان هیجان‌محور را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

نظریه درمان هیجان‌محور اختلالات مختلف

اضطراب و افسردگی

نگاهی کلی به درمان

یک مورد از اضطراب

اختلالات خوردن

نتیجه‌گیری

## فصل پنجم: ارزیابی

درمان شاهد محور

آسیب‌های هیجانی

زوج‌درمانی

روند تغییر

عمق تجربه، تحریک عاطفی، و بهره‌وری در درمان متمرکز بر هیجان

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۱۳۵ | نتیجه‌گیری فرآیند- برآمد نتایج تحقیق   |
| ۱۳۶ | تحقیق در مورد فرایند تغییر احساسات     |
| ۱۳۷ | تحقیقات در مورد چالش‌های خاص درمان     |
| ۱۳۷ | گفتگوی دوطرفه برای تقسیم اختلافات      |
| ۱۳۹ | افشای مهیج واکنش‌های مشکل‌ساز          |
| ۱۴۰ | تمرکز بر احساسات دردناک و ناممکن و سخت |
| ۱۴۱ | فرآیندهای روایتی                       |
| ۱۴۳ | عوامل روابط                            |
| ۱۴۴ | نتیجه                                  |
| ۱۴۵ | فصل ششم: پیشرفت‌های آینده              |
| ۱۴۵ | حدوده مطالعات آینده                    |
| ۱۴۸ | آمرزش                                  |
| ۱۴۹ | رویکرد اسکانه                          |
| ۱۵۲ | جمع‌بندی                               |
| ۱۵۲ | انتقادات                               |
| ۱۵۳ | نتیجه‌گیری                             |
| ۱۵۵ | مطالعه بیشتر                           |
| ۱۵۶ | ویدیوها                                |
| ۱۵۷ | وبسایت                                 |
| ۱۵۷ | پژوهش و تحقیقات درمان متمرکز بر هیجان  |
| ۱۵۹ | منابع و مأخذ                           |

## پیشگفتار مترجمان

کتاب حاضر به قلم پرفسور لزلی اس. گرینبرگ نگارش شده و جزو زیرمجموعه کتاب‌های سلسله نظریه‌های روان‌درمانی با نظارت جان کارلسون و مت انگلار کارلسون می‌باشد که در انتشارات انجمن روانشناسی آمریکا (APA) به چاپ رسیده است. گرینبرگ استاد و محقق ممتاز بازنشسته در دانشگاه یورک در تورنتو، اونتاریو، کانادا است. وی پدیدآورنده عمده کتب مربوط به رویکرد هیجان‌محور (EFT) به صورت درمان‌های زوجی و فردی است. او همچنین به‌طور گسترده روی فرایند تغییر کار کرده است. دکتر گرینبرگ جایزه محقق ممتاز از انجمن جهانی تحقیقات روان‌شناختی، و همین‌طور جایزه کارل راجرز، جایزه برای کمک‌های ممتاز حرفه‌ای، به تحقیقات کاربردی را از انجمن روان‌شناسی آمریکا و همچنین جایزه حرفه‌ای انجمن روان‌پزشکی کانادا را به خاطر کمک‌های ممتاز خود به روان‌شناسی دریافت کرده‌اند. زیربنای مدل هیجان‌محور گرینبرگ رویکرد تجربی است. این مدل به بیماران کمک می‌کند که (الف) هیجان‌های خامی را بشناسند (ب) افکاری را تجربه کنند که به قول گرین برگ حاوی طرح‌واره هیجانی هستند (ج) نیازهای عاطفی خود را بشناسند و (د) بتوانند راه‌های کارآمدی برای ارضاء نیازها، خود پیدا کنند. همچنین بخشی از رویکرد هیجان‌محور گرینبرگ مفهوم فرا هیجان (1974 motion) است. یعنی: بیمار نسبت به هیجان‌هایش چه نگرشی دارد، به عبارتی فرا هیجان، هیجان درباره هیجان‌هاست. در این کتاب به بررسی و توضیح تاریخیچه، شرح نظریه و فرایند ارزیابی و درمان و اساس آخرین تغییرات انجام‌شده در درمان متمرکز بر هیجان پرداخته شده است. یکی از جنبه‌های تقریباً منحصر به فرد این کتاب در مقایسه با سایر کتاب‌های درمان متمرکز بر هیجان، همه‌پایه و جامع‌نگری آن در زمینه‌های بسیار متفاوت و مختلف است. وجود چنین مباحث همه‌پایه و جامع‌نگری این کتاب را جهت آموزش و مرور مهارت‌های درمانی درمانگران EFT قابل استفاده می‌داند. همچنین برای تمامی علاقه‌مندان به درمان متمرکز بر هیجان از جمله روان‌پزشکان، روانشناسان بالینی و سلامت و همچنین زوج درمانگران مفید و قابل استفاده است. در مجموع اصل حاکم بر ترجمه این اثر وفاداری حداکثری به متن اصلی در کنار تلاش برای تسهیل درک و کاربرد مطالب برای خواننده فارسی‌زبان بوده است. قابل ذکر است در طی مکاتبات انجام‌شده با دکتر گرینبرگ در مورد ترجمه کتاب حاضر از لحاظ اصول اخلاقی ترجمه و نشر ترجمه موافقت ایشان گرفته شده و همچنین طی مکاتبه با انجمن روانشناسی آمریکا (APA) مجوز رسمی ترجمه اثر دریافت شده است. در انتها از زحمات سرکار خانم دکتر عاطفه زندی‌فر

(روان‌پزشک، عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز) به جهت ویراستاری علمی این اثر نهایت تشکر و قدردانی را داشته و امید دارم برآیند این تلاش برای دانشجویان، روانشناسان، روان‌درمانگران، و دیگر فعالان عرصه بهداشت روان علاقه‌مند به این رویکرد، مثمر ثمر باشد.

سامان آسیابانی

تیرماه ۱۳۹۸

www.ketab.ir