

ذهن و هیجان‌ها

♦ درمانی یکپارچه برای اختلال‌های هیجانی ♦

متیو مک‌کی، پاتریک فانیگ و پاتریشیا زوریتا اونا

مترجمان:

الیاس اکبری

و حمد خالقی

محمد هدی ذاکری



۱۳۹۵-تهران

سرشناسه: مکی، متیو، ۱۹۴۸ - م.

McKay, Matthew

عنوان و نام پدیدآور: ذهن و هیجان‌ها: درمانی یکپارچه برای اختلال‌های هیجانی / متیو مک‌کی، پاتریک فانیگ و پاتریشیا زوریتا اونا؛ مترجمان الیاس اکبری، محمد خالقی، محمد مهدی ذاکری
مشخصات نشر: تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص. مصور، جدول، نمودار
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Mind and emotions : a universal treatment for emotional disorders, c2011
یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۵۹] - ۲۶۰.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ م ۹۵۷/ش ۴۸۹/RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۵۴۸۴۳۷



عنوان: ذهن و هیجان‌ها

تألیف: متیو مک‌کی، پاتریک فانیگ و پاتریشیا زوریتا اونا

ترجمه: الیاس اکبری، محمد خالقی، محمد مهدی ذاکری

انتشارات: آکادمیک

طراح: دلد. هدلی اسماعیلی خانسری

شابک: ۹۷۸۶ ۰۸ ۲۳۱۹۵

نوبت انتشار: اوا ۱۳۹۵ - ته. ان

قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: آکادمیک

فروشگاه مرکزی انتشارات آکادمیک: تهران، خیابان انقلاب، روبروی سینما بهمن، خ شه. م. ری. وید (اردیبهشت) -

شماره ۷۲ / تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۱۰۳۱۶ / فکس: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۳۱۶.

پست الکترونیکی: academicpub1@gmail.com وبسایت: www.academicpub.ir

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

۷	معرفی کتاب
۱۱	درباره‌ی نویسندگان
۱۳	پیشگفتار مترجمان
۱۵	فصل اول: درمان یکپارچه
۲۷	فصل دوم: اهمیت هیجان‌ها
۴۷	فصل سوم: سایب اجتناب از هیجان‌ها
۶۳	فصل چهارم: ارزش‌ها در درمان
۷۷	فصل پنجم: ذهن آگاهی و آگاهی از هیجان
۹۱	فصل ششم: گسلش
۱۱۱	فصل هفتم: تمرین انعطاف‌پذیری شناختی
۱۴۳	فصل هشتم: خود آرامش‌بخشی
۱۶۱	تمرین ارزیابی اواسط درمان
۱۶۵	فصل نهم: اقدام متضاد
۱۸۱	فصل دهم: اثربخشی بین‌فردی
۱۹۷	فصل یازدهم: مواجهه مبتنی بر تصویرسازی ذهنی با هیجان
۲۱۵	فصل دوازدهم: مواجهه احساسی با هیجان
۲۲۹	فصل سیزدهم: مواجهه موقعیتی با هیجان
۲۴۷	تمرین ارزیابی بعد از درمان
۲۵۱	فصل چهاردهم: پیشگیری از عود
۲۵۹	منابع

هیجان سازه‌ی پیچیده‌ای است که از زمان‌های دور دیدگاه‌های مختلفی درباره‌ی آن وجود داشته است. در سال‌های اخیر نیز شاهد توجه فراوانی به این سازه بوده‌ایم به طوری که عمده‌ی درمان‌های روان‌شناختی نوظهور یا به اصطلاح موج سوم درمان‌های شناختی- رفتاری تمرکز زیادی بر این سازه داشته و یکی از بخش‌های عمده‌ی پروتکل‌های درمانی جدید محسوب می‌شود.

هیجان‌ها از افکار متمایز هستند و سازه‌هایی تک بُعدی نیستند و از ابعاد مختلفی همچون احساسات بدنی و میل به عمل تشکیل شده و دارای کارکرد بین‌فردی هستند. از طرفی دیگر، هر یک از پروتکل‌های درمانی نوین به نوع خاصی به دروازه‌ی هیجان‌ها وارد شده و آن را به هدف قرار می‌دهند. در نتیجه به نظر می‌رسد تلفیق این راهبردها با یکدیگر بتواند به در تنظیم هیجان‌ها و مقابله با هیجان‌های طاقت‌فرسا در افراد مختلف کمک کند.

لذا مؤلفان کتاب حاضر با تلفیق تکنیک‌های سه رویکرد درمانی دارای پشتوانه‌های علمی نیرومند و با قلمی صریح و روشن به ارائه تکنیک‌هایی جهت خودیاری در مدیریت هیجان‌ها همت ورزیدند. کتاب ذیل هیجان‌ها درمانی یکپارچه برای تمامی اختلال‌های هیجانی است که به جای هدف قرار دادن هر یک از هیجان‌ها به صورت جداگانه، فرآیندهای زیربنایی و عوامل فراتخصصی زیربنای هیجان‌ها را هدف قرار می‌دهد. این کتاب پیوندی است بین علوم حاصل از پژوهش‌های تجربی و کاربرد آن‌ها در دنیای واقعی.

لذا علاقه‌مندان و افرادی که در مدیریت هیجان‌های خود با مشکل مواجه هستند و سعی در بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان خود دارند می‌توانند با مطالعه‌ی این کتاب مسیری تازه را در زندگی خود طی کنند. این کتاب به صورتی به رشته‌ی تحریر درآمده که همه اعم از متخصصان و عموم افراد می‌توانند از آن بهره‌مند شوند.

نکته‌ی قابل ذکر اینکه به کارگیری تکنیک‌های روان‌درمانی توسط درمانگران و متخصصان در زندگی واقعی و تسلط آن‌ها بر این مهارت‌ها می‌تواند استفاده از این تکنیک‌ها در جلسات درمان را تسهیل کرده و اثربخشی درمان‌ها را افزایش دهد. لذا مطالعه‌ی کتاب حاضر برای درمانگران نیز می‌تواند بسیار سودمند باشد. به علاوه، درمانگران می‌توانند کتاب حاضر را به عنوان خودیاری و مکملی در کنار ارائه درمان‌های خود به مراجعان و بیمارانی که در تنظیم هیجان‌ها دچار مشکل هستند توصیه کنند.

زمستان ۱۳۹۵