

پرداختن به هیجان در درمان شناختی رفتاری

تکنیک‌هایی برای بالینگران

تألیف

ناتان س. توما

دین مک‌کی

ترجمه

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار، انستیتوت بالینی دانشگاه خوارزمی

امیر الهادی

زهرا سادات گل

مالک بس‌حامی

محمد خالقی

الیاس اکبری

کتابخانه ملی
شماره ۱۴۱۵۵

Guilford Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب آرجمند



سرشناسه: توما، ناتان سی، Thoma, Nathan C.
عنوان و نام‌پدیدآور: پرداختن به هیجان در درمان
شناختی رفتاری / تکنیک‌هایی برای بالینگران تألیف
[اصحیح ویراستاران] ناتان. س. توما، دین مک کی؛
ترجمه شهرام محمدخانی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۴۸۰ ص. رقی

شابک: ۰۵۳۸-۰۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

یادداشت: عنوان اصلی: Working With Emotion in
Cognitive-Behavioral Therapy: Techniques
For Clinical Practice, [2015]

یادداشت: ترجمه شهرام محمدخانی، امیر اعتمادی، زهرا
سادات گلی، محمدخانی، مالک بسطامی، الیاس اکبری.
موضوع: شناخت درمانی، Conitive Therapy
هیجان‌ها، Emotions

شناسه افزوده: مکی، دین، ۱۹۶۶-م، McKay, Dean

محمدخانی، شهرام، ۱۳۵۱- مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۹ ت ۸ش/ ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۱۳۱۹۳

ناتان س. توما، دین مک کی
پرداختن به هیجان در درمان شناختی رفتاری
تکنیک‌هایی برای بالینگران

ترجمه: دکتر شهرام محمدخانی، امیر اعتمادی، زهرا
سادات گلی، محمد خالقی، مالک بسطامی و الیاس
اکبری

فصل: ۱۰۴۹

ناشر: کتاب ارجمند، با همکاری انتشارات ارجمند

صنایع آرایه سومه، تهران

مدیر هنر: احسان ارجمند

سرپرست: لادن روین

ناظر چاپ: سعید خورشیدلو

چاپ: سامان، صحافی: رویک

چاپ اول، فروردین ۱۴۰۰

شابک: ۰۵۳۸-۰۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و
هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از
این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا ناشر، به
کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

www.arjomandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۰۵۱ ۳۸۴۳۱۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۳۱ ۳۸۶۰۰۰۰۰
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳ ۳۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۲۹۰۰۰ تومان

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

۱۱	 سخن مترجم
۱۵	 معرفی ویراستاران
۱۶	 سپاسگزاری
۱۷	 همکاران
۱۹	 مقدمه

بخش اول: پذیرش به مثابه درگیری: توجه دادن و بودن با هیجان

۳۱	 فصل ۱- ذهن آگاهی
۳۲	 پیشینه و نظریه
۳۴	 ذهن آگاهی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۳۵	 ذهن آگاهی، پذیرش و شفقت
۳۶	 شواهد پژوهشی
۳۷	 مکانیسم‌های عمل
۳۸	 کاربرد
۳۹	 مثال بالینی
۴۴	 راهبردهایی برای کمک به درمان جوانان جهت کاهش علائم و تمرین مراقبه
۴۶	 جهت‌گیری‌های آینده
۴۸	 منابع

۵۲	 فصل ۲- درک و بهره‌گیری از کار تجربی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).....
۵۲	 نظریه
۵۷	 شواهد تجربی
۵۸	 شواهدی برای مؤلفه‌ها و میانجی‌های تغییر
۵۸	 کاربرد بالینی
۶۲	 زمان انجام کار تجربی
۶۲	 فرایندهای موازی و توجه به رابطه درمانی
۷۴	 بررسی تمرین‌ها و استعاره‌ها برای ارتقای فرایندهای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۷۶	 جهت‌گیری‌های آینده
۷۷	 منابع

۸۱	 فصل ۳- درمان متمرکز بر شفقت
۸۱	 پیشگفتار و نظریه

۸۳	تعامل روان‌شناسی مبتنی بر مغز قدیم و جدید
۸۵	تکامل، شناخت و رفتار
۸۶	فرایندهای تنظیم عواطف در درمان متمرکز بر شفقت
۸۹	ماهیت شفقت
۸۹	شواهد تجربی
۹۱	کاربرد بالینی
۹۳	بررسی واقعیت
۹۴	تمرین «خود مشفق»
۹۶	شفقت معطوف به خود
۹۸	جهت‌گیری‌های آینده
۹۹	منابع برای مطالعه بیشتر
۱۰۰	جمع

بخش دوم: رویارویی: فراخوانی و ماندن با هیجان‌های دشوار

۱۰۷	فصل ۴- رویارویی در اوقات تجربی
۱۰۷	تعریف رویارویی تجربی
۱۰۷	بنیان نظری
۱۱۱	شواهدی در حمایت از روش‌های رویارویی تجربی
۱۱۱	چالش‌های تجربه‌ای درمان مبتنی بر رویارویی
۱۱۴	مبانی تاریخی و جلوه‌های مدرن رویارویی تجربی
۱۱۶	نظریه مدیریت وحشت‌زدگی و درمان مبتنی بر رویارویی
۱۱۸	پیوند رویارویی و هیجان
۱۲۱	کاربردها و توضیح جنبه‌های تجربه‌ای رویارویی
۱۲۶	جهت‌گیری‌های آینده
۱۲۶	منابع آینده
۱۲۶	مقاله‌ها
۱۲۷	کتاب‌ها
۱۲۷	ویدیوها
۱۲۷	منابع

۱۳۲	فصل ۵- آزمایش‌های رفتاری
۱۳۲	بنیان‌های نظری
۱۳۵	شواهد حمایت‌کننده از کاربرد آزمایش‌های رفتاری
۱۳۶	منطق خاموشی یا شناختی؟
۱۳۶	میانجیگری شناختی
۱۳۷	استفاده از آزمایش‌های رفتاری در کار بالینی
۱۳۷	کاربرد آزمایش‌های رفتاری در مراحل مختلف درمان

۱۳۹	طراحی آزمایش.....
۱۴۲	استفاده از آزمایش‌های رفتاری برای شناسایی باورها و مفروضه‌ها.....
۱۴۵	مشکلات اجرایی.....
۱۴۶	جهت‌گیری‌های آینده.....
۱۴۶	منابع برای مطالعه بیشتر.....
۱۴۶	مقاله‌ها.....
۱۴۶	کتاب‌ها.....
۱۴۷	منابع.....

فصل ۶- کاربرد رویارویی و نظریه پردازش هیجانی در افسردگی..... ۱۴۹

۱۵۰	اصول رویارویی و پردازش هیجانی در درمان اختلالات اضطرابی.....
۱۵۱	کاربرد اصول رویارویی و پردازش هیجانی در افسردگی.....
۱۵۳	شناخت دوره‌های مبتنی بر رویارویی برای افسردگی: مرور کلی.....
۱۵۴	شواهدی در مورد پیامدهای کاتیسیم‌های تغییر.....
۱۵۴	پیامدها.....
۱۵۵	فرآیند تغییر.....
۱۵۶	کاربرد اجرای درمان در عمل.....
۱۵۶	مرحله مدیریت استرس (مرحله ۱- به‌ساز ۸).....
۱۵۷	مرحله رویارویی و پردازش (مرحله ۳- به‌ساز ۱۷).....
۱۶۰	چگونگی فعال‌سازی شبکه افسرده‌ساز و تسهیل پردازش.....
۱۶۷	مرحله رشد مثبت (مرحله سوم: جلسات ۱۸ تا ۲۵).....
۱۶۸	شبکه مثبت (یک جلسه).....
۱۶۹	پذیرش خود و خودشفقتی (یک جلسه).....
۱۷۰	حرکت در جهت اهداف (دو جلسه).....
۱۷۱	جلسه پیگیری (دو تا سه جلسه ماهانه).....
۱۷۱	جهت‌گیری‌های آینده.....
۱۷۲	منابعی برای مطالعه بیشتر.....
۱۷۲	منابع.....

فصل ۷- ایجاد تغییر از طریق تمرکز بر عاطفه..... ۱۷۷

۱۷۷	مقدمه نظری.....
۱۸۲	درآمدی بر درمان.....
۱۸۴	شواهدی در حمایت از درمان عاطفه‌هراسی.....
۱۸۶	معرفی عملی درمان.....
۱۹۱	جهت‌گیری‌های آینده.....
۱۹۹	منابع.....

بخش سوم: استفاده از تصویرسازی ذهنی برای تماس با هیجان‌ها و تغییر طرح‌واره‌ها و باورهای ناسازگار

فصل ۸- بازسازی تصویرسازی ذهنی برای اختلالات شخصیت ۲۰۷

۲۰۸	منطق بازسازی تصویرسازی ذهنی (ImRs).....
۲۱۰	شواهد تجربی.....
۲۱۲	به‌کارگیری تکنیک بازسازی تصویرسازی ذهنی در اختلالات شخصیت.....
۲۱۳	تصویرسازی ذهنی یک مکان امن.....
۲۱۳	تصویرسازی تشخیصی و بازسازی تصویرسازی ذهنی خاطرات کودکی.....
۲۱۶	احل بعدی درمان: بازسازی تصویری توسط درمان‌جو.....
۲۱۹	روانی استفاده از بازسازی تصویرسازی ذهنی.....
۲۱۹	بازسازی تصویرسازی ذهنی موقعیت‌های کنونی و آینده.....
۲۳۰	سواری‌های کاربرد بازسازی تصویرسازی ذهنی.....
۲۳۱	زمان و نحوه استفاده از بازسازی تصویرسازی ذهنی در درمان شناختی-رفتاری درمان‌جویان مبتلا به ۲۳۱
۲۳۲	جهت‌گیری‌های آینده.....
۲۳۴	منابع.....

فصل ۹- بازسازی تصویر ذهنی برای اختلال استرس پس از آسیب ۲۳۹

۲۳۹	منطق بازسازی تصویر ذهنی.....
۲۴۱	شواهد تجربی.....
۲۴۳	کاربرد بازسازی تصویر ذهنی برای اختلال استرس پس از آسیب.....
۲۴۳	آسیب ساده.....
۲۴۶	آسیب‌های چندگانه.....
۲۴۷	اختلال استرس پس از آسیب پیچیده.....
۲۴۸	مشکلات مرتبط با کاربرد بازسازی تصویر ذهنی.....
۲۵۰	زمان و نحوه استفاده از بازسازی تصویر ذهنی برای اختلال استرس پس از آسیب.....
۲۵۰	جهت‌گیری‌های آینده.....
۲۵۱	منابع.....

فصل ۱۰- تمرین‌های تجربی و بازسازی تصویر ذهنی در اختلال اضطراب اجتماعی ۲۵۴

۲۵۵	نگاه اجمالی به شناخت‌درمانی برای اختلال اضطراب اجتماعی.....
۲۵۸	شواهد تجربی.....
۲۶۰	بازسازی باورهای منفی و تصویر ذهنی مرتبط با آن در شناخت‌درمانی برای اضطراب اجتماعی.....
۲۶۰	تکنیک‌های تجربی متمرکز بر حال.....
۲۶۵	تکنیک‌های تجربی متمرکز بر گذشته.....
۲۶۷	بازسازی تصویر ذهنی.....
۲۶۹	جلسه بازسازی تصویر ذهنی.....
۲۷۳	حفظ دستاوردها: مداخلات شناخت‌درمانی متمرکز بر حال و بازسازی تصویر ذهنی برای اضطراب اجتماعی.....

۲۷۲	جهت‌گیری‌های آینده
۲۷۴	منابع

بخش چهارم: رویکردهای متمرکز بر هیجان:

شناسایی و افزایش هیجان در جلسه به‌عنوان گامی در جهت تغییر

۲۸۱	فصل ۱۱- یکپارچه‌سازی درمان هیجان‌مدار با درمان شناختی‌رفتاری
۲۸۲	نظریه هیجان
۲۸۳	مفهوم‌سازی هیجان در جلسه
۲۸۸	شواهد تجربی
۲۹۲	کاربرد بالینی
۳۹۲	تمرین دو مدل: بری خود انتقادگری
۳۹۸	تمرین مدل خالی برای «مسائل حل‌نشده»
۳۰۴	جهت‌گیری‌های آینده
۳۰۵	منابعی برای مطالعه بیشتر
۳۰۵	کتاب‌ها
۳۰۵	نوارهای ویدئویی
۳۰۵	سایت‌ها
۳۰۶	منابع
۳۱۰	فصل ۱۲- کار با ذهنیت‌ها در طرح‌واره درمانی
۳۱۱	پیشینه و نظریه
۳۱۱	طرح‌واره درمانی و درمانی بر مفهوم ذهنیت
۳۱۳	ذهنیت‌ها به‌عنوان حالت‌های خود
۳۱۴	طبقه‌بندی ذهنیت‌ها و سبب‌شناسی آنها
۳۲۰	شواهد پژوهشی
۳۲۳	کاربرد بالینی کار با ذهنیت‌ها
۳۲۳	مرور کلی
۳۲۳	مفهوم‌سازی
۳۲۴	کار با ذهنیت به‌عنوان شکلی از درمان ساختاری
۳۲۶	مداخلات رایج برای کار با ذهنیت
۳۲۶	قطعه آخر: خویش‌ی یکپارچه
۳۲۵	جهت‌گیری‌های آینده
۳۲۶	منابعی برای مطالعه بیشتر
۳۲۶	مقالات/فصول کتاب
۳۲۶	کتاب‌ها
۳۲۷	مطالب آموزشی
۳۲۷	منابع

۳۴۱	فصل ۱۳ - طرح‌واره درمانی هیجانی
۳۴۱	ساخت اجتماعی هیجان
۳۴۴	نظریه
۳۴۷	حمایت تجربی از مدل طرح‌واره هیجانی
۳۴۹	کاربرد مدل
۳۵۰	شناسایی راهبردهای مقابله‌ای مشکل‌ساز
۳۵۲	ارزیابی هیجان و طرح‌واره‌های هیجانی
۳۵۴	باورها درباره طول مدت
۳۶۰	گناه و شرم
۳۶۱	مرتبط ساختن هیجان‌ها با ارزش‌های والاتر
۳۶۳	جهت‌گیری‌های آینده
۳۶۴	منابع

۳۶۷	فصل ۱۴ - درمان مبتنی بر تنظیم هیجان
۳۶۸	زمینه و نظریه
۳۷۰	مکانیسم‌های عمل: سیستم‌های انگیزشی، تنظیم هیجان و سیستم یادگیری موقعیتی
۳۷۲	شواهد مقدماتی
۳۷۴	کاربرد درمان
۳۷۴	بخش اول درمان مبتنی بر تنظیم هیجان: ایجاد مهارت
۳۸۱	بخش دوم درمان تنظیم هیجان: رویکرد تجربی برای ترویج یادگیری بافتاری جدید
۳۸۵	جهت‌گیری‌های آینده
۳۸۶	منابعی برای مطالعه بیشتر
۳۸۷	منابع

بخش پنجم: کار کردن با فرایندها بین فردی: استفاده از واکنش‌های هیجانی مراجع و درمانگر به همدیگر به عنوان وسیله‌ای برای تغییر

۳۹۷	فصل ۱۵ - تکنیک‌های رابطه‌ای در بافت درمان شناسایی رابطه
۳۹۹	زمینه و جهت‌گیری نظری
۳۹۹	نظریه بین فردی و طرح‌واره‌های خود
۴۰۰	طرح‌واره‌های ناسازگار، چرخه‌های شناختی-بین فردی و فرا ارتباط
۴۰۱	از رویکرد یک-شخص به رویکرد دو-شخص
۴۰۲	اتحاد درمانی، گسست‌ها، ترمیم‌ها
۴۰۴	شواهد تجربی
۴۰۶	کاربردهای بالینی روش‌های رابطه‌ای
۴۰۹	نمونه موردی
۴۱۶	بحث بالینی
۴۱۸	جهت‌گیری آینده

۴۱۸	منابع بیشتر
۴۱۸	کتاب‌ها
۴۱۸	دی‌وی‌دی‌ها
۴۱۹	منابع

فصل ۱۶- افزودن تمرکز بین فردی - تجربی به درمان شناختی رفتاری برای

۴۲۳	اختلال اضطراب فراگیر
۴۲۳	پیشینه و نظریه
۴۲۳	درمان شناختی رفتاری برای اختلال اضطراب فراگیر
۴۲۴	مسائلی که در درمان شناختی رفتاری سنتی برای اختلال اضطراب فراگیر به آنها پرداخته نمی‌شود
۴۲۶	مروری بر درمان مبتنی بر پردازش هیجانی / بین فردی
۴۲۷	شواهد
۴۲۸	کاربرد درمان
۴۲۸	بررسی الگوهای بین فردی تناول فرد
۴۳۱	بررسی روابط گذشته
۴۳۳	توجه به رابطه درمانی
۴۳۷	ایجاد راهبردهای بین فردی / یادگیری زمینه‌های فرد
۴۴۱	پردازش هیجانی
۴۴۵	جهت‌گیری‌های آینده
۴۴۸	منابعی برای مطالعه
۴۴۸	مقالات
۴۴۸	کتاب‌ها
۴۴۹	منابع

فصل ۱۷- روان درمانی تحلیلی کارکردی

۴۵۳	شواهدی برای پیامد درمان و مکانیسم تغییر
۴۵۶	کاربرد بالینی روان درمانی تحلیلی کارکردی
۴۵۷	قانون ۱. مراقب وقوع رفتارهای هدف بالینی باشید (آگاه باشید)
۴۵۸	قانون ۲. رفتارهای هدف بالینی را فراخوانی کنید (شجاع باشید)
۴۶۴	قانون ۳. رفتارهای هدف بالینی را به‌طور طبیعی تقویت کنید (عشق‌ورزی درمان‌گرا داشته باشید)
۴۶۸	قانون ۴. متوجه تأثیر خود باشید
۴۶۸	قانون ۵. تفسیرهای کارکردی از رفتار ارائه کنید (تفسیر کنید و تعمیم دهید)
۴۶۹	اقدامات احتیاطی
۴۷۰	جهت‌گیری‌های آینده
۴۷۱	منابعی برای مطالعه بیشتر
۴۷۱	مقالات

۴۷۱ منابع

۴۷۲ جمع‌بندی نهایی

۴۷۵ درمان شناختی-رفتاری و روندهای درمانی نوظهور

۴۷۶ CBT نوین: پروتکل‌ها، انتشار و کار بالینی علمی

۴۷۸ روش‌های تجربی و CBT

۴۷۸ منابع

www.ketab.ir

سخن مترجم

از زمان یونان باستان، فرهنگ غرب برای عقلانیت ارزش بالایی قایل بوده است و شیفتگی خاصی به توان خرد برای هدایت یا حتی غلبه بر نیروهای بدوی و حیوانی هیجان‌ها نشان داده است. افلاطون به عنوان یکی از بنیان‌گذاران فلسفه غرب، خرد را ابراهرانی قلمداد می‌کرد که دو اسب (احساسات) را هدایت می‌کند که به نگر مرتبه عالی خرد و ماهیت پست احساسات است. بعدها رواقیون نیز چنین دیدگاهی و حتی دیدگاهی سخت‌گیرانه‌تر را اتخاذ کردند مبنی بر اینکه افرادی که به کمال اخلاقی و عقلانی دست می‌یابند، هیجان‌هایی نظیر ترس، رشک، شهوت یا حتی عشق شهوانی را تجربه نمی‌کنند.

عصر جدید فرهنگ غربی را رمار انقلاب علمی به واسطه انقلاب صنعتی و روشنگری تاکنون ارزش خرد در تبیین، پیش‌بینی و تغییر جهان اطرافمان را ارج نهاده است. عقلانیت آشکارا خود را به صورت یک توانایی نیرومند نشان داده است. این تکرار عقلانیت می‌تواند و می‌بایست برای حل تمام مشکلات احتمالی از جمله مهار کردن تجارب هیجانی، که ما به کار گرفته شود، فریبنده است. با وجود این، یافته‌های مختلف پیشنهاد می‌کنند که هیجان و خرد، آن‌طور که به‌طور سنتی در فرهنگ غربی فرض می‌شود، به آسانی قابل تمایز نیستند.

در آغاز قرن بیستم، در پی یورش مشترک رفتارگرایی و یکایم روان‌شناسی روح خود را از دست داد. طوری که، جان واتسون به زیبایی گفت: «روح، هرگز علم نمی‌بخشد». با وجود این، در دهه ۱۹۵۰، روان‌شناسی حداقل ظرفیت فکر کردن را به دست آورد و روان‌شناسی شناخت در سمپوزیومی در مؤسسه تکنولوژی ماساچوست، در ۱۱ سپتامبر ۱۹۵۶ متولد شد و رشد و توسعه به آن علم شناخت، روان‌شناسی و بسیاری از حیطه‌های نزدیک به آن مانند زبان‌شناسی، مردم‌شناسی، فلسفه و هنر منضم می‌را در برگرفت. از زمان معرفی مدل روان‌درمانی شناختی در ۵۰ سال گذشته (یک، ۱۹۶۳)، تعداد به‌شمارای کارآمدی درمان شناختی-رفتاری نشان داده‌اند. امروزه گستره متنوعی از پروتکل‌های دارای سایت تجربی برای هدف‌گیری اختلال‌های مشخص طراحی شده‌اند (بارلو، ۲۰۱۴). با این حال، این پروتکل‌ها درمان هر دردی نیستند و در بسیاری از درمان‌جویان موجب بهبودی کامل علائم نمی‌شوند و بازگشت‌های مکرر در برخی اختلال‌ها پدیده‌ای متداول است.

پیشرفت‌های اخیر در فهم به هم‌وابستگی هیجان، فکر و رفتار در کنار تکامل مداوم دانش بالینی،

پژوهشگران و درمانگران را به سمت استفاده از رویکردهای درمانی متمرکز بر تجربه هیجانی اصلاحی سوق داده است. بررسی‌های تجربی نشان می‌دهد که پرداختن به هیجان، نقش محوری در روان‌درمانی دارد، با این حال در بسیاری از آثار منتشرشده در زمینه درمان شناختی-رفتاری این موضوع کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

در ۲۰ سال گذشته این موضوع به‌خوبی روشن شده است که شناخت کافی نیست. بیش‌تر کارهایی که ما انسان‌ها انجام می‌دهیم، توسط هیجان برانگیخته می‌شوند. فهرست کارهایی که ما به دلیل هیجان انجام می‌دهیم، بی‌پایان است. هیجان دائماً با ما است و ما را در جهت هدف‌مان هدایت می‌کند. وقتی هیجان کارکرد خوب و مناسبی دارد، به ما کمک می‌کند تا اولویت‌بندی کنیم، کار کنیم، از میان انتخاب‌های ناممکن دست به انتخاب بزنیم و از موقعیت‌ها و چیزهایی که ممکن است خطرناک، ناسالم یا بی‌اثر باشند، اجتناب کنیم. نظام هیجانی، دارای کارکرد خوب، ما را هدایت و حفاظت می‌کند، هیجان‌ها «ده فرمان» روانشناختی هستند. اما مانند هر سیستم نیرومند دیگر، سیستم هیجان نیز می‌تواند از کنترل خارج شود.

هیجان به‌طور مداوم دنیای ما را با شناخت‌ها پیوند خورده‌اند. آنها یک نظام پیش‌کلامی سریع برای ارزیابی خطر فراهم می‌کنند (اسپرس، ۱۹۹۶)، برجستگی خاطرات را تعیین می‌کنند (پانکسپ، ۱۹۹۸)، بر علامت‌دهی و ارتباط منطقی تأثیر می‌گذارند (اسروف، ۱۹۹۶) به شایستگی اجتماعی کمک می‌کنند (مایر و سالوی، ۱۹۹۷) و با افکار و احساسات رایج ایجاد روایت‌هایی که جایگاه فرد را در جهان در طول زمان تعیین می‌کنند، تعامل می‌نمایند (سپرس، گریگ، ۲۰۱۱). از دیدگاه تکاملی، هیجان‌ها ضرورتی بنیادی و انطباقی قلمداد می‌شوند (ایزارد، ۱۹۹۱).

درحالی‌که هیجان‌ها اساساً انطباقی قلمداد می‌شوند، مشکلات هیجانی زمانی به وجود می‌آیند که هیجان‌های کنترل‌نشده، بیش از اندازه کنترل شده را به‌عنوان «بمباران» با تجربه گذشته به‌جای حال حاضر، نامتناسب باشند.

بک (۱۹۷۶) بر اساس به‌کارگیری عقلانیت، رویکردی «ساده» به شناخت‌درمانی برای پرداختن به این دشواری‌های هیجانی طراحی کرد که به فرد کمک می‌کند تا درباره دقایق تری کسب کند و هیجان را با موقعیت واقعی متناسب سازد. با این حال، گستره‌ای از تحقیقات علمی پدیدار شده‌اند که هیجان و خرد را به‌عنوان جنبه‌های یکپارچه‌ای از ساختار ذهنی شناختی-عاطفی سطح بالاتر در نظر می‌گیرند، برخی از نظریه‌های درمان شناختی-رفتاری استدلال می‌کنند که تکیه صرف بر تفکر عقلانی نارسا و محکوم به شکست است (سامویلو و گولدفرد، ۲۰۰۰). درواقع، یک نقطه غیر متداول در درمان شناختی-رفتاری این شکایت مکرر درمان‌جویان است که «من از لحاظ عقلانی می‌دانم این درست نیست [که من کلاهبردار، ناتوان و غیره هستم]، اما هنوز آنها به‌گونه‌ای احساس می‌شوند که انگار درست هستند.

شکی نیست که شناخت درمانی با طراحی روش‌های خاص برای تسکین رنج و آلام بشر، آزمودن تجربی این روش‌ها و فراهم آوردن شواهد نیرومند توانست جنبش روان‌درمانی را به جلو هدایت کند. به زبان بالینی، کار کردن با مراجع از طریق افزایش آگاهی فراشناختی آنان برای ساختن مهارت‌های مقابله‌ای، می‌تواند پایه نیرومندی برای تقویت تاب‌آوری هیجانی فراهم سازد. با وجود این، گستره‌ای از شواهد از این اندیشه حمایت می‌کنند که نه تنها استفاده از عقلانیت موجب کاستن و فرونشاندن هیجانات منفی می‌شود، بلکه استفاده از خود هیجان‌ها به عنوان دروازه ورود به شبکه شناختی-عاطفی ناکارآمد نیز می‌تواند منجر به همان آثار مطلوب شود.

به‌ویژه شواهد مختلفی که اخیراً آشکار شده‌اند، پیشنهاد می‌کنند مداخله فعالانه برای تشدید تماس با هیجانات در جلسات درمان می‌تواند در کاستن از رنج درمان‌جویان در خارج از جلسه درمان نیز مؤثر باشد. این رویکرد همدان را وسیله‌ای برای تغییر در نظر می‌گیرند نه فقط هدفی برای تغییر.

این کتاب طیف گسترده‌ای از موضوعات شامل رویکردهای سنتی و غیر سنتی به درمان شناختی رفتاری در برمی‌گیرد. به تیسف راه‌رنه‌ای مبتنی بر توجه آگاهی و پذیرش، تکنیک‌های متمرکز بر شفقت، تحولات جدید در رابطه با اختلالات مبتنی بر رویارویی، استفاده از تصویرسازی برای کار با طرح‌واره‌های زیربنایی و روش‌های پرداخت به جنبه‌های هیجانی رابطه درمانی می‌پردازد. این اثر بدیع به دلیل تمرکز بر هیجان به عنوان موضوع اصلی در فرایند درمان، جایگاه بی‌نظیری در ادبیات درمان شناختی رفتاری خواهد یافت.

ناتان سی‌توما و دین مک‌کی جزو یزدانی از ولفان برجسته را که هرکدام در حیطه خودشان شناخته شده‌اند، دور هم جمع کرده‌اند تا به توماس بکر-درمانی و راهبردهای بالینی خاص خود برای کار کردن با هیجان به منظور غنی‌سازی درمان و دستیابی به «مدهای درمانی فراتر از کاهش علائم» بپردازند. کتاب حاضر با تأکید بر عاطفه و تجربه، گام مهمی در شکل‌گیری آنچه «رفتار درمانی شناختی-عاطفی» خوانده خواهد شد، است و به درک بهتر رنج انسان و «احل‌های آن کمک خواهد کرد».

این کتاب بسیار ساخت‌یافته است و با معرفی تکنیک‌های مربوط به تشخیص‌های بالینی خاص، خواننده را به سفر در دنیای هیجان‌ها می‌برد. هر فصل کتاب به‌طور ماهرانه تکنیک‌هایی برگرفته از پژوهش‌های علمی را به خواننده آموزش می‌دهد و به همین دلیل این کتاب برای درمان‌گران شناختی رفتاری با سطوح مختلف تجربه مفید خواهد بود.

امید است ترجمه این اثر به تکمیل و تحکیم بنیان نظری و عملی درمان‌های شناختی رفتاری در ایران کمک نموده و گام مفیدی در جهت بهبود درک متخصصان بالینی از رنج هیجانی انسان و روش‌های درمان باشد.

وظیفه خود می‌دانم که از همه کسانی که در چاپ و انتشار این اثر ما یاری نموده‌اند، قدردانی نمایم.

از جناب آقای دکتر ارجمند و کارکنان فعال انتشارات ارجمند به پاس زحمات و تلاش فراوان برای انتشار این اثر سپاسگزاری می‌کنم و افتخار همکاری با آنان را دارم. قدرانی می‌کنم. در پایان از اساتید گران قدر و دانشجویان علاقه‌مند درخواست می‌نمایم با ارائه پیشنهادهای سازنده خود ما را در بهبود چاپ‌های بعدی کتاب یاری نمایند.

دکتر شهرام محمدخانی

دانشیار روان‌شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

دی ۱۳۹۵

Email: Sh.mohammadkhani@gmail.com