

۷۰۷۵۷۷

۷۰۷۵۷۷

زوج در مانی هیجان محور

www.ketab.ir

سرشناسه: گرینبرگ، لسی اس. ۱۹۴۵- م. Greenberg, Leslie S., 1945- • عنوان و نام پدیدآور:
زوج درمانی هیجان محور: پویایی های هیجان، عشق و قدرت/ تألیف لزلی اس. گرینبرگ، روندا ان. گلدمن؛ ترجمه محسن
دهقانی، محمدحسین طهرانی زمانی؛ ویرایش الهه عین بخش • مشخصات نشر: تهران، نشر نی، ۱۳۹۹ • نوبت چاپ:
چاپ اول، ۱۳۹۹ • مشخصات ظاهری: ۵۵۸ص • شابک: ۰۳۰۳-۰۶-۶۲۲-۹۷۸ • وضعیت فهرست نویسی:
فیبا • یادداشت: عنوان اصلی: Emotion-focused couples therapy: the dynamics of emotion love, and power, 2008
c. • یادداشت: کتابنامه • موضوع: هیجان ها، Emotions، خود، Self، زناشویی — روان درمانی، Marital psy-
chotherapy • شناسه افزوده: گلدمن، روندا، ۱۹۶۵- م. Goldman, Rhonda N. دهقانی، محسن، ۱۳۴۷-،
مترجم Dehghani, Mohsen طهرانی زمانی، محمدحسین، ۱۳۶۵- مترجم • رده بندی کنگره: BF۵۳۱
• رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴ • شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۰۴۸۰۶

قیمت ۸۶۰۰۰ تومان



نشرنی

زوج درمانی هیجان محور

پویایی های هیجان، عشق و قدرت

لزلی اس. گرینبرگ • روندا ان. گلدمن

انجمن روان شناسی امریکا

American Psychological Association

مترجمان: محسن دهقانی و محمدحسین طهرانی زمانی

ویراستار: الهه عین بخش

صفحه آرا: الهه خلج زاده

نمایه ساز: فرزانه طاهری

لیتوگرافی: باختر • چاپ: غزال • صحافی: غزال

چاپ اول: تهران، ۱۳۹۹، ۷۷۰ نسخه

شابک: ۰۳۰۳-۰۶-۶۲۲-۹۷۸

نشانی: تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان رهی معیری، تقاطع خیابان فکوری، شماره ۲۰

کد پستی: ۱۴۱۳۷۱۳۷۱، تلفن دفتر نشر: ۸۸۰۲۱۲۱۴، تلفن واحد فروش: ۸۸۰۰۴۶۵۸-۹، نامبر: ۸۹۷۸۲۴۶۴

nashreny • email: info@nashreny.com • www.nashreny.com

© تمامی حقوق این اثر برای نشرنی محفوظ است. هرگونه استفاده تجاری از این اثر یا تکثیر آن کلاً و جزئاً، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

فهرست مطالب

۱۱	درباره نویسندگان
۱۳	مقدمه پروفسور گرینبرگ برای ترجمه فارسی کتاب زوج درمانی هیجان محور
۱۵	پیشگفتار
۲۱	توضیحی درباره نام رویکرد
۲۳	۱. مقدمه
۲۵	تنظیم عواطف و سه انگیزه اصلی
۲۹	تاریخچه مفهومی زوج درمانی هیجان محور
۳۳	پیشرفت‌ها در زوج درمانی هیجان محور در دانشگاه یورک
۳۸	ساختار کتاب
۴۰	جمع‌بندی

I

نظریه زوج درمانی هیجان محور ۴۱

۲۳	۲. هیجان
۵۳	تکامل هیجانات
۵۶	تولید هیجانات
۵۹	هیجانات: زیست شناسی یا فرهنگ؟
۷۷	جمع بندی
۷۹	۳. تنظیم هیجان
۸۲	تنظیم دی و رجم عواطف
۸۸	دلالت های درمانی
۹۲	شناسایی انواع هیجان
۹۵	اصول تغییر هیجانی در درمان
۱۰۳	جمع بندی
۱۰۵	۴. انگیزش
۱۰۸	سه انگیزه ارتباطی
۱۴۴	عاطفه، عشق، محبت، دلسوزی، و جذابیت
۱۴۹	جمع بندی
۱۵۱	۵. تعامل
۱۵۲	ترکیب تجربه ای - نظام مند: تلفیق عاطفه و تعامل
۱۶۰	عشق و قدرت
۱۷۶	جمع بندی
۱۷۹	۶. فرهنگ و جنسیت
۱۸۱	برانگیختگی و ابراز هیجانی در روابط در فرهنگ ها
۱۸۳	فرهنگ و عشق رمانتیک
۱۸۶	ازدواج و هویت در فرهنگ ها

۱۹۱	 قدرت، برابری، و رضایت زناشویی
۲۰۵	 جنسیت
۲۱۰	 جمع‌بندی

II

زوج‌درمانی: دیدگاه هیجان‌محور ۲۱۱

۲۱۳	 ۷. پارچوب مداخله
۲۱۵	 چارچوب کاری به سه مرحله‌ای
۲۱۷	 گام‌های جدید
۲۳۵	 مربیگری هیجان
۲۳۹	 ارزیابی هیجان: به دنبال رنج
۲۵۶	 نکته‌ای درباره فرایندهای هیجانی درمانگر
۲۵۷	 جمع‌بندی
۲۵۹	 ۸. تکالیف درمانی: تمرکز بر چرخه‌های تعاملی
۲۵۹	 چرخه‌های منفی اساسی و جایگاه‌های تعاملی
۲۸۸	 هیجانات مشکل‌ساز در تعارض تعاملی
۲۹۴	 جمع‌بندی
۲۹۷	 ۹. وظایف درمانی: تمرکز بر حالت‌های هیجانی فردی
۲۹۸	 آشکارسازی یادآورنده و نظام‌مند نقاط واکنشی مسئله‌ساز
۳۲۲	 تأیید همدلانه آسیب‌پذیری
۳۳۰	 جمع‌بندی

III

کار با هیجانات مشخص ۳۳۱

۳۳۳	 ۱۰. خشم در زوج‌درمانی
۳۳۷	 راه‌های کنارآمدن با خشم در روابط

۳۳۹	انواع خشم و مداخلات متفاوت
۳۴۹	پرداختن به آزرده‌گی و خشم: دو عنصر اصلی در دیوار انزوا
۳۷۰	نکته‌ای درباره‌ی تحقیر
۳۷۴	جمع‌بندی

۱۱. اندوه در زوج درمانی

۳۷۸	تمایز اندوه و پریشانی
۳۷۹	انده‌ انطباقی اولیه، انده غیرانطباقی اولیه، انده ثانویه و انده ابزارى در همسران
۳۸۴	چرخه‌های تعلق
۴۰۰	چرخه‌های تسلط
۴۰۶	جمع‌بندی

۱۲. ترس در زوج درمانی

۴۰۸	اضطراب دلبستگی
۴۱۰	ترس از صمیمیت در روابط
۴۱۱	ترس از صمیمیت در زنان و مردان
۴۱۴	ضربه‌ی روانی در روابط
۴۲۶	درمان ترس و اضطراب
۴۲۸	چرخه‌های تعلق
۴۴۴	چرخه‌ی تسلط
۴۵۰	جمع‌بندی

۱۳. شرم در زوج درمانی

۴۵۱	تجربه‌ی شرم
۴۵۵	انواع شرم
۴۵۹	شرم ثانویه
۴۶۰	درمان شرم در زوجین
۴۷۰	چرخه‌های تسلط
۴۹۱	چرخه‌های تعلق
۴۹۶	جمع‌بندی

۴۹۹	۱۴. هیجانات مثبت در زوج درمانی
۵۰۱	عشق، عاطفه، و مراقبت
۵۰۷	گرایش عمل
۵۰۷	دسترسی به عشق در زوج درمانی
۵۰۹	شادی و خوشحالی
۵۱۱	علاقه مندی - هیجان زدگی
۵۱۳	مشکلات
۵۱۴	رستگاری به علاقه مندی، هیجان زدگی و شادی
۵۱۷	آرامش
۵۱۷	جمع بندی
۵۱۹	منابع
۵۳۷	نمایه

مقدمهٔ پروفسور گرینبرگ برای ترجمهٔ فارسی کتاب زوج درمانی هیجان محور

مایهٔ خشنودی من است که این مقدمه را برای نخستین کتابی می نویسم که به فارسی ترجمه می شود تا این نظریات را در میان مردم ایران منتشر کند. از زحمات همکاران این ترجمه قدردانی می کنم. درمان هیجان محور را من می بینم که این ادراک قرار دارد که «احساس می کنم، پس هستم» و این که هیجانات اجزای انطباقی کارکرد انسان اند و نباید به آسانی فرع بر شناخت، تصور شوند. باید بگویم از این که کار من در سراسر جهان منتشر می شود احساس ارزشمندی و غرور می کنم. ابراز همین هیجانات مبنایی است که منجر به نزدیکی و احترام در زوجین می شود و من نیز به همین دلیل احساس اتم را با همه شما در میان می گذارم.

یادگیری درمان هیجان محور (EFT) در سراسر اروپا و آسیا رو به رشد است. تعدادی از درمانگران و دانشجویان ایرانی نیز با من تماس داشته اند و برای کامل کردن آموزش های خود به این جا، کانادا، پایگاه اولیهٔ درمان هیجان محور آمده اند و به انتشار این رویکرد در ایران کمک کرده اند. به علاوه در حال حاضر پژوهش هایی دربارهٔ درمان هیجان محور در ایران در حال انجام است و این کتاب نیز توجه و علاقهٔ بیشتر به درمان هیجان محور را ترغیب می کند و آن را در سراسر ایران گسترش می دهد.

فکر می کنم درمان هیجان محور به خوبی در تناسب با فرهنگی است که فهم شهودی خوبی از اهمیت هیجانات در رنج کشیدن و سلامت روان دارد. این درک در آن دسته از

ایرانیانی که به درمان هیجان محور علاقه نشان داده‌اند به چشم می‌خورد. فکر می‌کنم این درک از قبل موجود از دومان هیجان محور تاحدی فرهنگی است و بر مبنای فهمی از اهمیت هیجانات و تأثیر آن در صمیمیت و معنا، هم در درمان هم در زندگی روزانه، قرار دارد. در هر صورت، هیجانات همراهان همیشگی زندگی ما هستند و بیشتر هر آنچه را ما انجام می‌دهیم هدایت می‌کنند.

در این کتاب بیشتر به این موضوع می‌پردازیم که چگونه در زوج درمانی، ابراز احساسات آسیب‌پذیر درونی و زیربنایی مربوط به دلبستگی و هویت، به تشنج‌زدایی از چرخه‌های منفی‌ای کمک می‌کند که به ادامه آشفتنگی در زوجین دامن می‌زنند. رنج و درد هیجانی می‌تواند به سادگی ناشی از سختی‌ها و مشکلات شناختی یا رفتاری دانست. لکه رنج هیجانی را باید برآمده از جایی در عمق روح و روان شمرد که لازم است ابراز شود. اولین کار پاسخگویی در همسران متعهد را به دنبال خواهد داشت. هیجانات در درمان هیجان محور، راهی به درون روان شناخته می‌شود و تمرکزش بر کمک به افراد است برای مواجه شدن با دردهایی که از آن‌ها دوری می‌کنند و ابراز کردن آن‌ها به همسرشان. همچنین زوجین کمک می‌شود تا بر موانع غلبه کنند و دلسوزانه به رنج یک‌دیگر پاسخ دهند. علاوه بر تریب این نوع تسکین از جانب دیگری، در درمان هیجان محور بر کمک به زوجین برای خود-کمک‌دهی، تغییر هیجانات دردناک، و شکل‌دهی معنای جدید به منظور تغییر روایت‌ها تمرکز می‌شود. امیدوارم این کتاب به شما کمک کند درک خود را درباره این که چگونه هیجانی را تسهیل کنید افزایش دهید.

انلی اس. گرینبرگ

دانشگاه یورک، اتاتاریو، کانادا