

به نام خدا

مقدمه‌ای بر زوج‌درمانی هیجان محور و راه حل محور

www.ketab.ir

تالیف و گردآوری:

سمیرا سعیدی - کاظم محمودزاده



سرشناسه	: سعیدی، سمیرا، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مقدمه‌ای بر زوج‌درمانی هیجان‌محور و راه حل محور/تالیف و گردآوری سمیرا سعیدی، کاظم محمودزاده.
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۳ ص.
شابک	: 978-622-294-192-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: زوج درمانی Couples therapy زناسویی -- روان‌درمانی Marital psychotherapy درمان متمرکز بر راه حل Solution-focused therapy هیجان‌ها Emotions
شناسه افزوده	: محمودزاده، کاظم، ۱۳۷۲ -
رده بندی کنگره	: ۵/RC۴۸۸
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۵۶۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۸۰۰۵۰

مقدمه‌ای بر زوج‌درمانی هیجان‌محور و راه حل محور

تالیف و گردآوری: سمیرا سعیدی - کاظم محمودزاده



ناشر: انتشارات پادینا طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا، نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰)
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد شابک: ۵-۱۹۲-۲۹۴-۶۲۲-۹۷۸ چاپ و صحافی: سامان قیمت: ۵۵ هزار تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۳۵۰۸۸۳۸۱

insta:@padinapublication padina.pub@gmail.com www.padinapub.com

۵.....	مقدمه
۷.....	فصل اول تاریخچه و مبانی نظری (EFT)
۸.....	درمان هیجان‌مدار (EFT) چیست؟
۱۱.....	اصول اساسی در درمان هیجان‌مدار
۱۲.....	تأثیرات نظریه تجربی و سیستمی
۱۵.....	نقش هیجان در رویکرد هیجان - مدار EFT
۱۵.....	علوم شناختی
۲۰.....	نظریه‌های هیجان
۲۱.....	بیان هیجانی و تمایلات رفتاری
۲۹.....	فصل دوم کاربرد درمان هیجان‌مدار
۳۰.....	مراحل درمان هیجان‌مدار
۳۱.....	بیماری روانی چگونه به وجود می‌آید؟
۳۲.....	دستاوردهای درمان هیجان‌مدار (EFT)
۳۳.....	درمان هیجان‌مدار
۳۴.....	آیا تکنیک‌های EFT موثر هستند؟
۳۵.....	زوج‌درمانی هیجان‌مدار چیست؟
۳۷.....	مراحل درمان هیجان‌مدار
۳۷.....	مرحله اول: جلوگیری از گسترش چرخه معیوب
۳۹.....	مرحله دوم: بازسازی موقعیت‌های تعاملی
۳۹.....	مرحله سوم: تحکیم و یکپارچگی
۴۵.....	فصل سوم رویکرد هیجان‌مدار در زوج‌درمانی
۴۷.....	اهداف درمان هیجان‌مدار
۵۰.....	شرح جلسات و گام‌های درمانی
۵۱.....	مرحله اول: محدود سازی و تضعیف چرخه‌های تعاملی و تنش زدایی چرخه‌های منفی
۵۳.....	مرحله دوم: تغییر و بازسازی الگوهای تعاملی
۵۴.....	مرحله سوم: تثبیت، تحکیم و یکپارچه سازی
۵۷.....	تکالیف اصلی درمان هیجان‌مدار
۵۸.....	هیجان در زوج‌درمانی هیجان‌مدار

فصل چهارم درمان راه حل - محور	۶۵
رویکرد راه حل - محور:	۷۳
تاریخچه رویکرد راه حل محور:	۷۳
اهداف درمان راه حل - محور:	۷۵
فصل پنجم انواع درمان راه حل محور	۷۹
راه حل درمانی:	۸۰
درمان متمرکز:	۸۱
درمان مختصر:	۸۱
راه حل‌ها چگونه ساخته می‌شوند؟	۸۲
روش‌ها و تکنیک‌های درمانی:	۸۴
تغییر دیدگاه:	۸۶
استفاده از زبان آینده یا اتخاذ موضع پیش فرضانه:	۸۷
پرسش معجزه آسا:	۸۸
استفاده از واژه مهم «به جای»:	۸۹
نقش درمانگر در درمان راه حل محور:	۹۱
نقش مراجع در درمان راه حل محور:	۹۴
منابع	۹۷

مقدمه

امروزه تاثیر هیجانات روی شناخت‌ها و رفتارهای ما بر کسی پوشیده نیست. هیجانات همان برانگیختگی‌های درونی هستند که در واکنش به یک محرک ایجاد می‌شوند و دارای ابعاد روانی و فیزیولوژیکی هستند. به دلیل اهمیت نقش هیجانات در زندگی انسان‌ها، شناخت انواع هیجانات و اصلاح آن‌ها ضروری است.

رویکرد هیجان‌مدار رویکردی است که با تمرکز روی شناسایی هیجانات، در جهت درمان برخی اختلالات عمل می‌کند. درمان هیجان‌مدار یک رویکرد جدید در روان درمانی است که به صورت کوتاه مدت و ساختارمند در خانواده درمانی، زوج درمانی و یا به صورت فردی به کار می‌رود و درمانگر پس از برقراری رابطه کارآمد با مراجع، به او مهارت‌های تنظیم هیجان را آموزش می‌دهد. این رویکرد درمانی روی عواطف تمرکز دارد و به افراد در خودتنظیمی هیجانی کمک می‌کند. در این شیوه درمانی از مولفه‌های تمرکز بر احساسات مثبت، بازسازی هیجانی و یافتن معانی جدید برای ارتباط بهتر با دیگران بهره می‌گیرند که در نهایت با بهزیستی روانی بیشتر همراه است چرا که به تغییر و اصلاح عواطف منفی منجر می‌شود.

درمان راه حل محور یا درمان کوتاه مدت راه حل محور یا درمان کوتاه مدت مبتنی بر راه حل، یکی از روش‌های درمانی روانشناسی است. این روش بیشتر مبتنی بر ایجاد راه حل است و حل مسئله می‌باشد. این روش به مشکلات حاضر و دلایل ایجاد آن‌ها در گذشته‌ی توجه نیست. اما تمرکز اصلی در این رویکرد بر روی منابع و شرایط فعلی فرد و امیدها به آینده است. این نوع نگرش در درمان با محوریت راه حل می‌تواند به فرد کمک کند تا به جلو نگاه کند. فرد با استفاده از نقاط قوتی که دارد، به سمت اهدافش حرکت می‌کند.