

۲۲۹۸۸۸۴

۱۳۰۱/۹/۱۲

به نام خدا

تغییر هیجان با هیجان

راهنمایی برای متخصصان

انجمن روان‌شناسی آمریکا ۲۰۲۱

تألیف :

پروفسور لالی اس. گرینبرگ

ترجمه :

دکتر محمد آرش رمضانی

پزشک و دکتری روان‌شناسی بالینی، درمانگر هیجان‌مدار

مصطفی رستمی

روان‌شناس بالینی، درمانگر هیجان‌مدار

امیرحسین صادقی

روان‌شناس بالینی، درمانگر هیجان‌مدار

علیرضا رمضانی

روان‌شناس بالینی



عنوان و نام پدیدآور : تغییر هیجان با هیجان / تألیف : پروفیسور لزلی اس. گرینبرگ؛ ترجمه : دکتر محمدآرش رضانی، مصطفی رستمی، امیرحسین صادقی، علیرضا رضانی
مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۱.
ده - ۳۶۶ ص: جدول.

ISBN : 978-600-8352-65-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی :

Changing Emotion with Emotion. A Practitioner's Guide, 2021.

موضوع : هیجان‌ها -- روان درمانی

رده‌بندی کنگره : RC ۴۸۹

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۴۶۱۶۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات مستأدراکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد.

سایت

www.ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

تغییر هیجان با هیجان

تألیف : پروفیسور لزلی اس. گرینبرگ

ترجمه : دکتر محمدآرش رضانی، مصطفی رستمی، امیرحسین صادقی، علیرضا رضانی

ناشر : روان

نوبت چاپ : اول، بهار ۱۴۰۱

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : طیف‌نگار

شمارگان : ۱۱۰۰ تعداد صفحات : ۳۷۶ صفحه

قیمت : ۱۲۰,۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۶۵-۵

ISBN : 978-600-8352-65-5

مرکز پخش : تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌الر، پلاک ۶۳

تلفن : ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ ۸۸۹۶۱۰۷۰ ۸۸۹۶۱۰۵۰ تلفکس : ۸۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

مقدمه مترجم نه

❖ فصل ۱: نظریه هیجان

۵	گرایش عمل، اطلاعات، و ابراز
۶	کاربردهای درمانی
۸	نیازها
۹	خود
۱۱	انواع هیجان
۱۵	پردازش قیاسی هیجان
۱۶	طرح‌های هیجانی و خود سازماندهی
۱۹	ماهیت پویای پاسخ هیجانی
۲۱	فعال‌سازی طرح‌های هیجان
۲۳	اصول تغییر هیجان
۲۴	دو مرحله کار با هیجان
۲۴	آن را حس کن تا التیام ببخشی
۲۷	ایجاد مفهوم عاملیت در خود
۲۹	جمع‌بندی

❖ فصل ۲: تحقیقات مربوط به تغییر هیجان

۳۲	فعال‌سازی و بیان هیجان
۳۵	مطالعات فرایند - پیامد
۳۶	پردازش هیجانی سازنده
۳۸	ابراز هیجان: تجربه کردن و پیشرفت درمانی
۴۰	ایجاد یک مدل تغییر هیجان با هیجان
۴۴	اهمیت دستیابی به هیجان‌های سازگار اولیه
۴۵	زمان‌بندی برانگیختگی هیجانی و پردازش در درمان
۴۶	کار هیجان با اضطراب
۴۷	نتیجه‌گیری از تحقیقات فرایند - پیامد
۴۸	تحقیق درباره فرایند درمانگر
۴۹	تغییر هیجان با هیجان
۵۲	جمع‌بندی

❖ فصل ۳: تغییر هیجان با هیجان ۵۳

۵۴	مدل‌های تغییر.....
۵۷	بسط و گسترش الزامات و مقدمات پاسخ هیجانی.....
۶۰	تغییر نورونی ناشی از ساخت تجربه جدید.....
۶۱	خنثی‌سازی، نه جایگزینی هیجان.....
۶۳	کدام هیجان‌ها، کی، و چگونه؟.....
۶۴	مسیرهای تغییر هیجانی و توالی‌های درمانی.....
۶۷	هیجان‌های جدید، خودسازماندهی جدید.....
۶۹	ایفای نقش‌های بیانگر.....
۷۰	هیجان‌های جدید ارائه‌شده از سوی درمانگر و رابطه درمانی.....
۷۱	تسلط بر هیجان‌ها.....
۷۲	بازتحکیم حافظه.....
۷۴	رونوشت جلسه.....
۷۶	دستیابی به درد.....
۸۳	نام‌گذاری نیاز، رها کردن، و تغییر روایت.....
۸۹	جمع‌بندی.....

❖ فصل ۴: مهارت‌های ضروری درمانگر برای انجام رویکردهای هیجان‌مدار - ۹۱

۹۳	وقوف بر این‌که می‌توان در طول جلسه‌های درمان هیجان را آشکار ساخت.....
۹۴	اطمینان حاصل نمایند که آیا احساسات افشا شده، با انتقادات حرون جلسه، مناسبتی دارند یا خیر.....
	به این نکته توجه داشته باشیم که آیا این احساسات می‌توانند منجر به یک رابطه درمانی را ایجاد کنند
۹۵	یا این‌که برعکس باعث گسیختگی این رابطه می‌گردند.....
۹۷	تمرین خودآگاهی هیجان.....
۹۸	استفاده از پاسخ‌های تسهیل‌گر همخوان.....
۱۰۱	ماندن با تمامی انواع هیجان‌ها.....
۱۰۲	آسیب‌پذیر بودن را یاد بگیرد.....
۱۰۳	یاد بگیرد که خودپنداره آگاهانه فرهنگی، چگونه بر هیجان تأثیر می‌گذارد.....
۱۰۷	یاد بگیرد فرهنگ چگونه بر هیجان‌های مناسب نفوذ کرده و بر آنها تأثیر می‌گذارد.....
۱۰۸	شناخت قوانین ابراز هیجانی.....
۱۰۸	نسبت به تفسیرهای مثبت و منفی خشم و شرم، پذیرا باشید.....
۱۱۰	کمک به مراجعان برای یافتن راه‌حل‌های خود.....
۱۱۰	ایجاد امنیت و اعتماد.....
۱۱۲	تصدیق کنید که فشار اجتماعی چگونه بر ابراز هیجان تأثیر می‌گذارد.....
۱۱۳	نقش عامل تغییر اجتماعی را برعهده بگیرید.....
۱۱۵	تصریح فرد خودانتقادگر.....
۱۱۶	توجه به تروما و استرس مزمن.....
۱۱۶	جمع‌بندی.....

❖ فصل ۵: هماهنگی همدلانه با عواطف

۱۲۱

۱۲۵	حضور درمانی.....
۱۲۶	تجربه هماهنگی.....
۱۲۸	تأثیرات هماهنگی.....
۱۳۰	مهارت همدلی و هماهنگی همدلانه با عواطف.....
۱۳۰	اتحاد برای کار روی عواطف.....
۱۳۳	ردیابی درونی.....
۱۳۷	مهارت‌های ادراکی.....
۱۴۰	روانی در انواع مختلف پاسخ‌های همدلانه.....
۱۴۱	درک همدلانه.....
۱۴۱	تصدیق همدلانه.....
۱۴۲	فراخوانی همدلانه.....
۱۴۳	اکتشاف همدلانه.....
۱۴۳	گمانه‌زنی همدلانه.....
۱۴۳	تمرکز مجدد همدلانه.....
۱۴۸	اعتباربخشی همدلانه نیازها در مقایسه با مواجهه.....
۱۵۰	شفقت.....
۱۵۰	صورت‌بندی موردی.....
۱۵۲	جمع‌بندی.....

۱۵۵

❖ فصل ۶: تمرکز بر احساسات بدنی

۱۵۵	وقتی واژگان کافی نیستند.....
۱۵۶	هدایت توجه به تجربه حال حاضر.....
۱۵۷	ذهن آگاهی.....
۱۵۸	رویکرد تمرکزکردن.....
۱۵۹	حس احساس شده.....
۱۶۱	استفاده از تکنیک‌های تمرکزکردن.....
۱۶۳	یک مثال بالینی از تمرکزکردن و تجربه کردن یک تغییر هیجان.....
۱۶۵	اندازه‌گیری تجربه.....
۱۶۷	کار روی برانگیختگی و ابراز هیجان.....
۱۶۸	تحریک.....
۱۷۰	اکتشاف برای فعال کردن هیجان.....
۱۷۱	اندازه‌گیری برانگیختگی هیجانی مراجع.....
۱۷۴	تمرین کار با بدن: مشاهده رفتار غیرکلامی.....
۱۷۷	جمع‌بندی.....

کتاب حاضر چکیده‌ای است از حدود ۴۰ سال تلاش پروفیسور لزلی گریبنرگ خالق رویکرد هیجان‌مدار و به نظرم عصاره‌ای است بر درک درمان هیجان‌مدار. وقتی کتاب را مطالعه کرده و ترجمه می‌کردم یاد نوشته‌هایم در کلاس‌ها و دوره‌هایی که با پروفیسور لزلی گریبنرگ شرکت کردم و ایشان در کلاس درس می‌دادند، می‌افتادم و انگار کتاب توسعه عمیقی از یادداشت‌های شرکت در کلاس این مرد بزرگ است. الگوی کتاب بر مبنای دو اصل هدایت هیجان یعنی اول رسیدن و دستیابی به هیجان و سپس رهاکردن آن است و مثال معروفی که استاد در کتاب مربیگری در هیجان‌مدار^۱ آورده‌اند که: «برای خارج شدن از یک اتاق باید اول وارد آن شد».

در این کتاب می‌خوانیم که هیجان نقطه شروع حیات یک انسان است و تجربه با هیجان شروع می‌شود و با معنا به پایان می‌رسد. گاهی این تجربه ناقص می‌ماند و هیجان بلوکه می‌شود و باید آن را از این انسداد خارج کرد که شاید بتوان کفب قفل‌گشایی هیجان. تنها راه برون‌رفت از این بن‌بست، تبدیل هیجان به هیجان است. درخت هیجانی شامل عاطفه، هیجان و احساس می‌باشد. عاطفه را می‌توان تنه درخت و ریشه‌های فیزیولوژیک آن تصور کرد، مثل برانگیخته شدن یا آرام بودن؛ هیجان نیز شاخه‌های اصلی درخت، همچون هیجان‌هایی که با قطعیت نام‌گذاری شده‌اند نظیر خشم، غم، و ترس؛ و احساسات، شاخه‌های کوچک برگ‌دار درخت هستند، که به لحاظ اجتماعی و شناختی به شدت تأثیرپذیر می‌باشند، مثل رنجیدگی، ناامیدی، یا بدگمانی. هیجان‌های این گونه با هم هستند و به هم تبدیل می‌شوند.

راهکار تبدیل هیجانی از دو مسیر بدن و روایت می‌گذرد، جایی که زبان قاصر است بدن به صحبت می‌آید و از تغییرات بدن نماد و کلمه ساخته می‌شود. اینچنین روایت‌های درون حافظه دوباره بازسازی شده و کلمات مفصل‌بندی می‌شوند. روایت جدید ساخته شده و طرح زندگی جدید زده می‌شود.

۱. این کتاب نیز توسط اینجانب ترجمه و در انتشارات روان به چاپ رسیده است. برای تهیه می‌توانید به سایت ravabook.ir مراجعه کنید.

مهم‌ترین کار در ساخت این طرح جدید در مراجع، ارتباط درمانی و همدلی است که در این کتاب نیز به آن بسیار پرداخته شده است. اما نکته جالب و جدید این کتاب، تمرکز روی کار با هیجان‌ها، به‌خصوص برطرف کردن انسدادها و بازداریهایی است که درمانگران در جلسه درمان با آنها روبرو هستند و راهکارهای متفاوتی برای رفع انسدادهای هیجانی به‌طور مجزا ارائه شده است. کار دیگر اختصاصی در این کتاب، دو فصل ۹ و ۱۰ است که اختصاصاً و جداگانه در مورد کار با نیاز و گذشته مراجع است. ارتباط، نیاز با هیجان را یک رابطه چرخه‌ای دانسته است، اگرچه نیاز محصول هیجان است اما پیشی گرفتن نیاز از هیجان را هم مطرح کرده است. مهم این است که در درمان هیجان‌مدار، کار با نیاز جزء استراتژی‌ها و اصول درمانی است. بنا به تجربه بنده، فصل ۹ می‌تواند بسیاری از نواقص و کمبودهای کار درمانی در روان‌درمانگران را مرتفع کند. فصل ۱۰ نیز به زبان هیجان‌مدار چگونگی تجربه گذشته در حال و چگونگی تحلیل در هیجان‌مدار می‌پردازد. یک نکته دیگر که در فصل نهایی کتاب، درمان هیجان‌مدار را به‌عنوان یک رویکرد یکپارچه معرفی می‌کند، نگاهی دارد به فراتشخیص بودن درمان و اینجا و اکنون بودن زمانی که این مقدمه را می‌نویسم در حال ترجمه کتابی دیگر در حوزه هیجان‌مدار از دوست خوبم دکتر لادیسلاو تیمولاک، با عنوان **درمان هیجان‌مدار یک درمان فراتشخیصی** هستم که به‌خوبی این درمان را خارج از حوزه تشخیص محض روانی توضیح می‌دهد و شمه‌ای از این دیدگاه را در فصل ۱۳ کتاب خواهیم خواند. من و همکارانم با توجه به تجربه‌ای که بنده سال‌ها در درمان هیجان‌مدار داشتم و مهارتی که ایشان در ترجمه داشتند و آشنایی‌شان با درمان هیجان‌مدار، تلاش کردیم در ترجمه این کتاب زبان کتاب را سلیس‌تر از کتاب‌های گذشته و با ویرایش بهتر ارائه دهیم، اما می‌دانیم که کارمان جای انتقاد و تذکر هم دارد، لذا از همه همکاران دلسوز خواهشمندم نقطه‌نظرات خودشان را در مورد کتاب به ایمیل بنده به آدرس contact@arashramezani.com ارسال نمایند تا بتوانیم کار خودمان را با همکاری شما ارتقا دهیم.

من الله توفیق

دکتر آرش رمضانی

پزشک و روان‌شناس بالینی و درمانگر هیجان‌مدار