

۳۱۶۲۵۶
۴۵۱/۸/۳۵

کاربست زوج درمانی هیجان مدار

ایجاد ارتباط

ویرایش سوم

تألیف:

سوزان م. جانسون

با مقدمه

دکتر فریرز درتاج

عضو هیئت علمی، استاد تمام و پژوهشگر برتر دانشگاه علامه طباطبائی
رئیس انجمن تربیتی ایران

ترجمه

فهیمة صدیقی

پژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر کیومرث فرحبخش

عضو هیئت علمی گروه مشاوره و دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی



چنانچه شما خواننده عزیز، کتابی از کتاب‌های دانشه را در صفحه اینستاگرام خود معرفی یا تحلیل می‌کنید؛ لطفاً همراه مطلب خود شناسه ما را هم مورد اشاره (mention) قرار دهید تا از مطلب شما مطلع شویم و آن را با شناسه خودتان در بخش گزارش (story) حساب رسمی مان بازنشر دهیم.

@danjehpub

سرشناسه	: جانسون، سوزان، م.
عنوان و نام پدیدآور	: Johnson, Susan M
مشخصات نشر	: کاربست زوج‌درمانی هیجان‌مدار: ایجاد ارتباط/ تألیف سوزان م. جانسون؛ با مقدمه فریبرز درتاج؛ ترجمه فهیمه صدیقی، کیومرث فرحبخش؛ ویراستار مرجان عباسی.
مشخصات ظاهری	: تهران: دانشه، ۱۴۰۰.
شابک	: ۳۹۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۴-۴
یادداشت	: فیبا.
یادداشت	: The practice of emotionally focused couple therapy : creating connection, 3rd ed, 2020.
یادداشت	: ویراست‌های مختلف کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران تفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۸۳]-۳۹۴
یادداشت	: نمایه.
عنوان دیگر	: ایجاد ارتباط.
موضوع	: زناشویی - روان‌درمانی
	: Marital psychotherapy
	: درمان متمرکز بر عواطف
	: Emotion-focused therapy
	: زوج‌درمانی
	: Couples therapy
شناسه افزوده	: درتاج، فریبرز، مقدمه‌نویس.
شناسه افزوده	: صدیقی، فهیمه، مترجم
شناسه افزوده	: فرحبخش، کیومرث، مترجم
شناسه افزوده	: Dortaj, Fariborz
رده بندی کنگره	: RC/۴۸۸/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۵۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۹۱۷۵۴۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy
Creating Connection
Dr. Susan M. Johnson
Third edition published 2020

مخاطب عزیز، این کتاب حاصل دسترنج شبانه‌روزی و چندساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از مترجم و ناشر و خریدوفروش آن، کاری نادرست، غیر اخلاقی، غیر شرعی و غیر قانونی است. ضمناً هیچ شخصی حق هرگونه بهره‌برداری و استفاده به هر شیوه و ترفندی از جمله به‌منظور اصلاحات نسخه‌های مشابه از کتاب حاضر و همچنین کتاب کاربست نظریه دلبستگی را ندارد و متخلفین به‌موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند. پیامد این عمل ناشایست موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خودتان و فرزندانتان خواهد شد.

پایگاه

www.danhehp.com



پست الکترونیکی

info@danhehp.com

کاربست زوج‌درمانی هیجان‌مدار

تألیف: دکتر سوزان م. جانسون

ترجمه فهیمه صدیقی، دکتر کیومرث فرحبخش

ویراستار: دکتر مرجان عباسی

بازخوان نهایی: معصومه هاشم‌پور

صفحه‌آرایی: علم روز

ناشر: دانژه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

لیتوگرافی و چاپ: جاووش / ایده‌آل

قطع: وزیری

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

قیمت: ۲۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۳۲۴-۴

مرکز پخش: تهران - خیابان استاد مطهری، خیابان سلیمان خاطر (امیرانابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵-۶۶۴۶۲۰۶۱ تلفکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست

۱۷.....	مقدمه
۱۸.....	پیشگفتار مترجم
۲۱.....	ابهام‌زدایی‌ها
۵۹.....	راهنمای مطالعه
۶۱.....	سرآغاز
۶۵.....	۱. حوزه زوج‌درمانی و EFT
۶۸.....	پیدایش و رشد EFT
۷۶.....	رویکرد EFT
۷۶.....	EFT چیست؟
۷۸.....	EFT چه تفاوتی با سایر رویکردها دارد؟
۷۸.....	نقش درمانگر
۷۸.....	تمرکز اولیه بر زمان حال
۷۸.....	اهداف درمانی - پیوندسازی ایمن
۷۹.....	تمرکز هیجانی
۷۹.....	پذیرش افراد همان‌طور که هستند
۸۰.....	نظریه تغییر EFT از کجا می‌آید؟
۸۲.....	EFT چگونه به نظر می‌رسد؟
۸۳.....	مرحله ۱: تنش‌زدایی از چرخه‌های منفی تعامل - تثبیت رابطه
۸۳.....	مرحله ۲: تغییر جایگاه‌های تعاملی
۸۳.....	مرحله ۳: تحکیم و ادغام

۸۴	فرایند تغییر
۸۵	یک فرایند تغییر معمولی: تصاویر لحظه‌ای
۸۵	تنش‌زدایی چرخه
۸۶	مشارکت کناره‌گیر
۸۶	نرم شدن سرزنشگر
۸۹	۲. عشق از دیدگاه دلبستگی: رویکرد EFT
۸۹	چشم‌انداز EFT در مورد عشق بزرگسالان
۹۰	اصول نظریه دلبستگی
۹۷	دلبستگی بزرگسالان - یک یادداشت
۹۹	دلبستگی به عنوان یک چشم‌انداز یکپارچه‌ساز
۱۰۱	تغییرات در دلبستگی
۱۰۲	معناداری نظریه دلبستگی برای زوج‌درمانی
۱۰۵	۳. نظریه EFT در مورد تغییر: درون و بین
۱۰۶	نقطه نظر تجربه‌ای - تغییر تجربه درونی
۱۱۰	نظریه سیستم‌ها: تغییر الگوهای تعاملی
۱۱۲	ادغام چشم‌اندازهای سیستمی و تجربه‌ای
۱۱۳	خلاصه: مفروضات اولیه EFT
۱۱۷	۴. مبانی مداخلات EFT: هیجانات و مداخله - کلان، تانگوی EFT
۱۱۷	بسط دادن تجربه و شکل‌دهی رقص‌ها
۱۱۹	نقش کلیدی همدلی
۱۲۲	وظیفه ۱: ایجاد و حفظ یک اتحاد درمانی
۱۲۶	وظیفه ۲: دسترسی و تدوین مجدد هیجان
۱۲۶	هیجان در EFT
۱۳۲	بر کدام هیجان باید تمرکز کرد؟
۱۳۷	مثال: درمانگر عناصر هیجان را در کنار هم قرار می‌دهد
۱۴۰	تانگوی EFT: تغییر «خود» و سیستم رابطه‌ای
۱۴۱	حرکت ۱ تانگو - آینه‌سازی فرایند فعلی
۱۴۳	حرکت ۲ تانگو - تجمیع و تعمیق عاطفه
۱۴۷	حرکت ۳ تانگو - طراحی دقیق مواجهه‌های فعال

حرکت ۴ تانگو - پردازش مواجهه.....	۱۴۸
حرکت ۵ تانگو - ادغام و اعتباربخشی.....	۱۴۹
موضع درمانگر در تانگوی EFT.....	۱۵۰
۵. خرده مهارت‌های اساسی EFT: تجربه‌ای و سیستمی.....	
مهارت‌ها و مداخلات - خُرد: وظیفه ۲: دسترسی، تنظیم و بازسازی هیجان.....	۱۵۴
۱. انعکاس.....	۱۵۴
۲. اعتباربخشی.....	۱۵۵
۳. پاسخ‌دهی فراخوانشی: انعکاس‌ها و پرسش‌ها.....	۱۵۵
۴. تشدید.....	۱۵۷
۵. حدس همدلانه/ تفسیر.....	۱۵۹
۶. خود - افشایی.....	۱۶۳
خلاصه.....	۱۶۴
وظیفه ۳: بازسازی تعاملات به سمت ارتباط مثبت.....	۱۶۴
۱. ردیابی و انعکاس.....	۱۶۵
۲. چارچوب‌دهی مجدد.....	۱۶۷
۳. بازسازی و شکل‌دهی تعاملات.....	۱۶۹
تکنیک‌های خاص برای بن‌بست‌های درمانی دشوار.....	۱۷۵
تصاویر یا روایت‌های تشخیصی.....	۱۷۵
جلسات فردی.....	۱۷۷
خلاصه.....	۱۷۸
نحوه مداخلات.....	۱۷۹
فرایندها و مداخلات درون جلسه.....	۱۸۱
۶. سنجش: تعریف رقص و گوش دادن به موسیقی.....	
اهداف فرایند.....	۱۸۵
فرایند درمان.....	۱۸۶
مرزنامه‌های شخصی یا حوادث و جراحت‌های تعریف‌کننده.....	۱۸۸
مرزنامه‌های تعاملی.....	۱۸۹
جلسات فردی.....	۱۹۰
فرایندهای درمانی.....	۱۹۲
نشانه‌های درمانی.....	۱۹۳
نشانه‌های درمانی.....	۱۹۳

۱۹۳	نشانه‌های درون‌روانی
۱۹۴	نشانه‌های بین فردی
۱۹۵	مداخلات
۱۹۵	تانگوی EFT در جلسات اولیه
۱۹۵	حرکت ۱: آینه‌سازی و انعکاس فرایند فعلی
۱۹۶	حرکت ۲: تجمیم و تعمیق عاطفه
۱۹۸	مداخلات - خُرد در جلسات اولیه
۱۹۸	۱. انعکاس
۱۹۸	۲. اعتباربخشی
۱۹۹	۳. انعکاس‌ها و سؤالات فراخوانشی
۱۹۹	۴. ردیابی و انعکاس تعاملات
۲۰۰	۵. چارچوب‌دهی مجدد
۲۰۰	فرایند زوج و وضعیت پایانی جلسات اولیه
۲۰۳	۷. تغییر موسیقی: به سمت تنش‌زدایی و تثبیت
۲۰۵	نشانه‌ها
۲۰۷	تانگوی EFT معمولاً در این نقطه از درمان چگونه است؟
۲۱۰	مداخلات - خُرد
۲۱۰	۱. اعتباربخشی
۲۱۱	۲. انعکاس‌ها و سؤالات فراخوانشی
۲۱۲	۳. تشدید
۲۱۲	۴. حدس همدلانه
۲۱۳	۵. ردیابی و انعکاس الگوها و چرخه‌های تعامل
۲۱۴	۶. چارچوب‌دهی مجدد مشکل از منظر زمینه‌ها و چرخه‌ها
۲۱۵	فرایند زوج و وضعیت در پایان مرحله ۱
۲۲۰	پایان مرحله ۱: تصویر لحظه‌ای و تمرین
۲۲۳	۸. تعمیق مشارکت: آغاز مرحله ۲
۲۲۶	نشانه‌ها
۲۲۹	تانگوی EFT در مرحله ۲
۲۳۲	مداخلات - خُرد در مرحله ۲
۲۳۲	۱. پاسخ‌دهی فراخوانشی

۲۳۳	۲. تشدید
۲۳۴	۳. حدس همدلانه
۲۳۷	۴. بازسازی تعاملات
۲۳۸	فرایند زوج و وضعیت پایانی
۲۴۷	۹. دستیابی به ارتباط ایمن
۲۴۷	رویدادهای تغییر EFT در مرحله ۲: مشارکت مجدد و نرم کننده
۲۵۰	نشانه‌ها
۲۵۱	تانگو در رویدادهای تغییر - مشارکت مجدد و نرم کننده در مرحله ۲
۲۵۳	مداخلات
۲۵۴	پاسخدهی فراخوانشی: انعکاس ها و پرسش ها
۲۵۵	حدس همدلانه
۲۵۵	ردیابی و انعکاس چرخه
۲۵۶	چارچوب دهی مجدد
۲۵۶	بازسازی تعاملات
۲۵۷	رویدادهای تغییر
۲۵۸	مشارکت مجدد کناره گیر
۲۶۰	نرم کننده
۲۶۳	۱۰. تحکیم پایگاه مطمئن: مرحله ۳
۲۶۳	آغاز مرحله ۳
۲۶۵	نشانه‌ها: آغاز تحکیم
۲۶۶	تحکیم جایگاه‌ها، داستان‌ها و ژرف بینی های جدید
۲۶۷	در جلسات نهایی
۲۶۸	مداخلات در مرحله تحکیم
۲۶۹	انعکاس و اعتبار بخشی به الگوها و پاسخ های جدید
۲۶۹	پاسخدهی فراخوانشی
۲۶۹	چارچوب دهی مجدد
۲۷۰	بازسازی تعاملات
۲۷۰	فرایند زوج و وضعیت پایانی
۲۷۲	پرورش و حفظ پیوند ایمن تر

۱۱. مسائل بالینی و راه حل های کلیدی: تبدیل شدن به یک درمانگر EFT ۲۷۵
- تبدیل شدن به یک درمانگر EFT ۲۷۵
- پرسش: EFT برای چه نوع زوج ها/ افرادی به ویژه مناسب/ نامناسب است؟ ۲۷۵
- پرسش: چه زمانی EFT منع مصرف دارد؟ ۲۸۰
- پرسش: موضع کلی EFT در مورد پرداختن به تنوع چیست؟ ۲۸۰
- پرسش: درمانگر EFT چگونه با بن بست ها در درمان برخورد می کند؟ ۲۸۱
- پرسش: درمانگر EFT چگونه با تجربیات گذشته برخورد می کند؟ ۲۸۳
- پرسش: آیا درمانگر EFT همیشه هیجان را مهار می کند؟ ۲۸۴
- پرسش: آیا افراد در دوره EFT تغییر می کنند؟ ۲۸۶
- پرسش: درمانگر EFT چگونه می داند که بر کدام هیجان تمرکز کند؟ ۲۸۸
- پرسش: تجربه هیجانی در EFT چگونه تکامل می یابد؟ ۲۸۹
- مشارکت، هیجان را بسط می دهد ۲۸۹
- وظایف تعاملی خاص، تجربه جدید و داستان جدید ایجاد می کنند ۲۹۰
- پردازش هیجانی به طور طبیعی تکامل می یابد و مسیرهای خاص خودش را دارد ۲۹۱
- توضیح ۲۹۲
- پرسش: از فرایند تبدیل شدن به درمانگر EFT چه می دانیم؟ ۲۹۲
۱۲. EFFT: خانواده درمانی هیجان مدار ۲۹۷
- بازسازی دلبستگی ۲۹۷
- اهداف و تکنیک های اساسی ۲۹۸
- قالب ۲۹۹
- پیش نیازها و موارد منع مصرف ۲۹۹
- جلسات اول (۱-۲) ۲۹۹
- مدیریت مشکلات جلسات ۳۰۱
- اولین مثال موردی از EFFT: دخترم، من فقط می خواهم از تو حمایت کنم ۳۰۱
- یک جلسه معمولی ۳۰۲
- انعکاس تجربه ۳۰۵
- انعکاس الگو ۳۰۵
- اعتبار بخشی ۳۰۵
- پاسخدهی فراخوانشی ۳۰۶
- تشدید ۳۰۶

۳۰۶	حدس همدلانه
۳۰۶	چارچوب‌دهی مجدد
۳۰۷	بازسازی تعاملات
۳۰۷	جلسات پایانی
۳۰۷	تفاوت‌ها از EFT برای زوجها
۳۰۹	مثال موردی دوم از EFFT: قبل از رفتن مرا محکم در آغوش بگیر
۳۱۵	وضعیت فعلی EFFT
۳۱۷	۱۳. ضربه روحی رابطه: پرداختن به جراحات‌های دلبستگی
۳۱۷	بخشش و آشتی
۳۲۵	۱۴. زنده در یک کلاس حضوری EFT: یک جلسه مرحله ۱ EFT
۳۴۹	۱۵. یک جلسه مرحله ۲ EFT
۳۵۲	جلسه مرحله ۲
۳۶۷	زلزله دریایی عدم تأیید
۳۶۷	حادثه
۳۶۷	حرکت ۱ - آینه‌سازی فرایند فعلی
۳۶۷	حرکت ۲ - تجمیع و تعمیق عاطفه
۳۶۸	حرکت ۳ - طراحی دقیق مواجهه‌های جدید
۳۶۸	حرکت ۴ - پردازش مواجهه
۳۶۸	حرکت ۵ - ادغام و اعتباربخشی
۳۶۹	سخن پایانی
۳۷۳	واژه‌نامه (انگلیسی - فارسی)
۳۷۷	نمایه
۳۸۱	منابع یادگیری EFT
۳۸۱	برنامه‌های آموزش رابطه
۳۸۱	برای حرفه‌ای‌ها
۳۸۱	برای عموم
۳۸۳	منابع
۳۹۵	منابع برای مطالعه بیشتر

مقدمه

اصولاً فهمیده‌ام که هیچ چیز در زندگی ارزش ندارد تا وقتی که ریسک نکنم. نلسون ماندلا می‌گوید: «قناعت کردن به یک زندگی محدود، شور زندگی را در شما خواهد کشت».

جای بسی امیدواری است که در این قرن و برهه از زمان و به‌ویژه از اعماق دنیای پژوهش، روان‌شناسی در جهان طلوع می‌کند که از قدرت ژرفایک ایمان سخن می‌گوید؛ چرا که به‌معنای واقعی کلمه به پتانسیل عظیم درون تک‌تک انسان‌ها پی برده و از علم و نظریه‌دستی نقشه‌ای واضح در دست دارد که مستقیماً به جاده «امن و سالم» منتهی می‌شود. مانند خود عنصر هیجان که موجودیتی پویا و فعال دارد، سوزان م. جانسون نیز با دیدگاه کارل راجرز و با ادغام وابستگی سازنده در نظریه سیستم‌ها، مسیری امن و پرماجرا را با افراد، زوجها و خانواده‌ها طی می‌کند تا بالاخره در سطح جهانی به این کلام گوهر بار سعدی بحقق بخشد که:

«بنی آدم اعضای یک پیکرند که در آفرینش ز یک گوهرند»...

اما نکته قابل توجه دیگر اینکه جامعه علمی روان‌شناسی ایران به دانش‌پژوهان پرتلاشی چون سرکار خانم فهیمه صدیقی و امثال وی به‌شدت نیازمند است تا جان دوباره‌ای بگیرد، بسیار خرسندم که انتخاب کرده که انسان‌ها را عزیز بدارد و دست یاری‌گرش را به‌سوی آنان دراز کند. ترجمه کتاب‌های تخصصی با این میزان دقت و در عین حال به قلم شیوا، کاری چندبعدی و بسیار ماهرانه است که قطعاً مستلزم وجودی یکپارچه، رشدیافته و آموزش‌دیده است. این کتابی است که باید همه روان‌شناسان و به‌ویژه همه مترجمان روان‌شناسی آن را بخوانند.

«دکتر فریبرز درتاج»

عضو هیئت علمی، استاد تمام و پژوهشگر برتر
دانشگاه علامه طباطبائی و رئیس انجمن تربیتی ایران

۱۴۰۱/۲/۱۲