

روانشناسی رنج

(رویکرد متمرکز بر احساسات)

نویسنده:

لادیسلاو تیمولاک

مترجمین:

دکتر عبدالواحد شهنوازی

دکتر مهری امیری

ویراستار:

دکتر هادی پاکدل

دکتر بهمن حاجات نیا



سرشناسه	:	تیمولاک، لادیسلاو Timulak, Ladislav
عنوان و نام پدیدآور	:	روانشناسی رنج (رویکرد متمرکز بر احساسات) / نویسنده لادیسلاو تیمولاک؛ مترجمین عبدالواحد شهنوازی، مهری امیری؛ ویراستار هادی پاکدل، بهمن حاجات‌نیا.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۷۵-۶۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Transforming emotional pain in psychotherapy: an emotion- focused approach
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۲۱-۲۳۰
موضوع دیگر	:	تبدیل درد هیجانی در روان‌درمانی؛ رویکرد هیجان‌مدار.
موضوع	:	مشاوره Conunseling هیجان‌ها Emotions فشار روانی - کنترل Stress management
شناسه افزوده	:	شهنوازی، عبدالواحد، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	امیری، مهری، ۱۳۵۲ - مترجم
شناسه افزوده	:	حاجات‌نیا، بهمن، ۱۳۴۸ - ویراستار
رده‌بندی کنگره	:	BF636/6
رده‌بندی دیویی	:	۱۵۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۱۷۷۹۴۱
وضعیت رکورد	:	فیپا

روانشناسی رنج

دکتر عبدالواحد شهنوازی، دکتر مهری امیری
برگ و باد
۵۰۰ نسخه
اول ۱۴۰۲
۲۶۰۰۰۰ تومان

ترجمین
ناشر
شمارگان
نوبت چاپ
قیمت

ISBN: 978-622-5875-61-6



مرکز فروش کتاب:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ می‌باشد و مخصوص نشر برگ و باد است. هر گونه اقتباس و

استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از ناشر است.»

درباره‌ی کتاب

درمان متمرکز بر هیجانات یک تحقیق مبتنی بر روان درمانی است که تا به امروز بطور عمده درمورد افسردگی، آسیب، و اضطراب زوج مطالعه شده است. شواهد نشان می‌دهد که این درمان تأثیر دیر پای و متحول کننده دارد. لادیسلاو تیمولاک درمان متمرکز بر احساسات را به عنوان یک رویکرد درمانی ویژه معرفی می‌کند که رنج روانشناختی انسان را هدف قرار می‌دهد، دیدگاهی ارائه می‌کند که تأکید بیشتری بر پرداختن به اضطراب، به جای اجتناب یا سرکوب آن دارد.

با تمرکز روی آخرین پیشرفته‌ها در درمان متمرکز بر احساسات، تغییر درد هیجانی در روان درمانی یک نظریه از رنج انسان و مدلی از درمان که آن رنج را هدف قرار می‌دهد معرفی می‌کند. مدل رنج، فرض می‌کند که درد هیجانی تجربه شده پاسخی است به آسیبی که مانع تحقق نیازهای اساسی انسان از دوست داشته شدن، امنیت، و تایید شدن می‌شود یا آنها را نقض می‌کند. این کتاب بر روش ویژه‌ای از تغییر درد هیجانی در روان درمانی تمرکز می‌کند، از طریق: کمک کردن به مراجع تا درد را تحمل کند، به مراجع کمک می‌کند تا ریشه تجربیات هیجانی مشکل را شناسایی کند، نیازهای مرتبط با درد اصلی را که برآورده نشده اند یا نقض شده اند شناسایی کند و پاسخگویی به (با مهربانی و خشم محافظ) نیازهای زیربنایی مراجع که درد اصلی را تغییر می‌دهد.

تغییر درد هیجانی در روان درمانی شرح می‌دهد چگونه می‌توان درد هیجانی را مفهوم سازی کرد و در درمان هدف قرار داد. نکات کاربردی را برای درمانگرانی که با درد هیجانی کار می‌کنند فراهم می‌کند و آنگاه نشان می‌دهد چگونه می‌توان آن را قابل تحمل‌تر کرد و تغییر داد به مراجع اجازه می‌دهد تا نسبت به درد دیگران حساس‌تر باشد، و در صورت نیاز از آنها حمایت کند. خواندن این کتاب برای روانشناسان بالینی و مشاوران، روان درمانگران و مشاوران تمرین و آموزش، هم چنین برای متخصصان حرفه‌ای جامع‌الشرایطی که تحت آموزش بیشتر در درمان متمرکز بر احساسات هستند ضروری است.

لادیسلاو تیمولاک مدیر دوره دکترها در روانشناسی دانشکده ترینیتی دابلین است. او نویسنده چندین کتاب، تعدادی از فصل‌های کتاب‌های مختلف و مقالات تحقیقی است. وی مشغول آموزش روانشناسان و روان درمانگران است، و یک دفتر خصوصی پاره وقت را اداره می‌کند.

فهرست

پیشگفتار.....	۱
مقدمه.....	۳
فصل اول: مفهوم سازی نظری	
الف: درد هیجانی.....	۱۵
ب: تغییر درد هیجانی.....	۴۴
فصل دوم: برنامه های کاربردی	
۱- رابطه درمانی و تحول عاطفی.....	۶۱
۲- مفهوم سازی درد عاطفی.....	۷۵
۳- ریشه یابی درد هیجانی.....	۱۱۰
۴- تحول درد هیجانی.....	۱۴۵
راهکار کلی و مشکلات روند درمانی.....	۱۸۵
فرجام سخن.....	۲۱۸
منابع.....	۲۲۰