

۲۳۹۸۷۳۱
۱۳۹۲، ۱۷

کتاب الفبای درمان هیجان مدار فردی (EFIT)

پرورش برازندگی و رشد در هر مراجع

با مقدمه

دکتر عنبر اعتمادی

عضو هیئت علمی گروه مشاوره، استاذ تمام دانشگاه اصفهان
و درمانگر مجاز EFIT

تألیف:

سوزان م. جانسون و ت. لیان کمپبل

ترجمه

فهیمة صدیقی

پژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر کیومرث فرحبخش

عضو هیئت علمی گروه مشاوره و دانشیار دانشگاه علامه طباطبائی

سرشناسه	: جانسون، سوزان م. Johnson, Susan M
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب الفبای درمان هیجان‌مدار فردی (EFIT): پرورش برآزندگی و رشد در هر مراجع/ تألیف سوزان م. جانسون و تیا لین کمپبل؛ با مقدمه عذرا اعتمادی، ترجمه فهیمه صدیقی، کیومرث فرحبخش؛ ویراستاری مرجان عباسی. : تهران: ارسباران، ۱۴۰۲.
مشخصات نشر	: ۳۰۴ ص.
مشخصات ظاهری	: 978-600-7385-91-3
شابک	: فیبا.
وضعیت فهرست‌نویسی	: عنوان اصلی: A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT): Cultivating Fitness and Growth in Every Client 2021
یادداشت	
موضوع	: Emotionally-Focused Therapy :
شناسه افزوده	: کمپبل، تی. لین
شناسه افزوده	: Campbell, T. Leanne :
شناسه افزوده	: صدیقی، فهیمه، مترجم.
شناسه افزوده	: فرحبخش، کیومرث، مترجم.
شناسه افزوده	: اعتمادی‌فر، عذرا، مقدمه‌نویس.
رده‌بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۲۵۹۸۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا.	

این کتاب ترجمه‌ای است از:

A Primer for Emotionally Focused Individual Therapy (EFIT)

Cultivating Fitness and growth in Every Client

Susan M. Johnson and T. Leanne Campbell

Routledge, New York, First Published 2022

پرفروش‌ترین نویسنده با فروش بیش از یک میلیون کتاب در سراسر جهان

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندماهه مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از مترجم، ناشر و خریدوفروش آن، کاری نادرست، غیر اخلاقی و غیر قانونی است. 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 خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پایگاه

www.Ravabook.com

کتابخانه
فرهنگستان

پست الکترونیکی

Panhir91@yahoo.com

کتاب الفبای درمان هیجان‌مدار فردی (EFIT)

تألیف: سوزان م. جانسون، ت. لیان کمپبل

ترجمه فهیمة صدیقی، دکتر کیومرث فرحبخش

ویراستاری: دکتر مرجان عباسی

بازخوانی نهایی: معصومه هاشم‌پور

صفحه‌آرایی: علم روز

ناشر: ارسباران

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۲

لیتوگرافی: طیف‌نگار - چاپ: شاهین - صحافی: چاوش

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۸۵-۹۱-۳

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸-۹

فهرست

۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	پیشگفتار مترجم
۱۷.....	کتاب الفبای درمان هیجان مدار فردی (EFIT)
۱۹.....	پیشگفتار نویسنده
۲۱.....	سرآغاز
۲۵.....	۱. EFIT چیست؟ اجازه دهید ببینیم!
۳۱.....	یک گزیده عکس فوری از EFIT، پایان مرحله ۱
۳۷.....	عکس فوری از مرحله ۲ EFIT - بازسازی
۵۳.....	۲. چارچوب راهنما برای EFIT چیست؟
۵۳.....	پاسخ چکیده به سؤال
۵۷.....	پایگاه نظری EFIT
۵۹.....	نظریه و علم دلبستگی - راه رویه جلو برای روان درمانی
۶۳.....	اهداف EFIT
۶۴.....	نظریه مداخله - راجرزی و سیستمی
۶۷.....	چرا یک درمانگر باید به این مدل اعتماد کند - نقاط قوت EFIT
۷۰.....	بازی و تمرین
۷۵.....	۳. شکل دادن امنیت: درمانگر EFIT چگونه مراجع را درگیر می کند؟
۷۵.....	پاسخ چکیده به سؤال

- ۹۱..... نظرات پایانی
- ۹۳..... بازی و تمرین
۴. چگونه هیجان، مراجع را به سمت تغییر در EFIT سوق می دهد؟..... ۹۵
- ۹۵..... پاسخ چکیده به سؤال
- ۹۵..... گزیده ای از جلسات ۵ و ۶ با کت و سو- کار کردن با هیجان
- ۹۶..... جلسه ۵
- ۹۹..... جلسه ۶
- ۱۰۴..... هیجان چیست؟
- ۱۰۵..... هیجان چقدر پیچیده است؟
- ۱۰۹..... سطوح پردازش هیجانی
- ۱۱۰..... مقیاس تجربه آزمایی
- ۱۱۹..... بازی و تمرین
۵. توالی مداخله - کلان، تانگوی EFIT چیست؟..... ۱۲۳
- ۱۲۳..... پاسخ چکیده به سؤال
- ۱۲۶..... حرکت ۱ تانگو- آینه سازی فرایند فعلی- درون و بین
- ۱۲۹..... حرکت ۲ تانگو- تجمیع و تعمیق عاطفه
- ۱۳۸..... حرکت ۳ تانگو- طراحی دقیق مواجهه های فعال
- ۱۴۱..... حرکت ۴ تانگو- پردازش مواجهه
- ۱۴۳..... حرکت ۵ تانگو- ادغام و اعتبار بخشی
- ۱۴۴..... پایین رفتن از چاله خرگوش (آلیس در سرزمین عجایب)
- ۱۴۹..... بازی و تمرین
۶. مداخلات - خرد کلیدی مورد استفاده در EFIT چیست؟..... ۱۵۳
- ۱۵۳..... پاسخ چکیده به سؤال
- ۱۵۴..... این مداخلات در EFIT و به نوبه خودشان چگونه به نظر می رسند؟
- ۱۵۹..... لحن- «نحوه» تکنیک
- ۱۶۱..... بازی و تمرین

۷. چگونه درمانگر EFIT همسازی می کند و تمرکز می یابد- مراجع را می سنجد؟	۱۶۵
پاسخ چکیده به سؤال	۱۶۵
چشم انداز دلبستگی در مورد پریشانی	۱۶۶
همسازی با مراقبت- زمینه، دلبستگی، رابطه، هیجان	۱۷۰
«فوت و فن های» مصاحبه سنجش	۱۷۴
سؤالات اصلی سنجش	۱۷۶
مصاحبه سنجش با یزدا	۱۸۰
چارچوب دلبستگی برای تدوین مورد	۱۸۷
موارد منع مصرف، تعیین هدف و برنامه ریزی درمان	۱۸۹
بازی و تمرین	۱۹۰
۸. چگونه درمانگر، تثبیت در مرحله ۱ EFIT را شکل می دهد؟	۱۹۵
پاسخ چکیده به سؤال	۱۹۵
مصاحبه سنجش با کریس- حرکت ۱ تانگو در مرحله ۱ EFIT	۱۹۷
بازی و تمرین	۲۱۴
۹. چگونه درمانگر، «خود» و سیستم را در مرحله ۲ EFIT بازسازی می کند؟	۲۱۷
پاسخ چکیده به سؤال	۲۱۷
مرور و نگاهی اجمالی به فرایند مرحله ۱	۲۲۱
پیشرفت سندی از مرحله ۱ به مرحله ۲	۲۳۱
نظرات و انعکاس های پایانی	۲۴۰
بازی و تمرین	۲۴۳
۱۰. چگونه درمانگر، تحکیم را در مرحله ۳ EFIT هدایت می کند؟	۲۴۵
پاسخ چکیده به سؤال	۲۴۵
نظرات و انعکاس های پایانی	۲۵۶
بازی و تمرین	۲۵۷

مقدمه

طیب عشق مسیحا دم است و مشفق، لیک چو درد در تو نیند که را دوا بکند؟^۱

«از گهواره تا گور دلبستگی بجوی، دلبستگی از نان شب هم برای انسان واجب تر است.»

سفر هیجان مدار من از ۱۵ سال قبل آغاز شده است، وقتی دانشجوی دکترا بودم با کتاب های سوزان جانسون آشنا شدم و در حالی که به رویکرد EFT علاقه مند شده بودم با کمک همکارانم تصمیم گرفتم آن را در دوره های تحصیلات تکمیلی برای دانشجویانم ترجمه و تدریس کنم. اگرچه تجربه اتاق درمان با مراجعان به من می گفت که درمانگر EFT نیستم، بنابراین حدود نه سال بعد در دوره های بین المللی زوج درمانی هیجان مدار (EFT) شرکت کردم و بعد از دو سال، ناظر درمانگر مجاز در زوج درمانی شدم، اما برخی از مراجعان به دلایل مختلف نمی توانستند در جلسات زوج درمانی شرکت کنند. بسیاری از مراجعان با مشکل اضطراب و افسردگی و اختلالات هیجانی و ارتباطی به درمان می آیند. برخی نیز با آسیب ها و ضربه های حل نشده دوران کودکی و مشکلات دلبستگی با افراد مهم زندگی روبرو هستند که بنابراین، به درمان فردی نیاز دارند و به خصوص اینکه نظریه دلبستگی شیوه های روشنی برای درک اختلالات هیجانی و مشکلات ارتباطی در اختیار درمانگران قرار می دهد. همچنین بسیاری از دانشجویان و مشاوران هم بسیار تمایل به یادگیری درمان هیجان مدار فردی دارند. بنابراین، من ضرورت یادگیری EFIT را نیز احساس کردم. اگر چه ترجمه کتاب نظریه دلبستگی در عمل، درمان هیجان مدار با افراد، زوج ها و خانواده ها و شرکت در دوره های EFIT، گستره و کاربست این رویکرد در شیوه فردی را روشن تر کرد، اما نیاز به منابع اختصاصی EFIT بیشتر احساس می شد. افزایش تعداد درمانگران علاقه مند به درمان هیجان مدار در ایران، ضرورت ترجمه منابع تخصصی و علمی را بیشتر می کند.