

۱۹۱۳۴۴۱

به نام خدا ۱۶۰۲/۶/۱۹

# مربیگری در درمان هیجان مدار

هدایت مراجعان در کار با هیجانات شان

تألیف :

لزلی گرینبرگ

انتشارات انجمن روان شناسی آمریکا (APA)، ویرایش دوم، ۲۰۱۵

ترجمه :

دکتر محمد آرش رمضانی

هیأت علمی پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی

زینب باقری

کارشناس ارشد مشاوره خانواده دانشگاه شهید بهشتی

ایمان همت یار

کارشناس ارشد روان شناسی بالینی - خانواده درمانی دانشگاه شهید بهشتی



عنوان و نام پدیدآور: مربیگری در درمان هیجانمدار: هدایت مراجعان در کار با هیجاناتشان / تألیف: لزلی گرینبرگ؛ ترجمه: دکتر محمدآرش رضائی، زینب باقری، ایمان همت یار.  
مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۴۰۰.  
مشخصات ظاهری: سی و دو - ۵۴۴ ص.

ISBN : 978-600-8352-21-1

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.  
عنوان اصلی:

Emotion-Focused Therapy. Coaching Clients to Work Through Their Feelings, 2nd.ed,  
2015

عنوان دیگر: هدایت مراجعان در کار با هیجاناتشان  
موضوع: درمان متمرکز بر عواطف  
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۴۴۴ گ ۴۴۵ د ۴۸۹ RC  
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۱۸۵۵۲

### بیاید 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 بی اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات دست اندرکاران فعالیت های 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

مربیگری در درمان هیجانمدار: هدایت مراجعان در کار با هیجاناتشان

تألیف: لزلی گرینبرگ

ترجمه: دکتر محمدآرش رضائی، زینب باقری، ایمان همت یار

ناشر: روان

نوبت چاپ: چهارم، پاییز ۱۴۰۲

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۵۷۶ صفحه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۸۳۵۲ - ۲۱ - ۱

ISBN : 978-600-8352-21-1

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

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹ - ۸۸۹۶۷۷۰۴ ۸۸۹۶۵۲۲۸ ۸۸۹۶۲۷۰۷ تلفکس:

## فهرست

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| درباره نویسنده .....                         | سیزده       |
| مقدمه پروفیسور گرینبرگ بر ترجمه فارسی .....  | پانزده      |
| ترجمه مقدمه پروفیسور گرینبرگ .....           | هفده        |
| پیشگفتار مترجم .....                         | نوزده       |
| مقدمه .....                                  | بیست و سه   |
| درمان هیجان مدار .....                       | بیست و چهار |
| EFT چگونه از سایر درمان ها متفاوت است؟ ..... | بیست و شش   |
| اصطلاحات تخصصی و مخاطب کتاب .....            | بیست و نه   |
| چه چیزی در این نسخه جدید است؟ .....          | سی          |
| سازماندهی کتاب .....                         | سی و یک     |

## بخش اول: مفاهیم

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| فصل ۱: هوش هیجانی و هدف از هیجان .....           | ۳  |
| هدف از هیجانات .....                             | ۴  |
| هیجان پذیری ناسازگار .....                       | ۸  |
| مهارت های هوش هیجانی .....                       | ۱۰ |
| درک معنای هیجانات .....                          | ۱۱ |
| ابراز هیجانات .....                              | ۱۲ |
| تنظیم هیجانات .....                              | ۱۳ |
| درک و اعتباربخشی به هیجانات دیگران (همدلی) ..... | ۲۰ |
| درک کردن حال، گذشته و آینده .....                | ۲۲ |
| زندگی کردن در لحظه اکنون .....                   | ۲۲ |

## درباره نویسنده

دکتر لزلی اس. گرینبرگ استاد برجسته پژوهش‌های روان‌شناختی در دانشگاه یورک در تورنتو، انتاریو، کانادا است. او مؤلف چندین کتاب اصلی در زمینه رویکرد هیجان‌مدار در درمان انفرادی و زوج‌هاست. این کتاب‌ها عبارتند از: کتاب‌های اولیه‌ای همچون «هیجان در روان‌درمانی» (۱۹۸۶)؛ و «تسهیل تغییر هیجان» (۱۹۹۳) و کتاب‌های جدیدتری از جمله «بویایی هیجان، عشق و قدرت» (۲۰۰۸)؛ «درمان هیجان‌مدار: نظریه و عمل» (۲۰۱۰)؛ «کار روی روایت در درمان هیجان‌مدار: تغییر داستان‌ها، التیام زندگی‌ها» (۲۰۱۱)؛ «حضور درمانی» (۲۰۱۰). او مطالب زیادی در زمینه روایت‌تغییر نوشته است. دکتر گرینبرگ جوایز متعددی دریافت کرده است: جایزه شاخص کار پژوهشی انجمن بین‌المللی پژوهش‌های روان‌درمانی و جایزه کارل راجرز و جایزه دستاوردهای حرفه‌ای در زمینه پژوهش‌های کاربردی انجمن روان‌شناسی آمریکا. او همچنین جایزه حرفه‌ای انجمن روان‌شناسی کانادا برای مشارکت برجسته در روان‌شناسی به‌عنوان یک حرفه را دریافت کرده است. او به صورت شخصی به کار درمان انفرادی و زوج‌ها پرداخته و در سطح بین‌المللی افراد را در زمینه‌های رویکرد هیجان‌مدار آموزش می‌دهد.