

طرحواره درمانی هیجانی

مجموعه‌ای از ویژگی‌های برجسته درمان شناختی-رفتاری (CBT)

رابرت ال. لیاهی

مترجمان:

حمید رضائیان فرجی

دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه الزهرا^(س)

گشاو شریفی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

سید جواد سیفی قوزلو

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران

پاییز ۱۴۰۱

سرشناسه: لیهی، رابرت ال.

Leahy, Robert L.

عنوان و نام پدیدآور: طر حواره درمانی هیجانی: مجموعه‌ای از ویژگی‌های برجسته درمان شناختی-رفتاری (CBT) / رابرت ال. لیهی؛

حمید رضائیان فرجی، گشاو شریفی، سید جواد سیفی قوزلو.

مشخصات نشر: تهران: دانشگاه الزهراء(س)، انتشارات، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ص: جلول.

شابک: 978-622-6114-92-9

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Emotional schema therapy : distinctive features, 2018.

یادداشت: واژه‌نامه

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۷۲-۱۷۶.

عنوان دیگر: مجموعه‌ای از ویژگی‌های برجسته درمان شناختی-رفتاری (CBT)

موضوع: شناخت درمانی -- روش‌ها

Cognitive therapy-- Methods

هیجان‌ها

Emotions

شناسه افزوده: رضائیان فرجی، حمید، ۱۳۴۳-

شناسه افزوده: شریفی، گشاو، ۱۳۶۵-، مترجم

شناسه افزوده: سیفی قوزلو، سیدجواد، ۱۳۶۳-، مترجم

شناسه افزوده: دانشگاه الزهراء. انتشارات

شناسه افزوده: Alzahra University press

رده بندی کنگره: RC ۴۵۵/۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۸۹۱۵۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



طر حواره درمانی هیجانی، مجموعه‌ای از ویژگی‌های برجسته درمان شناختی-رفتاری (CBT)

ترجمه: حمید رضائیان فرجی دانشیار گروه مشاوره، دانشگاه الزهراء (س)، گشاو شریفی کارشناسی ارشد مشاوره

خانواده، دانشگاه تهران، سید جواد سیفی قوزلو کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه تهران.

انتشارات: دانشگاه الزهراء (س)

کارگاه صفحه آرای و طراحی جلد: لوگو گرافیکال

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال کسری

ویراستار ادبی: دکتر ناصر احمدزاده

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شابک: 978-622-6114-92-9

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

سال نشر: پاییز ۱۴۰۱

شماره تماس واحد فروش: ۰۲۱-۸۸۰۴۸۹۳۴-۰۲۱-۸۵۶۹۲۸۳۹

سامانه فروش الکترونیکی: <https://book.alzahra.ac.ir>

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای دانشگاه الزهراء(س) محفوظ است.

پذیرش چاپ این اثر در جلسه ۱۶۷ شورای انتشارات دانشگاه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۰۶ به تصویب رسید.

مقدمه مترجمان

نویسنده کتاب حاضر در دو بخش به ارائه مدل طرحواره‌درمانی هیجانی و شیوه‌های تغییر طرحواره‌های هیجانی ناسازگار می‌پردازد. نویسنده در بخش نخست کتاب، ابعاد مختلف هیجان از قبیل رابطه میان شناخت و هیجان، ماهیت چندوجهی هیجان، نقش ساختارهای اجتماعی در شکل‌گیری هیجان، تأثیر هیجان در سوگیری‌های شناختی، نحوه تعامل و واکنش دیگران به هیجان‌های ابراز شده توسط شخص و کمال‌گرایی هیجانی و دیگر موارد را به‌عنوان یک چهارچوب نظری ارائه می‌دهد.

در بخش دوم کتاب، نویسنده به روش‌های تغییر هیجان پرداخته و از طریق یادآوری مواردی چون جهان-شمول بودن هیجان، موقتی و ناپایدار بودن هیجان، توجه به توانمندی‌های شخصی بیمار در تغییر هیجان، ارتباط میان ارزش‌ها و هیجان، و طرحواره‌های هیجانی بین فردی، راهکارهای مؤثری را در جهت تغییر و درمان هیجان‌های ناسازگار فراهم می‌آورد.

هدف از ترجمه کتاب حاضر، فراهم آوردن منبعی مختصر و در عین حال جامع در مورد طرحواره‌درمانی هیجانی است که افزون بر شناساندن طرحواره‌درمانی هیجانی، نحوه شکل‌گیری و تأثیرپذیری آن از دیدگاه‌های دیگر و چشم‌انداز ویژه آن، تکنیک‌های بسیار سودمند این درمان را در اختیار درمانگران قرار می‌دهد. کتاب حاضر نتیجه تجارب بالینی نویسنده‌ای پرتلاش و شناخته‌شده در حوزه درمان‌های متمرکز بر هیجان است که با تسلط بر مفاهیم نظری و مداخلات درمانی در حوزه درمان‌های شناختی و هیجانی، مجموعه‌ای را فراهم آورده است. این کتاب بی‌شک می‌تواند برای روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران، مددکاران اجتماعی و دیگر حرفه‌های بهداشت روان مفید باشد.

خوانندگان محترم جهت ارائه نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود می‌توانند با ایمیل مترجمان مکاتبه نمایند.

Rezaecian19237@alzahra.ac.ir

g.sharifi@alzahra.ac.ir

javadseifi18@yahoo.com

طرحواره‌درمانی هیجانی

کتاب طرحواره‌درمانی هیجانی؛ ویژگی‌های برجسته، ارائه‌دهنده یک نگاه مختصر در این باره است که چه چیزی در این رویکرد جدید برای کمک به مراجعان در مواجهه با هیجان‌های "دشوار" بارز می‌باشد. این کتاب توسط پژوهشگری با سالیان متمادی از تجربیات کلینیکی نوشته شده که یک نگاه قابل درک و فهم را فراهم و ارائه می‌کند. این کتاب ۱۵ ویژگی نظری و ۱۵ تکنیک عملی از طرحواره‌درمانی هیجانی را با استفاده از قالب ویژگی‌های برجسته مشهور توصیف می‌کند.

کتاب طرحواره‌درمانی هیجانی یک منبع ارزشمند است که برای روان‌پزشکان، روان‌شناسان بالینی، روان‌شناسان مشاوره‌ای و روان‌شناسان سلامت و مشاوران و نیز برای تمام کسانی که می‌خواهند درباره نقش هیجان‌ها و تنظیم هیجان بیشتر بدانند، نوشته شده است.

دکتر رابرت ال. لیهی مدیر مؤسسه آمریکایی درمان‌شناختی در نیویورک و پروفیسور بالینی در بخش روان-پزشکی کالج پزشکی ویل کورنل^۱ است. پژوهش‌های وی بر تفاوت‌های فردی در تنظیم هیجان تمرکز دارد.

ویژگی‌های برجسته درمان شناختی-رفتاری (CBT)

درمان شناختی-رفتاری در حرکت به سمت کاربست مبتنی بر شواهد^۲ جایگاه مرکزی را در اختیار دارد و غالباً در محیط کلینیکی استفاده می‌شود. با این همه، حتی یک رویکرد جهانی برای درمان شناختی-رفتاری و برای متخصصان بالینی وجود ندارد که از موج اول-دوم و حتی سوم رویکردها در روانشناسی صحبت کنند. این مجموعه یک راهنمای مستقیم و قابل دسترس برای شماری از روش‌های درمان شناختی-رفتاری فراهم می‌کند و ویژگی‌های برجسته هر رویکرد را روشن و آشکار می‌سازد. ویراستار این مجموعه، ویندی درایدن، با موفقیت متخصصان هر رشته را برای تلخیص ۳۰ جنبه از رویکرد آنها که به ویژگی‌های نظری و عملی تقسیم شده، گرد هم آورده است.

خواندن مجموعه ویژگی‌های برجسته درمان شناختی-رفتاری، برای روان‌پزشکان، مشاوران و روان‌شناسان با هر جهت‌گیری (نظری) که می‌خواهند در مورد طیف جدید و در حال رشد رویکردهای شناختی-رفتاری بیشتر بدانند، مفید خواهد بود.

عنوان‌های مجموعه:

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی ویرایش دوم: ربکا کرن

روایت درمان شناختی-رفتاری: جان رودز

¹. Weill Cornell

². Evidence-Based Practice

درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری: ویندی درایدن
درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری ویرایش دوم: ویندی درایدن
طرحواره‌درمانی: اشکول رافائلی، دیوید پی. برنستین و جفری یانگ
درمان شناختی مبتنی بر دادرسی^۱: ایریسما د اولیویرا
درمان دیالکتیکی رفتاری ویرایش دوم: میکائیل ای. سؤالز و هیدی ال. هرد
تک جلسه یکپارچه‌شده درمان شناختی-رفتاری: ویندی درایدن
طرحواره‌درمانی هیجانی: رابرت ال. لیپپی
برای آگاهی بیشتر در مورد این مجموعه به سایت زیر نگاه کنید:

www.routledge.com/CBT-Distinctive-Features/book-series/DFS

^۱. Trial Based Cognitive Therapy

فهرست

بخش نخست: مدلِ طرحوارهٔ هیجانی.....	۹
۱) از شناخت به هیجان.....	۱۰
۲) چندوجهی بودنِ هیجان‌ها.....	۱۷
۳) انطباق تکاملی و هیجان.....	۲۱
۴) ساختار اجتماعیِ هیجان.....	۲۵
۵) هیجان‌ها به‌عنوان یک موضوع شناختی.....	۲۹
۶) باورها دربارهٔ هیجان‌ها، بیانگران تعصب‌های شناختی.....	۳۵
۷) ابعاد چهارده‌گانهٔ طرحواره‌های هیجانی.....	۳۹
۸) چگونگی پاسخ‌دادن دیگران به هیجان‌های ما.....	۴۷
۹) پیش‌بینی عاطفی.....	۵۱
۱۰) بهنجارسازی و نابهنجارسازی هیجان‌ها.....	۵۷
۱۱) استعاره‌های جامعیتِ هیجان‌ها.....	۶۱
۱۲) کمال‌گرایی هیجانی.....	۶۷
۱۳) شناسایی راهبردهای تنظیم هیجان ناسازگار.....	۷۳
۱۴) اجتماعی‌شدن هیجانی.....	۷۹
۱۵) طرحواره‌های هیجانی در درمان.....	۸۵
بخش دوم: تغییر و اصلاح طرحواره‌های هیجانی.....	۸۹
۱۶) شناخت و ارزیابی نظریه‌های علت و تغییر.....	۸۹
۱۷) راهبردهای تنظیم سازگارانۀ هیجان.....	۹۵
۱۸) مفهوم‌سازی موردی.....	۹۹
۱۹) ابراز هیجان.....	۱۰۵
۲۰) تأیید، خودتأییدی و شفقت به خود.....	۱۱۳
۲۱) راهبردهای مشکل‌ساز برای جست‌وجوی تأیید.....	۱۱۹
۲۲) همگانی بودن هیجان‌ها.....	۱۲۳
۲۳) احساس شرم و گناه.....	۱۲۷

۱۳۳.....	۲۴) دائمی نبودن هیجان‌ها
۱۳۷.....	۲۵) تشدید و کنترل
۱۴۱.....	۲۶) توانمندسازی شخصی
۱۴۵.....	۲۷) تحمّل دوگانگی و پیچیدگی
۱۵۱.....	۲۸) ارتباط هیجان‌ها با ارزش‌ها
۱۵۷.....	۲۹) طرحواره‌های هیجانی بین فردی
۱۶۱.....	۳۰) پژوهش پیرامون طرحواره‌های هیجانی
۱۶۵.....	واژه‌نامه (لغات و اصطلاحات متن)
۱۷۱.....	منابع لاتین (References)