

به نام خداوند جان و خرد

سرشناسه	: گرینبرگ، لزلی اس.، ۱۹۴۵ - م. -Greenberg, Leslie S., 1945
عنوان و نام پدیدآور	: تغییر هیجان با هیجان: راهنمای کارورزان/تالیف لزلی اس. گرینبرگ؛ ترجمه فهیمه صدیقی، فریبرز درتاج؛ ویراستاری مرجان عباسی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: 424 ص.
شابک	: 978-622-383-115-7
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
یادداشت	: عنوان اصلی: changing emotion with emotion: a practitioner's guide, 2021
یادداشت	: واژنامه.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: هیجان‌ها Emotions روان‌درمانی Psychotherapy
شناسه افزوده	: صدیقی، فهیمه، مترجم
شناسه افزوده	: درتاج، فریبرز، مترجم
شناسه افزوده	: Dortaj, Fariborz
ردبندی کنگره	: RC489
ردبندی دیوبی	: 616/89
شماره کتابشناسی ملی	: 9824532
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا

تغییر هیجان با هیجان

راهنمای کارورزان

تألیف:

لزلی اس. گرینبرگ

ترجمه

فهیمة صدیقی

بژوهشگر حوزه سلامت خانواده

دکتر فریبرز درتاج

عضو هیئت علمی و استادنتمام دانشگاه علامه طباطبایی



این کتاب ترجمه‌ای است از:
Changing Emotion with Emotion
Leslie S. Greenberg
American Psychological Association, 2021
750 First Street, NE, Washington, DC 20002

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 قانونی و غیر شرعی است. ضمناً هیچ شخصی حق هرگونه بهره‌برداری و سوءاستفاده به هر شیوه و ترفندی، از جمله تغییر برخی از کلمات و جملات کتاب حاضر و سپس چاپ کتاب خود را ندارد و متخلفین به موجب بند 5 ماده 2 قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند. بدیهی است که ناشران تنها ناشران مجاز و اعتمادی در فضای

مسئولیت نظرات و بیانیه‌های منتشر شده به عهده نویسنده است و این‌گونه نظرات و بیانیه‌ها لزوماً بیانگر سیاست‌های انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) نیست.

پایگاه
www.avayenoor.com



پست الکترونیکی
ava.pub105@gmail.com

تغییر هیجان با هیجان

تألیف: لزلی اس. گرینبرگ
ترجمه: فهیمه صدیقی، دکتر فریبرز درتاج
ویراستاری: دکتر مرجان عباسی
بازخوانی نهایی: معصومه هاشم‌پور
صفحه‌آرایی: علم روز
نشر: آوای نور
نویت چاپ: اول، زمستان 1403
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: صدف
شمارگان: 200 نسخه
قیمت:؟؟ ریال
شماره: 7-115-383-622-978

ترجمه این اثر را تقدیم می‌کنم به:
استاد خوب و ارجمندم «دکتر کیومرث فرحبخش»
که به‌راستی، اعتماد اولیه ایشان تا کنون پشتوانه تمام تلاش و
پشتکار و کوشش در این مسیر بوده است.

«فهمه صدیقی»

فهرست

15	مقدمه
17	پیشگفتار مترجم
19	سم آغاز: کار کردن با هیجان در روان‌درمانی
21	چرا هیجان را برای معالجه رنج آماج قرار دهید؟
24	دگرگونی هیجان چگونه کار می‌کند؟
27	مرور کلی بر کتاب
30	ضروریات برای یادگیری کار با هیجان در روان‌درمانی چیست؟
33	بخش I: درک مبانی
35	1. نظر به هیجان: نظای عمل، اطلاعات و بیان
36	معانی ضمنی برای درمان
38	نیازها
40	«خود»
41	انواع هیجان
43	پردازش طرحی هیجان
47	طرح‌های هیجان و خود-سازماندهی
49	ماهیت یویای پاسخ هیجانی
51	فعال‌سازی طرح‌های هیجان
54	اصول تغییر هیجانی
56	دو فاز کار کردن با هیجان
56	احساسش کنید تا التیامش دهید
57	برقراری حس عاملیت در «خود»
59	نتیجه‌گیری
62	
63	2. پژوهش در مورد تغییر هیجانی
64	فعال‌سازی و بیان هیجان
67	مطالعات فرایند-برون‌داد
68	پردازش هیجانی ثمربخش

- 69..... بیان هیجانی: تجربه آزمایی و بیسرفت درمانی
- 72..... توسعه یک مدل از تغییر هیجان با هیجان
- 75..... اهمیت دسترسی به هیجانات انطباقی اولیه
- 76..... زمان‌بندی برانگیختگی هیجانی و پردازش در درمان
- 77..... کار هیجان با اضطراب
- 78..... نتیجه‌گیری‌های پژوهش فرآیند-برونداد
- 79..... پژوهش در مورد فرآیند درمانگر
- 80..... تغییر هیجان با هیجان
- 83..... نتیجه‌گیری
- 3. تغییر هیجان با هیجان**
- 85..... مدل‌های تغییر
- 86..... بسط خزانه پاسخ هیجانی
- 88..... تغییر عصبی، در سننژ تجربه جدید
- 92..... خنثی‌سازی، نه جایگزینی هیجان
- 93..... کدام هیجانات، چه زمانی و چگونه؟
- 95..... مسیرهای تغییر هیجانی و توالی‌های درمان
- 96..... هیجانات جدید، خود-سازماندهی جدید
- 99..... نمایر دازش‌های بیانگر
- 100..... هیجانات جدید ارائه‌شده توسط درمانگر و رابطه درمان
- 101..... تسلط بر هیجانات
- 103..... تحکیم مجدد حافظه
- 103..... رونوشت جلسه
- 106..... ر سیدن، به درد
- 107..... نامگذاری نیاز، ترک و تغییر روایت
- 114..... نتیجه‌گیری
- 121.....
- 4. مهارت‌های صوری درمانگر برای تجربه هیجانات**
- 123..... دانستن اینکه آیا باید هیجانات را در طول جلسات افشا کرد یا خیر
- 125..... اطمینان حاصل کنید که احساسات افشاشده با آنچه در جلسه اتفاق می‌افتد، مناسب است
- 126..... در نظر بگیرید که آیا احساسات ممکن است رابطه درمان را برقرار یا مختل کنند
- 127..... خود-آگاهی از هیجان را تمرین کنید
- 129..... از پاسخ‌های تسهیلگر و همخوان استفاده کنید
- 130..... همنشینی با همه نوع هیجان
- 133..... پیام‌زید که آسیب‌پذیر باشید
- 134..... پیام‌زید که چگونه دیدگاه‌های فرهنگی مطلع از «خود» بر هیجان تأثیر می‌گذارند
- 135..... پیام‌زید که فرهنگ چگونه بر کدام هیجانات مناسب تأثیر می‌گذارد
- 138..... درک قواعد بیان هیجانی
- 139..... پذیرای تفسیرهای مثبت و منفی، خشم و شرم باشید
- 140..... به مراجعان کمک کنید راحل‌های خودشان را پیدا کنند
- 142.....

142	امنیت و اعتماد را توسعه دهید.....
144	باز شناسم، کنید که چگونه ستم جامعی بر بیان هیجانی تأثیر می‌گذارند.....
145	ایفای نقش عامل تغییر اجتماعی.....
147	روشن کنید که خود-منتقد کیست.....
148	به استرس مزمن و ضربه روحی توجه کنید.....
149	نتیجه‌گیری.....
151	بخش II: رسیدن به هیجان.....
153	5. همه‌ای همدلانه با عاطفه.....
157	حضور درمانی.....
159	تجربه همنوایی.....
160	اثرات همنوایی.....
163	مهارت‌های همدلی و همنوایی همدلانه با عاطفه.....
163	اتحاد بر ای کار بر روی عاطفه.....
165	ر دیلم، در و نم.....
169	مهارت‌های ادر اکم.....
172	سلیسم، در انواع مختلف پاسخ‌های همدلانه.....
173	درک همدلانه.....
173	تأیید همدلانه.....
174	فرخوانم، همدلانه.....
174	کاوش، همدلانه.....
175	حدم، های همدلانه.....
175	تمرکز مجدد همدلانه.....
180	اعتبار بخشی همدلانه نیازها در مقابل مواجهه.....
182	شفقت.....
182	تدوین مورد.....
184	نتیجه‌گیری.....
187	6. تماکز با احساسات بدن،: وقتی کلمات کافی نیستند.....
188	هدایت توجه به تجربه فعلی.....
189	ذهن آگاهی.....
190	رویگرد تمرکز.....
191	حس محسوس.....
193	استفاده از تکنیک‌های تمرکز.....
195	یک مثال بالینی، از تمرکز و تجربه‌آزمایی یک جابجایی هیجانی.....
197	انداز مگیری تجربه‌آزمایی.....
198	کارکردن با برانگیختگی و بیان هیجانی.....
199	تحریر یک.....
201	کاوش، بر ای فعال کردن هیجان.....
202	انداز مگیری برانگیختگی هیجانی مراجع.....
205	تمرین کار بدن: مشاهده رفتار غیر کلامی.....
207	نتیجه‌گیری.....
209	7. انسدادها برای هیجان.....

211	نداشتن هیچ کلمه‌ای برای هیجان.....
213	آموزش کلمات برای هیجان به مراجعان.....
215	بودن یک جانشین برای تجربه شخصی دیگران.....
215	استفاده از تکلیف ساختاریافته برای شناسایی هیجانات.....
216	کاهش سرعت.....
217	مشارکت در خود_قطعی.....
218	کمک به مراجعان برای دیدن نحوه خود_قطعی خودشان.....
218	فرایند خود_قطعی و انسداد هیجان.....
221	محافظت در برابر هیجانات خطرناک.....
222	فعال‌سازی تجربه هیجانی.....
224	آسیب‌پذیری.....
226	هیجانات واکنشی.....
229	رفتارهای کنترلی و اجتنابی.....
232	کار کردن با خود_قطعی: اخطارهای درمانی.....
233	بازشناسی بیش‌سازهای آسیب‌پذیری.....
233	پرداختن به هیجانات واکنشی ثانویه.....
235	دیدن «خود» به عنوان عامل فرایند خاموش_شدن.....
236	درک اثرات قطع: تجربه هیجانی محدود.....
239	نتیجه‌گیری.....
241	8. رفع انسداد هیجان:
243	غلبه بر خود_قطعی هیجان: مؤلفه‌ها.....
246	آگاه، از نحوه قطع کردن.....
248	آگاه، از مقصود قطع: محافظت در برابر پیامدهای ترسناک.....
249	درک تأثیر منفی قطع.....
250	کاهش ترس از هیجان.....
251	میل به اجازه دادن به هیجان.....
251	درک مؤلفه‌های خود_قطعی حل‌نشده از هیجان.....
252	مداخله با استفاده از نمایر دازش‌های دو_صندلی.....
253	نشانه‌گرها.....
253	مداخله.....
258	کمک به مراجعان برای دسترسی به توانایی خود برای تحمل هیجانات مسدودشده.....
261	خوردن غم: رفع انسداد خشم و غم.....
273	نتیجه‌گیری.....
275	بخش III: ترک هیجان
277	9. کار کردن با ناها:
279	نیازها چه هستند؟.....
279	انگیزش و نیازها.....
282	نقش تنظیم عاطفه و ایجاد معنا.....
283	مدارهای عصبی.....
286	نیاز به رضایت و ناکامی.....

287	مر ابعان سز او ار بر آورده شدن، نیازها تا کتون هستند.....
290	ارزشیابی ارزش نیازهای فرد.....
291	بسیج عاملیت.....
292	نمونه‌های جلسه.....
304	نتیجه‌گیری.....
305	10. تجربه‌آزمایی مجدد گذشته در زمان حال.....
306	حافظهٔ رخدادی، زندگی‌نامه‌ای خودنوشت و معنایی.....
308	حافظهٔ اظهاری در مقابل حافظهٔ رویه‌ای.....
313	تحکیم مجدد حافظه.....
317	کار کودک زخمی.....
320	فرآیند کار کودک زخمی.....
322	شفقت و خود-تسکینی.....
324	استحکام برای محافظت از «خود».....
325	مثال بالینی: نفرت نسبت به پدر.....
327	همساخت از آنچه شبیه یک تجربه بود.....
328	رهنمودهایی برای کار برگشت سنی.....
330	استفاده از ورود مجدد خیالی و دگرگونی تصویری.....
330	صحبت کردن به عنوان کودک یا با کودک.....
332	توسعهٔ ظرفیت برای مراقبت از «خود».....
333	مثال بالینی: مشاهدهٔ «خود» کودک از طریق چشمان مادر بزرگ.....
338	پل‌هایی به گذشته.....
340	مثال بالینی: «مثل مرده متحرک».....
342	مثال بالینی: «من خیلی می‌ترسم».....
346	نتیجه‌گیری.....
347	11. تنظیم هیجان.....
349	برقراری ظرفیت برای خود-تسکینی.....
349	تنظیم مقابله‌ای عمدی.....
351	خود-تسکینی: از طریق دستورالعمل مستقیم آموخته می‌شود.....
352	خود-تسکینی دگرگون‌کننده: از طریق تجربه و درونی‌سازی آموخته می‌شود.....
353	پرداختن به کژتنظیمی هیجانی.....
355	چه زمانی تنظیم شود و چه زمانی فعال شود.....
356	کدام هیجان‌ها را آماج قرار دهیم و چگونه.....
357	توسعهٔ مهارت‌های تنظیم هیجان.....
358	انتخاب، اما نه کنترل.....
359	پذیرش.....
361	یک مکان امن.....
363	تمرین‌های آگاهی از هیجان.....
363	تنظیم هیجان در سطح تولید خودکار.....
363	ارائهٔ یک رابطه و محیط اصلاحی.....
366	استفاده از شفاف‌سازی همدلانه.....
369	توسعهٔ یک تدوین مورد.....

12 * تغییر هیجان با هیجان

371	ساخت معناها و رفتارهای جدید برای برآوردن نیازها
372	دگرگونی تصویری
375	گفت‌وگوهای صندلی
376	ورود به فاز تنظیم درمان: شرح یک مورد
379	نتیجه‌گیری
381	12. روایت و هیجان
383	درک رابطه هیجان روایتی
385	ساخت تجربه ناعینی در دسترس برای کاوش و تغییر
387	کار کردن با ساخت روایت
387	توجه کردن
389	نمادسازی
390	بیان دقیق روایت‌ها
391	تسهیل هویت
392	تسهیل آشکارسازی روایت‌ها
392	مثال بالینی از تغییر روایت مبتنی بر هیجان
393	شناسایی نشانگرهای روایت هیجان
394	داستان‌های مبتنی بر مشکل: فاز رسیدن
395	داستان‌های تغییر: فاز ترک
396	نتیجه‌گیری
397	نگاه به آینده: رویکردی واحد به روان‌درمانی
403	فهرست منابع
417	واژه‌نامه انگلیسی - فارسی
422	درباره نویسنده

مقدمه

ما در عصری زندگی می‌کنیم که فناوری با سرعت بسیار شگفت‌انگیز خود، با وارد کردن فضاهای ارتباطی سریع از منظر روان، زیست آدمی را به‌مثابه سیستم متشکل از ذهن، جسم و روان و در مرکز آن هیجان، به‌شدت دچار آشفتگی و از هم گسیختگی کرده است. هیجانات انسان، به یک ناپایداری بدل شده است. پس در چنین شرایطی، حفظ این سه‌گانه حیاتی‌تر از هر زمان دیگری به نظر می‌رسد و روان‌درمانی همچون ابزاری قدرتمند می‌تواند به یکپارچگی آن کمک کند.

برای ایجاد هماهنگی میان این سه لایه که به‌شکلی بسیار پیچیده در هم تنیده‌اند، توانایی بالای تعامل آن‌ها با یکدیگر ضروری است. در این جهان سریع و پرازدحام که ما مدام با حجم عظیمی از داده‌ها روبرو هستیم، سیستم پردازش انسانی باید تطبیق‌پذیرتر، پویاتر و کمتر سلب باشد. تقویت هم‌زمانی و هم‌فهمی میان ذهن، جسم و هیجان‌ها می‌تواند این تعامل را سرعت بخشد و اثربخشی آن را افزایش دهد.

هرچه مسیرهای عصبی در بخش‌های قشری (ذهن و شناخت) و بخش‌های روان‌قشری (هیجانات) فعال‌تر، کوتاه‌تر و بیشتر باشند، از این‌رو پردازش‌های ذهنی نیز دقیق‌تر و سریع‌تر صورت می‌گیرند و این نوعی سازگاری بیشتر با جریان پرشتاب زندگی امروز است. هیجان‌ها از اصلی‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده تجربه انسانی هستند، عناصری که نه‌تنها در فرم‌دهی به احساسات و رفتارها نقش دارند، بلکه در جهت‌گیری فرد نیز نقش اساسی دارند. ما نیاز داریم هیجان‌ها را هرچه بیشتر در دسترس ذهن انسان قرار دهیم تا بتوانند در مواجهه با دنیای اطراف، سریع‌تر و دقیق‌تر در تطابق با این جهان حرکت کنند.

نظریه درمان هیجان‌مدار با تمرکز بر روی کار با هیجانات و پردازش هیجانی، نظریه‌ای قدرتمند در ساخت مسیرهای عصبی به معنا و مفهومی که ذکر شد، مناطق بسیار گیرایی دارد. در کتاب *کار با هیجان در روان‌درمانی*، نویسنده گامی بی‌نظیر در ارائه یک چشم‌انداز وراثشخصی و ورنظری برای کار با هیجانات برداشته و سه اصل مهم را برای این کار مطرح نموده است. نخست،

هیجان‌ات در بسیاری از ناهنجاری‌های روانی و پاسخ‌های غیر انطباقی بشر نقش مهمی ایفا می‌کنند و به‌گونه‌ای تأثیرگذار می‌توانند بر شدت و طول مدت رنج هیجانی اثر بگذارند. دوم، نه‌تنها تغییر بلکه پذیرش عمیق هیجان‌ات برای کاهش درد و رنج روانی حیاتی است. سوم، برای دستیابی به تغییرات پایدار نیاز است تا به ریشه‌های هیجانی ناهنجاری روانی پرداخته شود؛ چرا که صرف اصلاح نشانه‌ها و آموزش تکنیک‌های مقابله‌ای نمی‌تواند به تغییرات پایدار و عمیق منجر شود.

این کتاب عالی، *تغییر هیجان با هیجان*، نیز برای روان‌شناسان، پژوهشگران، متخصصان سلامت روان چه درمانگران تازه‌کار و چه آنانی که تجربهٔ سال‌ها کار بالینی دارند، منبعی بسیار ارزشمند و کاربردی به شمار می‌رود؛ به‌ویژه به‌لحاظ تعریف و ترسیم مفاهیم تئوری، پیشنیاز ضروری برای جدیدترین اثر گرینبرگ در سال 2024، *شرم و خشم در روان‌درمانی* است. نویسنده تلاش کرده تا با ارائهٔ روش‌های عملی، رونوشت‌های گزیده‌شده از جلسات درمانی واقعی و تبیین‌های خویش، به درمانگران کمک کند تا بتوانند در فضاهای پیچیده و حساس روان‌درمانی نحوهٔ کار با هیجان‌ات و ابزارهای این روش و به‌ویژه تغییر هیجان با هیجان را بیاموزند.

ترجمهٔ کتاب حاضر تلاشی در راستای تسهیل آموزش و تقویت مهارت‌های کار با هیجان برای فارسی‌زبانان است. از این‌رو از مترجم عزیز و توانمند سرکار خانم فهیمه صدیقی و تمامی دست‌اندرکاران چاپ و پخش آن تشکر ویژه دارم. به امید آنکه این کتاب بتواند مهارت‌های کار با هیجان را در کارورزان و حرفه‌ای‌ها افزایش داده و کیفیت جلسات روان‌درمانی را بهبود ببخشد.

«دکتر سحر درویش اسکندری»
 روان‌پزشک، درمانگر، ناظر و مربی ارشد
 مورد تأیید انجمن جهانی هیجان‌مدار
 (ISEFT)
 هم‌بنیان‌گذار مؤسسه هیجان - مدار ایران
 1403/7/8

پیشگفتار مترجمان

قدردانی‌ها

یکی قطره باران ز ابری
خجل شد چو پهنای دریا بدید
چکی_____د
گر او هست حقا که من نیستم
که جایی که دریاست من
کیس_____تم

ترجمه کتاب حاضر بر اساس اهتمام و مساعی مشترک آقایان دکتر فریبرز درتاج در نظارت، خانم‌ها دکتر سحر درویش اسکندری در نگارش مقدمه، مرجان عباسی در ویراستاری، معصومه هاشمپور به‌عنوان بازخوان نهایی و آقای مسعود فیروزخانی انجام شده که به‌راستی زیبایی صفحه‌آرایی این اثر، مرهون هنر و تجربه ایشان است. سپاس بسیار از این گرامیان، به‌ویژه خانم دکتر درویش اسکندری که به‌راستی با حمایت‌های دلگرم‌کننده علمی و عالی خود به‌عنوان مشوق بی‌نظیر قطعاً در تداوم راه روشنگری و زنده نگاه داشتن چراغ دانش نقش بسزایی دارند. از جناب آقای «سید علی‌محمد میرحسینی»، مدیر محترم انتشارات آوای نور، بی‌نهایت سپاسگزاریم که فرصت ارائه چنین کتاب ارزشمندی را فراهم نموده‌اند. همچنین مراتب قدردانی و سپاس خویش را تقدیم می‌کنیم به استادان بزرگوار متخصص در رشته روان‌شناسی که با راهنمایی‌های دلسوزانه و دیدگاه‌های کارشناسانه در تتبع عالمانه از حیث پژوهش و تفحص در منابع علمی معتبر با ارجاعات مربوطه، بیش از پیش، ما را مرهون محبت خویش نهاده‌اند و ضمن اعتذار از اهل نظر و اندیشه، به‌ویژه همکاران محترم دانشگاه‌ها و فرهیختگان متخصص در این حوزه، به‌لحاظ هرگونه خطا و اشتباه که لازمه وجودی انسان است و بی‌شک این نوشته نیز مصون از خطا نیست، مجدداً استدعا داریم با راهنمایی‌های خود در رفع نواقص موجود و اصلاح آن در چاپ‌های بعدی، عنایت و مساعدت لازم مبذول فرمایند. امید و اطمینان دارد که این کتاب مورد استفاده و بهره‌برداری همه دانش‌پژوهان قرار گیرد. سپاس و ستایش بی‌کران از خداوند متعال که مجال ترجمه این اثر را حاصل و فراهم نموده است، تا چه قبول افتد و چه در نظر آید.

فی الجمله اعتماد مکن بر ثبات کاین کارخانه ایست که تغییر
دهد می کند

همان طور که حافظ اشاره می‌کند، کارخانه هستی هر لحظه جامه‌ای نو به تن می‌کند و نوازنده آن کوکی دیگر در ساز! از طرفی هیجان دنیای ما را رنگ‌آمیزی می‌کند و «موسیقی رقصی است که رابطه نام دارد»^۱ و بدیهی است که «بهترین راه برای تغییر این رقص، تغییر موسیقی هیجانی است»^۲.
هر نفس نو می‌شود دنیا و ما بی‌خبر از نو شدن اندر بقا^۳

بنابراین، جهان هستی دائماً در حال تغییر است و تنها عنصر ثابت در جهان، خود «تغییر» بوده و این حاکی از اهمیت موضوع تغییر است. من هم‌زمان با انتشار این کتاب در حال ویرایش نهایی کتابم بودم که بر محور این بیانیه کلیدی یونسکو استوار بود: «باسوادی به مفهوم توانایی تغییر است و دیگر توانایی خواندن و نوشتن یا تسلط بر دو زبان و حتی توانایی استفاده از کامپیوتر مدنظر نیست، بلکه باسواد کسی است که بتواند از خواننده‌ها و اموخته‌های خود، تغییری در زندگی خویش ایجاد کند» و نظرم را بسیار به خود جلب نمود. با توجه به ارتباط «تغییر» با «عاملیت»، پس هیجان به‌عنوان بخش زنده و پویا در ما نقش سرنوشت‌سازی دارد. یافته‌های اخیر روان‌شناسی مثبت‌نگر، برای انسان دو هدف قابل هستند: سلامت فیزیکی و روانی؛ شادکامی! و خوشبختی نیز یعنی احساس خوشبختی و باز هم مسئله هیجان مطرح است. اما «اگر فرد هیجانات را تعدیل کند، این امر به بیان خوب هیجانات کمک می‌کند و اگر فرد آن‌ها را شناسایی کند، این امر به تعدیل هیجانات کمک می‌کند. حرکت از شناسایی به تعدیل به بیان، مستلزم افزایش تمرین عاملیت است: "شناسایی" نشان‌دهنده آغاز عاملیت، "تعدیل" فعلیت دادن به عاملیت و "بیان"، تحقق عاملیت است. با این حال، پرسش‌های پیچیده‌ای وجود دارد در مورد اینکه چگونه شناسایی، تعدیل و بیان هیجانات با یکدیگر ترکیب می‌شوند و اینکه آیا آن‌ها از نظر دیالکتیکی و ذاتی مرتبط‌اند، تا آنجا که همگی به خودهایی مربوط می‌شوند که به‌دنبال یافتن معنا در هیجانات هستند یا خیر»^۴ و حالا باید دید که گریبنبرگ به‌عنوان درمانگر EFT در کتاب حاضر با عنوان تغییر هیجان با هیجان از چه اسراری پرده بر می‌دارد؟

1. حافظ، غزلیات، غزل شماره 200.
2. سوزان جانسون، کاریست نظریه دل‌بستگی، درمان هیجان‌مدار EFT با افراد، زوج‌ها و خانواده‌ها، ص 51، ترجمه فهیمه صدیقی و دکتر کیومرث فرحبخش، انتشارات روان.
3. جانسون، کاریست زوج‌درمانی هیجان‌مدار، ایجاد ارتباط، ص 114، ترجمه صدیقی و فرحبخش، نشر دانژه.
4. مولانا، مثنوی معنوی، دفتر اول، بخش 62.
5. الیوت ژوریست، ذهن‌ورزی هیجانات، پرورش ذهنی‌سازی در روان‌درمانی، ص 30، ترجمه فهیمه صدیقی و دکتر کیومرث فرحبخش، انتشارات ارجمند.