

فهرست

بخش اول: مقدمه و پیشینه علمی..... ۱۵

روش مطالعه این کتاب و طرح کلی محتوای آن

۱- نیاز به رویکردی جدید در درمان..... ۱۸

۱-۱ هیجان در روان‌درمانی

۲- علوم عاطفی..... ۲۷

۲-۱ اثرگذاری هیجان بر رفتار

۲-۲ اثرگذاری هیجان بر حافظه

۲-۳ اثرگذاری هیجان بر توجه

۲-۴ اثرگذاری هیجان بر قضاوت

۳- علوم اعصاب عاطفی..... ۴۷

۳-۱ پیشینه تاریخی

۳-۲ نظریه تثلیث مغز

۳-۳ کالبدشکافی مغز/ مروری بر عصب‌شناسی

۳-۳-۱ میانی

۳-۳-۲ قسمت‌های خاص

۳-۳-۳ قطعه پس‌سری

۳-۳-۴ قشر پیش‌پیشانی

۳-۳-۵ قطعه آهیانه‌ای

۳-۳-۶ مابین قطعه آهیانه‌ای و گیجگاهی

۳-۳-۷ قطعه گیجگاهی

۳-۳-۸ قشر کمربندی

۳-۳-۹ نواحی کناری یا زیرقشری

۳-۳-۱۰ مخچه

۳-۳-۱۱ ساقه مغز

۳-۴ شبکه‌های مغزی

بخش دوم: کاربرد بالینی علوم اعصاب عاطفی: مداخلات هیجان محور.....۱۱۱

نگاهی کلی به مداخلات

۴- آگاهی هیجانی / ذهن آگاهی.....۱۱۲

۴-۱ آگاهی هیجانی

۴-۲ توجه پایین به بالا و بالا به پایین در هیجان

۴-۳ آگاهی احساسی و درونی / نارسایی هیجانی

۴-۴ تفکیک احساس از خود^۱

۴-۵ تمرین ذهن آگاهی

۴-۶ ذهن آگاهی و روان‌درمانی: آخرین نکته

۴-۷ شیوه‌هایی دیگر برای افزایش آگاهی هیجانی

۵- اعتبار بخشی به هیجانی.....۱۴۱

۵-۱ احساس «دیوانگی»

۵-۲ همنوایی مراقب

۵-۳ همنوایی و نیمکره‌های مغز

۴-۵ بدرفتاری دوران کودکی: جسم پینه‌ای

۵-۵ بدرفتاری دوران کودکی: نواحی مغز

۶-۵ بدرفتاری دوران کودکی: شبکه‌های مغزی

۷-۵ اعتباربخشی هیجانی و آسیب روانی در کودکی

۸-۵ یاخته‌های عصبی آینه‌ای

۹-۵ واکنش نشان دادن به هیجانات

۱۰-۵ مردانگی و اعتباربخشی هیجانی

۶-خودشفقت ورزی.....۱۷۹

۱-۶ هیجانات اولیه و ثانویه

۲-۶ همدلی و خودشفقت‌ورزی

۳-۶ به‌کارگیری خودشفقت‌ورزی

۷-درک هیجان.....۱۹۵

۱-۷ خطای اسناد هیجان

۲-۷ برانگیختگی هیجانی

۸-تنظیم هیجان / مقابله با هیجانات.....۲۰۳

۱-۸ مداخلات فیزیولوژیکی

۲-۸ مداخلات شناختی

۳-۸ بیماران با تمایلات خودکشی گرایانه

۹-مداخله در هیجانات اختصاصی.....۲۱۳

۱-۹ خشم

۲-۹ بخش‌ایسگری و خودبخش‌ایسگری

۳-۹ ترس رهاسدگی و تنهایی

۹-۴ غم

۹-۵ ترس و اضطراب

۹-۶ میل (آرزومندی) و اجبار

۹-۷ انزجار

۹-۸ قدرشناسی

۹-۹ هیجان‌های خودآگاهی / شرم

۹-۱۰ حسادت و رشک (غبطه)

۲۴۵..... ۱۰- تصور از خود

۱۰-۱ شرم / دویاره سازی

۱۰-۲ تأثیرات دلبستگی بر هیجانات

۱۰-۳ اختلالات شخصیت

۱۰-۴ کاربرد،‌های عملی

۲۵۵..... ۱۱- تثبیت مجدد عاطفه

۱۱-۱ عصب‌شناسی خاموشی و بازتحکیم عاطفه

۱۱-۲ به‌کارگیری تثبیت مجدد عاطفه در مقابل خاموشی

۲۷۷..... ۱۲- نتیجه‌گیری

۱۲-۱ تغییر الگوواره‌ها

۱۲-۲ رویکرد علوم اعصاب عاطفی

۱۲-۳ رویکرد تقلیل‌گرایانه

۱۲-۴ رشد هیجانات شخصی درمانگران

۲۸۸..... واژه‌نامه

۳۰۳..... موضوع‌نما