

کاربرد گام به گام
رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی
در مربیگری زندگی

ترجمه

دکتر اسماعیل اسدپور

عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی

هادی غلام محمدی

دانشجوی دکتری مشاوره



کتاب ارجمند



سرشناسه: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰-م. Dryden, Windy
عنوان و نام پدیدآور: کاربرد گام به گام رفتار درمانی
عقلانی - هیجانی در مربیگری زندگی / نویسنده ویندی
درآیدن؛ ترجمه اسماعیل اسدیپور، هادی غلام محمدی.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. رقیعی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۴۰-۹
عنوان اصلی: First steps in using REBT in life
coaching, 2011
موضوع: مربیگری زندگی. رفتار درمانی عقلانی و عاطفی
شناسه افزوده: اسدیپور، اسماعیل، ۱۳۶۱- مترجم؛
غلام محمدی، هادی، ۱۳۶۷- مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۳۷/م۴۴۲۳ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۳
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۷۵۸۹

ویندی درآیدن
کاربرد گام به گام رفتار درمانی عقلانی -
هیجانی در مربیگری زندگی
ترجمه: دکتر اسماعیل اسدیپور، هادی غلام محمدی
فرومست: ۸۲۶
ناشر: کتاب ارجمند
صفحه آرا: یحیی سرداری پور
مدیر هنری: احسان ارجمند
ناظر چاپ: سعید خانکنلو
چاپ: سامان، صجافی: روشک
چاپ اول، آذر ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۴۰-۹
این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و
مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۴ است. هر
کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه
مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد
پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.
www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هوارحریب، تلفن ۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴
شعبه رشت: خ تاجبو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابروشی دانشمند تلفن ۷۲۸۴۴۳۸-۸۳۱

بها: ۷۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ در جریان نازحای شما قرار میگیرید.
ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۵	مقدمه مترجمان
۹	مقدمه
۱۱	گام اول
۱۴	گام دوم
۱۵	گام سوم
۱۶	گام چهارم
۱۸	گام پنجم
۲۰	گام ششم
۲۲	گام هفتم
۲۵	گام هشتم
۲۷	گام نهم
۳۰	گام دهم
۳۲	گام یازدهم
۳۶	گام دوازدهم
۳۷	گام سیزدهم
۳۹	گام چهاردهم
۴۴	گام پانزدهم
۴۹	گام شانزدهم
۵۴	گام هفدهم
۵۹	گام هجدهم
۶۴	گام نوزدهم
۶۹	گام بیستم
۷۴	گام بیست و یکم
۷۷	ضمائم
۹۳	منابع
۹۵	واژه نامه

مقدمه مترجمان

مربیگری امروزه یکی از سریع‌ترین حرفه‌های رو به رشد در جهان است و طبق برآوردها بیش از ۳ هزار مربی در جهان وجود دارد. مربیگری در اواسط سال ۱۹۸۰ میلادی توسط توماس لئونارد در ایالات متحده آمریکا ایجاد شد. از آن پس رشد و گسترش آن در بریتانیا، ژاپن، کانادا، استرالیا، سنگاپور، نیوزیلند و سایر کشورهای دیگر ادامه یافته است. مربیگری زندگی^۱، حیطه‌ی رو به رشدی است که افراد برای رسیدن سریع‌تر به تمایلات و اهداف شخصی خود بیش از روش‌های دیگر به آن گرایش دارند.

بنا به تعریفی که از سوی فدراسیون بین‌المللی مربیگری (ICF) ارائه شده مربیگری^۲ مشارکت بین مربی و مراجع است که در این مشارکت مربی به مراجعین در راستای دستیابی به خواسته‌های شخصی و حرفه‌ای یاری می‌رساند و همچنین بر عمق یادگیری مراجعین افزوده، به تسریع در اجرای خواسته‌ها و افزایش کیفیت زندگی آنها می‌پردازد. مربیگری با تمرکز روی نقاط قوت فرد به تأیید و حمایت از تفکر منطقی پرداخته و معلومات، ایده‌ها و اهداف فرد را به سمتی هدایت می‌کند که وارد عمل شده و شروع به ایجاد تغییرات در راستای دستیابی به خواسته‌ها نماید.

مربیگری ضمن توانبخشی به فرد در جهت دستیابی به نتیجه خاص خود با روشن کردن موقعیت شخص در تمام گام‌های زندگی در راستای اهداف موردنظر، او را به پیش می‌راند. مربیگری به جای آن‌که توجه خود را به خطاها و اشتباهات معطوف کند، به تقویت آنچه که صحیح است می‌پردازد.

مربی حمایت می‌کند، قدرت می‌دهد و فرد را پاسخگو می‌داند. او کمک می‌کند که مراجع به تعریف تصورات خود و اجرای متعهدانه آن پرداخته و به علایق خود دست یابد. مربی در راستای تحقق رؤیای مراجعین گام برمی‌دارد و در یک کلام: مربیگری زندگی شما را از جایی که در حال حاضر هستید به جایی که دوست دارید باشید، هدایت می‌کند...

کتاب ترجمه شده، راهنمایی بسیار ارزشمند در زمینه مربیگری زندگی و حل مشکل

1. Life coaching

2. Coaching

می‌باشد و برای همه افراد و متخصصینی کاربرد دارد که می‌خواهند از فنون مؤثر و کارآمد رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی برای کمک به خود و یا مراجعان‌شان در جهت حل مشکلات زندگی، بخصوص مشکلات هیجانی استفاده کنند.

فرضیه اساسی رویکرد رفتار درمانی عقلانی-هیجانی آلبرت الیس این است که هیجانات ما عمدتاً از عقاید، ارزیابی‌ها، تعبیرها و عکس‌العمل‌های ما به شرایط زندگی ناشی می‌شوند. مراجعین از طریق فرایند درمان مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که ابزارهایی را برای مشخص کردن و مقابله کردن با عقاید و باورهای غیرمنطقی در اختیارشان می‌گذارند که خودساخته و اکتساب شده بوده و اکنون با تلقین کردن به خود ادامه می‌یابند. آنها یاد می‌گیرند چگونه این شیوه‌های بی‌ثمر فکر کردن را با شناخت‌های مؤثر، ثمربخش و منطقی جایگزین کنند و در نتیجه، واکنش‌های هیجانی خود به موقعیت‌ها را تغییر دهند. فرایند درمان به مراجعین امکان می‌دهد که اصول تغییر رویکرد رفتار درمانی عقلانی-هیجانی را نه تنها برای مشکل خاصی که با آن مواجه می‌شوند بلکه برای خیلی از مشکلات دیگر زندگی یا مشکلاتی که در آینده ممکن است با آنها روبرو شوند به کار بندند.

اساس این رویکرد را مدل A-B-C تشکیل می‌دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می‌رود. اصولاً در این مدل گفته می‌شود که رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی دارند. اما این پیامدهای رفتاری و هیجانی معلول رویدادهای فعال‌کننده نیستند بلکه تا حد زیادی معلول نظام اعتقادی (B) می‌باشند. وقتی رویداد فعال‌کننده رویداد خوشایندی است، عقاید و باورهای شخص منطقی و در نتیجه هیجان‌ها و رفتارهای او متعادل خواهند بود و در صورتی که این رویداد ناخوشایند باشد، عقاید و باورهای نامعقول به میان می‌آیند که غالباً پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) مشکل‌سازی دارند.

هدف اساسی در این رویکرد این است که انسان‌ها بتوانند اختلالات هیجانی خود را به حداقل برسانند، رفتارهای خود ویرانگرانه خود را کم کنند و خود شکوفاتر شده و زندگی شادتری داشته باشند.

امروزه بسیاری از متخصصین روان‌شناسی، مشاوره و مربیان زندگی در سرتاسر جهان از فنون مؤثر این رویکرد جهت مربیگری زندگی و کمک به افراد جهت حل مشکلات هیجانی و دستیابی به اهداف زندگی‌شان و درمان انواع مشکلات بالینی رایج

مانند اضطراب، افسردگی، خشم، مشکلات زناشویی، مهارت‌های بین‌فردی نامناسب، شیوه‌های فرزندپروری ناسالم، اختلال‌های وسواس فکری-عملی، اختلال‌های شخصیتی و... استفاده می‌کنند.

امیدواریم با ترجمه کتاب حاضر توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در جهت یاری به خود و اداره کردن هر چه بهتر زندگی‌شان برداشته باشیم.

دکتر اسماعیل اسدپور^۱

متخصص روان‌شناسی و مشاوره خانواده