



مراحل (پروتکل) رفتار درمانی عقلاے هیجانے

نویسندگان: ویندی درایدن / ریموند دیگیوزیپی، مایکل مینان

مترجم: مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م.

Dryden, Windy

عنوان و نام پدیدآور: مراحل (پروتکل) رفتاردرمانی عقلانی هیجانی/مولفان ویندی درآیدن - ریموند دیگیوسپ - مایکل نینان؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۴-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: A primer on rational emotive behavior therapy

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

شناسه افزوده: دیگیوسپ، ریموند

DiGiuseppe, Raymond

شناسه افزوده: نینان، مایکل، ۱۹۵۰ - م.

Neenan, Michael

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۲۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ / ۷۲۳ / ۴۸۰

رده بندی دیویی: ۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۶۴۶۸۵

روانشناسی

| مراحل (پروتکل) رفتار درمانی عقلانی هیجانی |

| نویسندگان: ویندی درآیدن - ریموند دیگیوزیپی - مایکل نینان |

| مترجم: مهرداد فیروزبخت |

| طراح یونیرفم و جلد: احسان رضوانی |

| ناشر: انتشارات روان شناسی و هنر |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: آبان |

| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۴-۰۰ |

| ISBN: 978-600-7063-04-0 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر | تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ |

سخن ناشر

انتشارات روان شناسی و هنر با هدف ارتقاء و اعتلاء تخصص در حوزه علوم انسانی تمام تلاش خود را به کار بسته و خواهد بست تا در شکل ایده آل خود بتواند نیازهای جامعه علمی کشور را درک و بر اساس آن به تولید و نشر منابع مورد وثوق و لازم بپردازد.

در این راستا از هیچ کوششی دریغ نداریم و از بهترین متون، نویسندگان و مترجمین استفاده می‌کنیم تا سهم خود را در این زمینه ادا نمائیم؛ مهرداد فیروزبخت از مترجمین بنام کشور در حوزه روان شناسی است که تا کنون کتاب‌های بی شماری را به زیور طبع آراسته و افتخار ما این است که از این مرد خوش ذوق و مؤلف در حوزه ترجمه و آشنا به امور در حوزه روان شناسی را برای بالا بردن سطح علمی دانشجویان و استفاده از منابع به روز برای استادان این رشته استفاده می‌کنیم.

روان شناسی و هنر در دو بخش دانشگاهی و مردمی که قابل درک برای عموم جامعه باشد در حال اعتلاء است؛ و امید است که بتوانیم رسالت خود را در این مهم ایفا کنیم.

انتشارات روان شناسی و هنر

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول - نظریه
۱۱	عقلانیت در برابر عدم عقلانیت
۱۲	چهارچوب ABC وضعیتی
۲۴	تعامل A، B و C
۲۵	دو گرایش زیست‌شناختی بنیادی
۲۶	دو ناراحتی انسانی بنیادی
۲۷	نظریه تغییر در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۲۹	بخش دوم - درمان
۲۹	مروری بر شیوه اجرای رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۳۳	مرحله ۱ - پرس و جو مشکل
۳۳	انتخاب مراجع در مقابل جدی‌ترین مشکل مراجع
۳۴	وقتی مراجع، مشکل هدف را مشخص نمی‌کند
۳۵	مرحله ۲ - روشن کردن و انتخاب مشکل هدف
۳۵	بین مشکل هیجانی و مشکل عملی فرق بگذارید
	هیجان‌ات منفی ناسالم را هدف بگیرد نه هیجان‌ات منفی سالم را مشکلات
۳۶	مبهم را عملیاتی کنید

- ۳۷ مراجع را روی تغییر پیامد (C) متمرکز کنید نه روی تغییر رفتاری (A) ۳۷
- ۳۷ وقتی هنوز مشکل شناسایی نشده است ۳۷
- مرحله ۳- تدوین و تنظیم مشکل هدف ۳۹
- مرحله ۴- تعیین هدفی مرتبط با مشکل تدوین شده ۴۱
- مرحله ۵- درخواست نمونه‌ای مشخص در ارتباط با مشکل هدف ۴۵
- مرحله ۶- وضعیت سنجی ۴۷
- مراقب دام‌های وضعیت سنجی باشید ۴۸
- مرحله ۷- پیامد سنجی ۴۹
- دوباره دنبال یک هیجان منفی ناسالم باشید ۴۹
- روی یک پیامد هیجانی تمرکز کنید ۵۰
- پیامد هیجانی را مشخص کنید ۵۰
- بفهمانید که ناکامی، رفتاری است نه پیامد ۵۱
- مراقب دام‌های پیامد سنجی باشید ۵۱
- مرحله ۸- رفتاری سنجی ۵۳
- در رفتاری سنجی، مشخص عمل کنید ۵۳
- فراموش نکنید رفتاری، استنباط مراجع درباره وضعیت است که ماشه باور را می‌چکاند ۵۳
- مراجع را تشویق کنید موقتاً فرض کند A حقیقت دارد ۵۴
- مراقب دام‌های رفتاری سنجی باشید ۵۴
- وقتی هنوز رفتاری، شناسایی نشده است ۵۵
- مرحله ۹- توافق بر سر هدف مرتبط با مشکل سنجش شده ۵۷
- انگیزش مراجع برای تغییر دادن پیامد را بررسی کنید ۵۷
- هنگام توافق بر سر اهداف مرتبط با مشکل سنجش شده، مراقب دام‌های بالقوه باشید ۵۹

- مرحله ۱۰ - کمک به مراجع برای دیدن رابطه مشکل هدف تدوین شده و مشکل هدف سنجش شده** ۶۱
- مرحله ۱۱ - شناسایی و سنجش هرگونه مشکلات هیجانی دیگر که به مشکل اصلی مربوطند** ۶۳
- چه موقع بهتر است ابتدا روی مشکل هیجانی ثانویه کار کنید ۶۳
- ببینید آیا مراجع درباره هیجان منفی سالم خودش، مشکل هیجانی دارد ۶۴
- شرم سنجی کنید ۶۴
- مرحله ۱۲ - تسلیم ارتباط باور و پیامد** ۶۵
- مرحله ۱۳ - سنجش باور نامعقول** ۶۷
- مقدمه و مشتقات را بسنجید ۶۷
- سه باور جزمی اصلی را یادآوری کنید ۶۷
- بین بایدهای مطلق و سایر بایدها فرق بگذارید ۶۸
- در سنجش باورهای نامعقول از سوالات استفاده کنید ۶۸
- در شناسایی باور نامعقول از فن سنجش گزینه بنیاد استفاده کنید ۷۰
- طرز استفاده از فن سنجش گزینه بنیاد در شناسایی باور نامعقول ۷۱
- مرحله ۱۴ - ربط دادن باور نامعقول و مشکل هیجانی و باور معقول و هدف هیجانی** ۷۳
- مرحله ۱۵ - به سؤال کشیدن باور نامعقول و باور معقول** ۷۷
- تعیین هدف‌های به سؤال کشیدن ۷۷
- از سوالات به خوبی استفاده کنید ۸۱
- در به سؤال کشیدن مقدمه یا مشتقات، پشتکار داشته باشید ۸۲
- از راهبردهای سؤال کردن استفاده کنید ۸۳
- از سبک‌های مختلف سؤال کردن استفاده کنید ۸۴
- خلاق باشید ۸۷
- مرحله ۱۶ - آماده‌سازی مراجع برای تعمیق اعتقادش به باورهای معقول** ۸۹

- ۸۹ به مراجع کمک کنید بفهمد چرا اعتقاد ضعیف، کمکی به تغییر نمی‌کند
- ۹۰ رسیدگی به قضیه «عقل و دل»
- مرحله ۱۷ - بررسی اعتبار گرفتاری ۹۱
- مرحله ۱۸ - مذاکره بر سر تکلیف منزل ۹۳
- مطابق شدن شویید تکالیف منزل با مشکل مراجع مرتبطند با مراجع همکاری کنید ۹۴
- آماده مصالحه باشید ۹۵
- موانع را بسنجید و برطرف کنید ۹۵
- در مقاطع مختلف درمان، تکلیف منزل بدهید ۹۵
- مرحله ۱۹ - بررسی تکالیف منزل ۹۷
- ببینید مراجع با گرفتاری روبرو شده است ۹۷
- ببینید مراجع باورش را تغییر داده است ۹۸
- به شکست در انجام تکالیف منزل رسیدگی کنید ۹۸
- مرحله ۲۰ - تسهیل فرایند دقیق ۹۹
- برای یک باور نامعقول، تکالیف منزل مشاورت بدهید ۹۹
- مدل غیرخطی تغییر را توضیح دهید ۹۹
- مراجع را تشویق کنید پیشرفت را ادامه دهد ۱۰۰
- بخش سوم - یک مورد نمونه** ۱۰۱
- مرحله ۱ پرس و جوی مشکل ۱۰۲
- مرحله ۲ روشن کردن و انتخاب مشکل هدف ۱۰۲
- مرحله ۳ تدوین و تنظیم مشکل هدف ۱۰۲
- مرحله ۴ تعیین هدفی مرتبط با مشکل تدوین شده ۱۰۳
- مرحله ۵ درخواست نمونه‌ای مشخص در ارتباط با مشکل هدف ۱۰۴
- مرحله ۶ وضعیت‌سنجی ۱۰۴
- مرحله ۷ پیامدسنجی ۱۰۵
- مرحله ۸ گرفتاری‌سنجی ۱۰۵

مرحله ۹	توافق بر سر هدف مرتبط با مشکل سنجش شده	۱۰۶
مرحله ۱۰	کمک به مراجع برای دیدن رابطه مشکل هدف تدوین شده و مشکل	
هدف سنجش شده		۱۰۸
مرحله ۱۱	شناسایی و سنجش هرگونه مشکلات هیجانی دیگر که به مشکل	
اصلی مربوطند		۱۰۹
مرحله ۱۲	تعلیم ارتباط باور و پیامد	۱۰۹
مرحله ۱۳	سنجش باور نامعقول	۱۱۲
مرحله ۱۴	ربط دادن باور نامعقول و مشکل هیجانی و باور معقول و هدف	
هیجانی		۱۱۲
مرحله ۱۵	به سوال کشیدن باور نامعقول و باور معقول	۱۱۳
مرحله ۱۶	آماده سازی مراجع برای تعمیق اعتقادش به باورهای معقول	۱۱۹
مرحله ۱۷	بررسی اعتقاد رفتاری	۱۲۱
مرحله ۱۸	مذاکره بر سر تکلیف منزل	۱۲۲
مرحله ۱۹	بررسی تکالیف منزل	۱۲۳
مرحله ۲۰	تسهیل فرایند تدقیق	۱۲۳
مؤخره		
۱۲۵		
ضمیمه ۱	مشکلات هیجانی رایج و گزینه های سالم موجود برای آنها	۱۲۷
ضمیمه ۲	ویژگی های ممتاز رفتار درمانی عقلانی هیجانی	۱۳۷
۱۴۳	منابع و مآخذ	

www.ketab.ir

مقدمه

بیش از سه دهه است مبانی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) را به متخصصان سلامت روان آموزش داده ایم. در این سه دهه، کتاب های جامع زیادی درباره رفتاردرمانی عقلانی هیجانی چاپ شده که برخی از آنها مال خود ما هستند (مثل درایدن و نینان، ۲۰۰۴؛ الیس و درایدن، ۱۹۹۷؛ والن، دیگیوزپی و درایدن، ۱۹۹۷). در برنامه های آموزش مبانی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی هم از این کتاب ها استفاده کرده ایم. اما این کتاب ها برای درس مقدماتی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، خیلی طولانی هستند به همین دلیل تصمیم گرفتیم کتاب مهم و مقدماتی کوتاهی برای درمانگران بنویسیم که مبانی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را در قالب یک راهنمای فشرده ولی منظم ارائه می دهد. این راهنما بالاخره در سال ۱۹۹۰ منتشر شد. در سومین ویراست آن، برخی از بخش های اصلی کتاب را به روز کردیم تا تحولات دو دهه اخیر در نظریه و شیوه اجرای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را نشان دهیم.

در بخش اول، اصول مورد نیاز برای برداشتن گام های عملی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را به طور کوتاه توضیح می دهیم. این گام های عملی که در بخش دوم آمده اند، طوری ارائه می شوند که بتوانید آنها را در کار بالینی با مراجعان و در جریان تمرین مشاوره با یکدیگر بردارید.* در

* تمرین مشاوره با یکدیگر، از ارکان برنامه های آموزش رفتاردرمانی عقلانی هیجانی در مؤسسه آلبرت الیس و روشی عالی برای آموختن طرز اجرای این درمان است. تأکید می کنیم، در جریان مشاوره با یکدیگر، راهنمایی های گام به گام این کتاب را در نظر داشته باشید.

بخش سوم هم اجرای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی روی یک مورد است. بالاخره دو ضمیمه هم ارائه می‌دهیم. در ضمیمه ۱، در قالب یک جدول، اطلاعاتی دربارهٔ فرق هیجانات منفی سالم و ناسالم می‌دهیم (درآیدن، ۲۰۰۹ a). در ضمیمه ۲ هم ویژگی‌های ممتاز رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را توضیح می‌دهیم که آن را از سایر روان‌درمانی‌ها، به‌ویژه از رویکردهای شناختی-رفتاری (CBT) متمایز می‌کنند (درآیدن، ۲۰۰۹ b).

مراجعان در دنیای غامض و پیچیدهٔ درمان بالینی به ندرت دنبال کمک گرفتن برای یک مشکل هیجانی هستند. آنها با چند مشکل ظاهراً مجزا ولی به هم مرتبط مراجعه می‌کنند. مرور کوتاه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی در این راهنما، با این هدف صورت گرفته که مکمل کتاب‌های جامعی باشد که کمک می‌کنند رفتاردرمانی عقلانی هیجانی پیشرفته انجام دهید ولی جایگزینی برای این کتاب‌ها نیست. توصیه می‌کنیم ابتدا مطالب این راهنما را بخوانید و هضم کنید، سپس سراغ منابع پیشنهادی انتهای آن بروید که فرایند رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را به‌طور مشروح توضیح می‌دهند. اطلاعات و منابع مفید دیگر دربارهٔ رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را می‌توانید از مؤسسه آلبرت ایس به نشانی زیر بگیرید:

45 East 65th Street, New York, NY 10065-6508; telephone:

(212)535-0822; www.albertellisinstitute.org

امیدواریم این کتاب راهنما به‌عنوان مقدمه‌ای بر رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، به شما کمک کند و شما را متوجه سازد که رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، رویکرد ارزشمندی است که به مراجعان کمک می‌کند بر مشکلات هیجانی و رفتاری خود غلبه کنند.