

مشاوره و روان‌درمانی

با رویکرد

رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی

راهنمایی برای مشاوران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مددکاران اجتماعی

هادی اسمخانی اکبری نژاد

با مقدمه: دکتر احمد اعتمادی

- سرشناسه : اسمخانی اکبری نژاد، هادی، ۱۳۹۲ -
- عنوان و نام پدیدآور : مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی: راهنمایی برای مشاوران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مددکاران اجتماعی
- مشخصات نشر : تبریز: هلتاک، ۱۳۹۳.
- مشخصات فیزیکی : ۱۴۴ص: نمودار.
- زبان : فارسی
- شابک : ۱۲۰۰۰۰ ریال 9-5-94689-600-978 :
- وضعیت : فنیای مختصر
- فهرست نویسی : فهرست نویسی
- پایگاه : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
- شناسه افزوده : اعتمادی، احمد، ۱۳۲۲ -، مقدمانویس
- شماره : ۳۷۵۶۸۱ :
- کتابشناسی ملی : کتابشناسی ملی



مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی

مولف : هادی اسمخانی اکبری نژاد

چاپ : اول ۱۳۹۳ تبریز

تیراژ : ۵۰۰

قطع : رقعی

انتشارات : هلتاک

تعداد صفحه : ۱۴۴

قیمت : ۱۲۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۶۸۹-۵-۹

Pub.haltak@gmail.com

فهرست

پیش گفتار	۷
مقدمه	۹
فصل اول: نظریه «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	
شرح حال آلبرت ایس	۱۳
بانی نظری	۱۵
نظریه شخصیت	۱۹
ماهیت اختلال و سلامت روانی در رویکرد «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	۲۷
الف) اختلال روانی	۲۷
ب) سلامت روانی	۳۳
ج) استمرار اختلال های روانی	۳۶
ویژگی های منحصر به فرد رفتار درمانی عقلانی-هیجانی	۴۲
الف) عدم خود-ارزیابی	۴۲
ب) اختلال های ثانویه	۴۳
ج) اختلال در اختلال در مقابل اختلال های «عده»	۴۳
تفاوت رویکرد ایس با سایر درمان های شناختی-رفتاری	۴۴
جنبه های مثبت «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	۵۰
جنبه های منفی «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	۵۱
فصل دوم: مشاوره و روان درمانی با رویکرد «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	
نظریه درمان	۵۴
سنجش و ارزیابی	۵۹
۱) مدل طبقه بندی منظم بیماری ها در «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	۵۹
۲) مدل ارزیابی کاربردی در «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	۶۱
روش (ABCDE) در «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»	۶۲

۶۵	اصول و مبانی کاربرد «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»
۶۸	کاربرد «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»
۶۹	الف) کاربرد بالینی
۷۰	ب) کاربرد غیر بالینی
۷۱	روش اجرا
۷۱	افراد و اسباب ای «رفتار درمانی عقلانی-هیجانی»
۷۱	دوران فوری
۷۱	الف) ارتباط درمانی
۷۵	ب) فرآیند درمانی
۸۳	ج) پایان درمان
۸۳	درمان گروهی
۸۶	تکنیک‌های اصلی درمان
۸۶	۱) تکنیک‌های شناختی
۸۷	الف) گفت و شنود سقراطی
۸۹	ب) تجزیه و تحلیل منطقی
۹۲	پ) مجادله با معیارهای دوگانه
۹۳	ت) وکیل مدافع یا نقش‌گذاری معکوس
۹۵	ث) قاب‌گیری مجدد یا شکل‌دهی مجدد
۹۷	ج) تفکیک حوزه شخصی و اجتماعی
۹۹	ج) بازنگری در فهرست نیازها
۱۰۶	۲) تکنیک‌های هیجانی
۱۰۸	الف) گذشته‌کاوی با مدل (ABCDE)
۱۱۲	ب) شوخی و بذله‌گویی

۱۱۳	تکنیک‌های رفتاری
۱۱۴	الف) ماندن در آن‌جا
۱۱۵	ب) ضد تعلل‌ورزی (اهمال‌کاری)
۱۱۷	پ) پاداش و جریمه
۱۱۸	ث) «درمان با نقش ثابت» جورج کلی
۱۱۸	ث) مواجهه
۱۱۹	ج) حمله به موقعیت‌های شرم‌آور
۱۱۹	ج) خطرناک‌بری
۱۲۰	د) فصد - جاد
۱۲۲	خ) «برپا نگه داشتن» شخصیت
۱۲۳	و) به تعویق انداختن است
۱۲۳	ذ) ایفای نقش «ان کاس»
۱۲۳	۴) تکنیک‌های تصویرسازی
۱۲۴	الف) فرافکنی زمان
۱۲۵	ب) انعجار
۱۲۵	تکلیف خانگی
۱۲۶	تکنیک‌های اجتناب شده در «رفتار درمانی عقارتی» - میچائیل
۱۲۸	نمونه بالینی: اضطراب
۱۳۳	نمونه بالینی: افسردگی
۱۳۷	منابع
۱۳۷	منابع فارسی
۱۳۹	منابع انگلیسی

پیش گفتار

شاید وقتی که شخصی در قفسه کتاب فروشی‌ها با این عنوان، مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی مواجه شود، با این تصور که با کتابی تکراری روبه‌رو شده است، چه بسا که زحمت تورق کتاب را هم به خود ندهد. خوشبختانه در چند سال اخیر، در کنار ما به دلیل استقبال چشم‌گیری که از مشاوره و ادبیات مربوط به آن عمل آمده است، این احتمال می‌رود که کتاب‌های متعددی بی‌قائماً همین عنوان و یا مفهومی مشابه منتشر شده باشد، که این نیز نشان از به‌کارگیری و کارآمدی بیش‌تر موضوع این کتاب دارد. حال اگر این کتاب توسط نرگس نرودی تألیف شده باشد که تشابه فکری و موقعیتی فراوانی با شما به عنوان خیدار داشته باشد، آیا نباید این رخداد جانبی را هم به مجموع امتیازات افزود؟ مولف این کتاب آقای هادی اکبری‌نژاد یکی از دانشجویان اینجانب است که علاوه بر نگارش چندین مقاله در زمینه نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی اکنون اقدام به تألیف این اثر نموده‌اند. هرچند این کتاب دارای عده‌ای به قلم این مولف است، اما از اینجانب تقاضا کردند که مجدداً مقدمه‌ای در ابتدای این اثر بیاورم. به جهت امتناع از تکرار مطالب، اینجانب فقط به چند نکته اشاره می‌کنم. این کتاب را به‌طور کلی می‌توان به دو بخش تقسیم کرد. بخش اول که شامل مباحث نظری مفاهیمی هم‌چون

شخصیت، اختلال شخصیت، اختلال و سلامتی روانی از دید رویکرد «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» است و بخش دوم عمدتاً به کاربرد این رویکرد در جلسات مشاوره و روان‌درمانی و ارائه نمونه‌های بالینی اختصاص یافته است. یک ابتکار قابل توجه در این کتاب این است که مطالب مهم این رویکرد از منابع جامع‌تر داخلی و به‌ویژه خارجی جمع‌آوری و سپس به‌طور فشرده ارائه شده است، به قسمی که خواننده بتواند در یک فرصت کوتاه به مجموعه پُرباری از مفاهیم مربوط به این رویکرد دست یابد. در پایان برای کلیه کسانی که اوقات خود را صرف فعالیت بشر دوستانه و نواورده می‌کنند آرزوی سربلندی و توفیق می‌نماید.

دکتر احمد اعتمادی

عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

"هیچ چیز وجود ندارد که خوب یا بد باشد، بلکه تصور ماست که آن را خوب یا بد می‌کند".

«شکسپیر»

مقدمه

استقبال روز افزون از مباحث روان‌شناسی و مراجعه به کلینیک‌های مشاوره و روان‌درمانی در کشور، نشان از نهادینه شدن فرهنگ یاری خواستن از روان‌شناسان هنگام مواجهه با بحران‌های روان‌شناختی دارد. این مسأله به نوبه خود، وظایف روان‌شناسان را سنگین‌تر می‌کند. چرا که اثربخشی کار آنان مورد نقی و بررسی قرار خواهد گرفت. درمان‌گران و مشاوران در کشور ما هر کدام در یک سبب علاقه و جهان بینی خود از انواع رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی (روان‌کاوی، رفتاردرمانی، شناخت درمانی، گشتالت درمانی، واقعیت درمانی و...) استفاده می‌کنند. پژوهش‌های انجام شده در مورد اثربخشی رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی در کاهش و حل مشکلات و اختلالات روان‌شناختی، نشان از موفقیت آن‌ها دارد. اما مسأله‌ای که امری به بحث مشاوره و روان‌درمانی جدی به نظر می‌رسد، بحث وابسته به فرهنگ بودن نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی است. تقریباً تمامی نظریه‌های شناخته شده در حوزه مشاوره و روان‌درمانی، برآمده از فرهنگ غربی است. از این‌رو در به‌کارگیری آن‌ها برای حل مشکلات

روان‌شناختی مراجعین ایرانی باید بحث بومی‌سازی را جدی گرفت؛ و این مسأله را مورد توجه قرار داد که بهتر است از نظریه‌هایی استفاده شود که بیش‌تر با فرهنگ ما سازگاری دارند؛ که این نیز نیازمند پژوهش‌های علمی دقیق و کنترل شده‌ای می‌باشد.

تجربه چند ساله‌ام در کار مشاوره و درمان این مسأله را به من نشان داده است که تصور مراجعین ایرانی از امر مشاوره و روان‌درمانی، پیوسته شبیه به مدل پزشکی است. یعنی بیش‌تر آن‌ها خواهان این هستند که مشاور در پایان هر جلسه با ارائه راهکارها و تمرین‌هایی (مانند تجویز دارو و پزشکی) مشکلات آنان را حل کند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که به احسان یاد رویکردهای مستقیم و رهنمودی بیش‌تر با فرهنگ مراجعین ایرانی سازگار باشند. ضمناً در اکثر مشاوره‌ها این مورد به کرات دیده شده است که مراجعین هر کدام به نوعی یک یا چند باور غیرمنطقی دارند، که این مسأله باعث ناراحتی و اختلال در آن‌ها شده است. از این‌رو «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» می‌تواند یکی از بهترین و موثرترین رویکردها در کار با مراجعین ایرانی باشد.

«رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» که در سال (۱۹۶۰) توسط آلبرت الیس بنیان‌گذاری شده است، معتقد است که رویدادها، اتفاقات باعث ناراحتی انسان‌ها نمی‌شوند، بلکه باورهای غیرمنطقی انسان‌ها در مورد آن رویدادها باعث ناراحتی و اختلال‌های آن‌ها می‌شوند. از این‌رو برای خلاصی از شر این مشکلات و اختلال‌ها نیاز است که با باورهای

غیرمنطقی مبارزه کرد و باورهای منطقی را جایگزین آن‌ها کرد. این نظریه یک رویکرد مستقیم و رهنمودی است که از فنون و تکنیک‌های متنوعی در مشاوره و روان‌درمانی استفاده می‌کند، که به تفصیل در این کتاب توضیح داده شده‌اند. این کتاب از دو فصل تشکیل شده است. فصل اول، نظریه «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» است که شامل مطالبی در: شرح حال آلبرت الیس، مبانی نظری، نظریه شخصیت، ماهیت اختلال و درمان، روانی در رویکرد «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی»، ویژگی‌های «فصل دوم» فرد «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی»، تفاوت رویکرد الیس با سایر درمان‌های شناختی-رفتاری، جنبه‌های مثبت و منفی «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» می‌باشد. فصل دوم، مشاوره و روان‌درمانی با رویکرد «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» است و مطالبی چون: نظریه درمان، سنجش و ارزیابی، روش (ABCDE) در «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی»، اصول و مبانی کاربرد «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی»، کاربرد «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی»، روش اجرا، افراد مناسب برای «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی»، درمان فردی، درمان گروهی، تکنیک‌های اصلی درمان، تکنیک‌های اجتناب‌ناپذیر در «رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی» و نمونه بالینی را بحث می‌کند.

هادی اسمخانی اکبری‌نژاد

تهبیز - ۱۳۹۳/۰۱/۱۱