

ضروریات رفتاردرمانی منطقی - هیجانی

راهنمای درمانگران

ویرایش دوم

تألیف

ویندی درایدن

رنا برانچ

ترجمہ

مرضیہ اکرامی

کا شنہ ، رشد روان شناسی بالینی

نادرہ من پور



WILEY



کتاب ارجمند



WILEY

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

ویندی درایدن، ر. برانچ
ضروریات رفتار درمانی: راهنمای هیجانی: راهنمای درمانگران
ترجمه: مرضیه اکبری، نادر حسن‌پور
فروست: ۶۹۰
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند، با همکاری انتشارات ارجمند
صفحه‌آرا: معصومه دلنواز
مدیر هنری: احسان ارجمند
ناظر چاپ: سعید خانکشلو
چاپ: سامان، صحافی: روشنگر
چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۴، ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۲۳-۵

سرشناسه: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م. (Dryden, Windy)
عنوان و نام پدیدآور: ضروریات رفتاردرمانی منطقی-
هیجانی: راهنمای درمانگران / نویسنده ویندی درایدن، رنا
برانچ؛ ترجمه مرضیه اکرامی، نادر حسن‌پور.
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند با همکاری
انتشارات ارجمند، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص. وزیری
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۲۳-۵
عنوان اصلی: The fundamentals of rational emotive
behavior therapy: a training handbook, 2nd ed c2008
موضوع: رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی - دستنامه‌ها،
روان‌رمانی - روش‌ها
شناسه افزوده: برانچ، رنا، (Branch, Rhena)
رده‌بندی: کنگره: ۱۳۹۱ / رده‌بندی: RC ۴۸۹/۷۴
رده‌بندی دی‌سی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۸۵۸۸۰

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و مترجمان
مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را
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 ۱۰، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۵۱-۳۰۰۰۰۰۰
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۱۱-۳۳۳۳۲۸۷۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۱۱-۳۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳-۳۷۲۸۴۸۳۸

بهها: ۱۶۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۱۰۰۰۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

درباره مؤلفان.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول	
آنچه لازم است برای شروع رفتاردرمانی منطقی - هیجانی بدانید.....	۱۳
مدل موقعیتی "ABC" در رفتاردرمانی منطقی - هیجانی.....	۱۴
فصل دوم	
آنچه لازم است برای شروع عملی رفتاردرمانی منطقی هیجانی، بدانید.....	۳۸
شرایط اساسی.....	۳۸
سیک درمان.....	۴۰
اهداف REB.....	۴۸
وظایف REB.....	۵۱
فصل سوم	
آموزش "ABC" های REB.....	۶۲
مدل "پول".....	۶۲
خلاصه.....	۷۲
مدل "دیر کردن".....	۷۳
شیوه‌های ساده آموزش ABC ها.....	۷۶
فصل چهارم	
تمایز بین هیجان‌های منفی سالم و ناسالم.....	۸۰
اصطلاح فنی (هیجان‌های منفی سالم - ناسالم در برابر رگ‌رگانه-ناسا گارانه).....	۸۰
هیجان‌های منفی سالم و ناسالم: خلاصه نموداری.....	۸۶
پنج روش برای آموزش دادن تفاوت‌های میان هیجان‌های منفی سالم و ناسالم به مراجعان.....	۸۹
آموزش تفاوت بین یک هیجان منفی ناسالم (خشم ناسالم) و یک هیجان منفی سالم (خشم سالم): شرح یک مکالمه.....	۹۵
فصل پنجم	
اختصاصی کردن مشکلات در فرآیند ارزیابی.....	۹۹
یک مشکل هدف را انتخاب کنید.....	۹۹
یک نمونه خاص از مشکل هدف را انتخاب و ارزیابی کنید.....	۱۰۰
فصل ششم	
ارزیابی "C".....	۱۰۲
در طی ارزیابی C از بیان $A \rightarrow C$ خودداری کنید.....	۱۰۲
هنگامی که مراجع معتقد است که یک هیجان منفی سالم، ناسالم است.....	۱۰۴
هنگامی که "C" مراجع مبهم است.....	۱۰۶
هنگامی که "C" مراجع شما در واقع یک "A" است.....	۱۰۷
هنگامی که "C" مراجع، توضیحات مفصل و مبسوط است.....	۱۰۹
فصل هفتم	
ارزیابی "A" بحرانی.....	۱۱۲
شناسایی موضوع و بیان آن.....	۱۱۲

سؤال جادویی..... ۱۱۴

فصل هشتم

ارزیابی باورهای غیرمنطقی مراجع..... ۱۱۶

فصل نهم

ارزیابی مشکلات فراهیجانی..... ۱۲۳

"A" در "ABC" های مشکلات فراهیجانی..... ۱۲۴

بر مشکل فراهیجانی به عنوان مشکل هدف تمرکز کنید..... ۱۲۶

فصل دهم

تعیین هدف..... ۱۳۱

تعیین هدف با توجه به یک نمونه خاص از مشکل هدف..... ۱۳۱

تعیین هدف با توجه به مشکل کلی مراجع..... ۱۳۵

از غلبه بر اندیشه روانشناختی، به سوی ارتقای تحول شخصی حرکت کنید..... ۱۳۶

فصل یازدهم

مراجعان را نسبت به تغییرکرد متعهد کنید..... ۱۴۹

مقدمه..... ۱۴۹

فرم تحلیل سود-زیان (C-F):، سول کا..... ۱۵۰

فصل دوازدهم

آماده کردن خود و مراجع برای فرآیند به چالش کشیدن..... ۱۶۲

به مراجع کمک کنید تا متوجه شود که به چالش کشیدن باید غیبتی او وسیله‌ای برای دستیابی به هدف درمان است..... ۱۶۲

به مراجع کمک کنید که درک کند، وارد چه چالش شده است..... ۱۶۳

چه تعدادی از چهار باور غیرمنطقی را باید به چالش بکشید..... ۱۶۴

فصل سیزدهم

چالش باورهای غیرمنطقی: سه استدلال اصلی..... ۱۶۷

استفاده از سه استدلال اصلی در مورد توقعات خشک..... ۱۶۸

استفاده از سه استدلال اصلی در مورد باورهای قاجعه‌ساز..... ۱۷۰

استفاده از سه استدلال اساسی در مورد باور تحمل کم ناکامی..... ۱۷۲

استفاده از سه استدلال اصلی در مورد باورهای تحقیرکننده..... ۱۷۴

فصل چهاردهم

چالش آموزشی و سقراطی عقاید غیرمنطقی..... ۱۷۸

چالش سقراطی..... ۱۷۸

چالش آموزشی..... ۱۸۵

از ترکیب چالش سقراطی و آموزشی استفاده کنید..... ۱۸۷

فصل پانزدهم

نمونه‌هایی از روش به چالش کشیدن آلبرت ایس..... ۱۸۹

استفاده از استدلال‌های تجربی..... ۱۸۹

استفاده از استدلال‌های عقلانی..... ۱۹۱

استفاده از استدلال‌های فلسفی..... ۱۹۴

فصل شانزدهم

- به مراجع کمک کنید که منطقی بودن باورهای منطقی خود را درک کند..... ۱۹۷
- ترجیحات غیرمتعصبانه..... ۱۹۷
- باورهای غیرفاجعه‌ساز..... ۱۹۹
- باورهای تحمل بالای ناکامی (HFT)..... ۲۰۱
- باورهای پذیرش خود، دیگران، زندگی..... ۲۰۳

فصل هفدهم

- انجام تکالیف خانه..... ۲۰۷
- مفهوم "تکلیف خانه" چیست؟..... ۲۰۷
- هدف تکالیف خانه را شرح دهید..... ۲۰۸
- انواع مختلف تکالیف خانه..... ۲۱۰
- اهمیت از ام تکالیف خانه..... ۲۱۷
- اصل «بهش کشیدن، نه خرد کردن» در انجام تکلیف..... ۲۲۰
- چگونه می‌توان احتمال انجام تکالیف را افزایش داد..... ۲۲۲
- مهارت‌ها را خود را در انجام تکلیف خانه مورد بازبینی قرار دهید..... ۲۳۴

فصل هجدهم

- مرور تکالیف خانه..... ۲۳۵
- مرور تکلیف خانه مراجعان را بر ستوار جلسه درمانی قرار دهید..... ۲۳۵
- بهترین زمان برای مرور تکالیف خانه چیست؟..... ۲۳۶
- موضوعات مهمی که هنگام مرور تکالیف باید به آنها توجه کنید..... ۲۳۶

فصل نوزدهم

- پاسخ به کج‌فهمی‌های مراجعان در مورد تمرین و کاربرد REBT..... ۲۴۹

ضمیمه I

- فرم بازبینی مهارت‌های تکلیف خانه..... ۲۶۵

ضمیمه II

- دلایل احتمالی برای کامل نکردن تکالیف خودیاری..... ۲۶۹

ضمیمه III

- آموزش در رفتاردرمانی منطقی-هیجانی..... ۲۷۱

نمایه

- ۲۷۳

واژه‌نامه

- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۷۷

درباره مؤلفان

ویندی درایدن، پروفیسور روان‌درمانی دانشگاه گلدسمیتز لندن است. او عضو انجمن روان‌شناسی و همچنین انجمن مشاوره و روان‌درمانی انگلستان است. او در سال ۱۹۷۷ شروع به آموختن REBT کرد و اولین انگلیسی‌ای بود که توسط مؤسسه آلبرت الیس به عنوان درمانگر REBT به رسمیت شناخته شد. درایدن در سال ۱۹۸۱، یک دوره ۶ ماهه را در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا گذراند و یکی از اولین روان‌شناسان بریتانیایی بود که در زمینه درمان شناختی آموزش وسیعی دید. هم‌اکنون او عضو انجمن آلبرت الیس و همچنین آکادمی شناخت درمانی است. با وجود آنکه جهت‌گیری اولیه او در روان‌درمانی، REBT است، اما بسیار تحت تأثیر همکاران شناخت درمانگرش و همچنین تئوری اتحاد درمانی "اد بوردین" قرار داشته است. او همچنین به تحقیق در مورد ریشه‌های نظری و تاریخی REBT (همراه با آرتور استیل) و همچنین پدیدارشناسی آسیب روانی علاقمند است، پژوهشی که توسط تئوری REBT شکل گرفته است. شاید بیشتر شهرت او در مربوط به آثار فراوان او درباره REBT/CBT و حوزه وسیعی از مشاوره و روان‌درمانی باشد. او تاکنون بیش از ۱۶۰ کتاب را تألیف یا ویرایش کرده است که سبب شده احتمالاً به عنوان پرکارترین نویسنده و پراستار کتاب که در حال حاضر در قید حیات است، شناخته شود. او همچنین ۱۷ مجموعه کتاب، شامل مجموعه پر فروش "مشاوره در عمل" را منتشر کرده است.

ویندی در سال ۱۹۸۲، سردبیر مجله انگلیسی روان‌درمانی شناختی بود که بعدها با مجله رفتاردرمانگران شناختی ترکیب شد و مجله روان‌درمانی شناختی را ایجاد کرد که هم‌اکنون یک ژورنال بین‌المللی است. ویندی درایدن و توماس داوود، به‌طور مشترک سردبیران این ژورنال بودند، در سال ۲۰۰۳، ویندی سردبیر مجله درمان منطقی-هیجانی را در زمینه شناختی-رفتاری شد. رنا برانچ، یک درمانگر معتبر در زمینه CBT است. رنا، آموزش‌های تخصصی خود را در شمال لندن طی کرده است و همچنین در بخش متخصصان (RECBT) در دانشگاه گلدسمیتز تدریس می‌کند.

مقدمه

برای آموزش رفتاردرمانی منطقی-هیجانی (REBT)، دوره‌های آموزشی متعددی در بریتانیا و سراسر دنیا برگزار می‌شود. من (ویندی درایدن)، معتقد هستم که برای ایجاد فضایی مشابه این دوره‌های آموزشی، نوشتن یک کتاب کار آموزشی در مورد ضروریات REBT ارزشمند است. خصوصاً از این نظر که هرچند REBT، رویکردی ساده است اما استفاده مناسب از آن، کاری دشوار است. هدف ما این است که کارآموزان را نسبت به جنبه‌های دشواری که احتمالاً درحین استفاده از این رویکرد با آن مواجه می‌شوند، آگاه کرده و به آنها نشان دهیم که چگونه می‌توانند با مشکلاتی که سلباً در طول درمان با آنها مواجه می‌شوند، به گونه‌ای سازنده برخورد کنند.

برای این کار ما موضوعات را به صورت مکالمه بین خودمان در نقش مربی و کارآموزان بیان کرده‌ایم، به این معنی که برای روشن کردن اشکالات کارآموزان و پاسخ مربیان به آنها، از مکالمه‌هایی استفاده کرده‌ایم که تقریباً می‌توان گفت در سراسر سال‌های فعالیت‌مان بین ما و کارآموزان، وجود داشته است. این کدام از این مکالمات واقعاً اتفاق نیفتاده است زیرا ما جلسات آموزشی‌مان را ثبت نمی‌کنیم. با این وجود، مکالمات بیان شده، خطاهای شایعی که کارآموزان در حین تمرین تکنیک‌های REBT مرتکب می‌شوند را شرح داده‌اند. ما همچنین از مکالمات واقعی و تخیلی بین خودمان در نقش درمانگر و مراجع، بسیار استفاده کرده‌ایم. در مواردی که مکالمات واقعی بودند، ابتدا از مراجعان اجازه گرفتیم تا پس از آموزش به کارآموزان از آنها استفاده کنیم. در این موارد نام‌ها، مشخصات و گاهی جنسیت مراجعان را نیز تغییر داده‌ایم.

لطفاً توجه داشته باشید که در برنامه‌های اولیه آموزشی، اغلب از مشاوره و تمرین دو نفره به عنوان یک ابزار آموزشی، استفاده می‌شود. این به معنی آن است که کارآموزان، یک گروه دو نفره را تشکیل می‌دهند و به نوبت تمرین می‌کنند که چگونه مشکلات هیجانی همدیگر را که واقعاً وجود دارند، با استفاده از REBT برطرف کنند. تجربیات ما نشان داده است که این روش برای یادگیری طریقه استفاده از REBT مؤثرتر از اجرای نقش است چون به نظر می‌رسد که به مشکل مراجع بیشتر شباهت دارد. برای اطمینان بیشتر، هر مکالمه‌ای که در این کتاب بین کارآموزان در مشاوره دو نفره ارائه شده است نیز ساختگی است. با این وجود، این مکالمات، مشکلات هیجانی شایعی را نشان می‌دهند که در جریان آموزش برای کارآموزانی که نقش مراجع را بازی می‌کنند، پیش می‌آیند. تمرین‌های کارآموزان REBT در این مکالمات، سطح مهارت آنها را در دوره‌های آموزشی مقدماتی بالا می‌برد.

مهم است بر این نکته تأکید کنیم که هیچ کتابی در زمینه رفتاردرمانی منطقی-هیجانی، حتی یک کتاب کاربردی، نمی‌تواند جایگزین آموزش مناسب و نظارت یک مربی ماهر شود. بنابراین بهتر است، این کتاب را در کنار فعالیت‌های آموزشی به کار ببرید. ما اطلاعاتی را در مورد

مؤسساتی که آموزش و نظارت در REBT را ارائه می‌کنند، در ضمیمه III فراهم کرده‌ایم تا شما را به دنبال کردن علاقه‌تان به این رویکرد درمانی ترغیب کند. ما امیدواریم این کتاب بتواند شما را تشویق کند که در دوره‌های آموزشی ابتدایی و پیشرفته‌تر REBT شرکت کنید تا جایی که بتوانید به تنهایی تشخیص دهید که چه روشی برای شما و مراجعاتان مناسب است.

همچنان‌که قبلاً گفتیم این کتاب، یک کتاب کار در مورد تمرین اصول REBT است. بنابراین ما مباحث پیچیده‌ای را که ممکن است باعث انحراف شما از یادگیری این اصول شوند را حذف کرده‌ایم. حال اجازه بدهید تا خلاصه‌ای از آنچه در این کتاب ارائه شده است را بیان کنیم. در دو فصل اول، ما اطلاعات نظری و عملی مهم و بنیادی را که لازم است برای شروع کاربرد REBT بدانید بیان کرده‌ایم. در فصل سوم، ما توضیح داده‌ایم که چگونه "ABC" های REBT را به مراجعاتان یاد بدهید. در فصل چهارم، به موضوع مهم کمک به مراجعان برای تمایز دادن هیجان‌های سالم و ناسالم پرداخته‌ایم. در فصل پنجم ما تأکید کرده‌ایم که وقتی که شما مشکلات مراجع را ارزیابی می‌کنید در ابتدا مهم است که مشکلات اختصاصی باشند. در فصول ۶ و ۷ و ۸ به شما نشان داده‌ایم که چگونه "A"، "B" و "C" را قایم غیرمنطقی را محترمانه ارزیابی کنید. سپس در فصل ۹ ما شرح داده‌ایم که چگونه می‌توانید مشکلات فراهیجانی مراجعاتان را ارزیابی کنید و چه مواقعی بر روی این مشکلات کار کنید. در فصل ۱۰ به بحث مهم کمک به مراجعان در تعیین اهداف پرداخته‌ایم. در حالی که در فصل ۱۱ نشان داده‌ایم که چگونه می‌توانید با تشویق مراجعان به متعهد شدن نسبت به تغییر درمانی، هدف را تسهیل کنید. در قلب REBT، وظیفه کلیدی به چالش کشیدن عقاید غیرمنطقی مراجعان قرار دارد که چهار فصل بعدی (فصل‌های ۱۵-۱۲) را به این موضوع اختصاص داده‌ایم. سپس در فصل ۱۶، ما در این مورد بحث کرده‌ایم که چگونه به مراجعان کمک کنید تا باورهای منطقی را جایگزین باورها غیرمنطقی‌شان کنند و چطور این باورهای منطقی ساخته شده را مورد سؤال قرار دهند. در دو فصل بعدی، ما در مورد انجام تکالیف خانه با مراجعان (فصل ۱۷) و طریقه مرور تکالیف (فصل ۱۸)، صحبت کرده‌ایم. در فصل ۱۹ ما این کتاب را با بحث در مورد اینکه چگونه می‌توانید به کج‌فهمی‌هایی که مراجعان در مورد REBT دارند، پاسخ دهید، به پایان رسانده‌ایم.

در سراسر این کتاب ما شما را مستقیماً مورد خطاب قرار داده‌ایم گویی شما در یکی از دوره‌های آموزشی ما حضور دارید. ما امیدواریم که این کتاب کار آموزشی برای شما قابل استفاده باشد و شما را تشویق کند تا مهارت‌های‌تان را در REBT افزایش دهید.