

ASSAULT & BATTERY
REPORT

رفتار درمانی عقلانی هیجانے

— برای متخصصان —

REBT

PSY

[از مجموعه کتاب‌های درمان‌های
رفتاری هیجانی شناختی]

رفتار درمانی عقلا نه هیجان

— برای متخصصان —

ویراست دوم

ریموند ای. دی جوزیه / کریستین ای. دوویل
ویندی درایدن / وُتر بکس

— ترجمه —

دکتر هومن نامور
دکتر بهروز هاشمی

عنوان و نام پدیدآور: رفتاردرمانی عقلانی هیجانی برای متخصصان (درمان‌های رفتاری شناختی هیجانی) / نویسندگان ریموند ای. دی‌جوزپه... [و دیگران]: مترجمین هومن نامور، سیدبهرز هاشمی تنکابنی؛ ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۵۱۶ ص.: جدول: ۱۷×۲۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۹۶-۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: [2014], A practitioner's guide to Rational-Emotive Behavior Therapy, Third edition.

یادداشت: نویسندگان ریموند ای. دی‌جوزپه، کریستین ای. دوپل، ویندی درایدن و وتر بکس.

موضوع: رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی

Rational Emotive Behavior Therapy

روان‌شناسی

Psychology

روان‌شناسی بالینی

Clinical psychology

شناسه افزوده: Raymond DiGiuseppe

نامور، هومن، ۱۳۵۷-، مترجم

مترجم هاشمی تنکابنی، بهروز

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۰۴۴۶۳

راهنمای

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی برای متخصصان (درمان‌های رفتاری شناختی هیجانی)

نویسندگان: ریموند ای. دی‌جوزپه، کریستین ای. دوپل، ویندی درایدن و وتر بکس

مترجمان: دکتر هومن نامور، دکتر سیدبهرز هاشمی تنکابنی

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

ناشر: روان‌شناسی و هنر

طراح جلد و یونیفرم متن: احسان رضوانی

صفحه‌آرا: لیلی بزرگان‌نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: دوم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۷۸۰،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۱۹۶-۴-۷

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

انتشارات روان‌شناسی و هنر | Ravanhonar.com

فهرست

۱۳	مقدمه مترجم
۱۷	برای چاپ دوم
۲۳	پیشگفتار
۲۹	در باره نویسندگان

[بخش ۱]

مقدمه‌ای اساسی بر رفتاردرمانی عقلانی هیجانی

۳۵	فصل اول آلبرت ایس و فلسفه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی
۳۵	آلبرت ایس که بود و برای روان‌درمانی چه کرد؟
۴۰	شخصیت و نظریه ایس
۴۱	یک نظریه تکاملی، شناختی و ساخت‌گرایانه انطباق انسان
۴۳	فلسفه رفتارگرایی عقلانی هیجانی
۵۹	عقلانیت به عنوان فلسفه‌ای شخصی
۶۱	فصل دوم نظریه رفتاری عقلانی هیجانی
۶۲	هفت اصل نظریه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی
۶۳	نظریه شناختی و نظریه رفتاری عقلانی هیجانی
۶۴	نظریه آسیب‌شناسی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی
۶۶	افزایش باورهای معقول و کاهش باورهای نامعقول
۶۶	هیجان‌ات انطباقی/ سالم و غیر انطباقی/ ناسالم
۷۰	سطوح شناختی و ناراحتی
۷۴	مکانیسم شناختی ناراحتی
۷۶	تعریف باورهای نامعقول و معقول
۷۸	انواع باورهای نامعقول
۸۰	رابطه میان باورهای نامعقول
۸۴	چرا مردم غیر عقلانی هستند؟
۸۵	ویژگی‌های متمایزکننده نظریه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی
۸۶	یک سوء برداشت بزرگ
۸۹	فصل سوم باورهای معقول و نامعقول

۸۹	متوقع بودن
۹۳	افتضاح‌سازی
۹۶	عدم تحمل ناکامی
۱۰۰	ارزیابی‌های کلی از ارزش انسان

[بخش ۲]

راهکارهای درمانی عمومی

فصل چهارم

۱۰۷	مدل A-B-C و آموزش ارتباط C-B (باور-پیامد)
۱۰۸	مدل A-B-C
۱۱۰	آموزش به مراجعان درباره اینکه اتفاقات باعث هیجانات ناسالم/ناکارآمد نیستند
۱۱۲	آموزش به مراجعان درباره اینکه دیگران باعث هیجانات ناسالم/ناکارآمدشان نیستند
۱۱۴	آموزش به مراجعان درباره اینکه اتفاقات گذشته سبب هیجانات ناسالم/ناکارآمد نیست
۱۱۶	ناراحتی درباره ناراحتی
۱۱۷	گسترش مدل A-B-C

۱۲۳	فصل پنجم یک شروع خوب برای درمان
۱۲۳	زمینه‌سازی مرحله بین فردی
۱۲۷	برقراری تفاهم درمانی (RAPPORT)
۱۳۱	همه‌فهم کردن مدل برای مراجع
۱۳۱	ارزیابی عمومی
۱۳۷	شناسایی اهداف درمانی
۱۳۸	توافق بر سر اهداف درمانی
۱۳۸	مشکلات در دستیابی به اهداف رایج

۱۴۳	فصل ششم مهارت‌های اساسی درمان
۱۴۳	ویژگی‌های یک رفتار درمانگر عقلانی هیجانی خوب
۱۵۱	فرایند تغییر
۱۵۱	عناصر جلسه
۱۵۲	طرح کلی یک جلسه درمانی

[بخش ۳]

C-B-A های رفتار درمانی عقلانی هیجانی: سنجش

۱۶۳	فصل هفتم شناسایی A (اتفاق فعال‌کننده)
۱۶۳	مدل A-B-C بسط یافته

۱۶۹	شفاف‌سازی A (اتفاق فعال‌کننده)
۱۷۷	تبدیل C به A (پیامد-اتفاق فعال‌کننده)
۱۸۳	فصل هشتم C (پیامد): پیامدهای هیجانی و رفتاری
۱۸۵	هیجان‌های مختل در برابر غیر مختل
۱۸۸	عیب‌یابی مشکلات با شناسایی C (پیامد)
۱۸۸	هیجان‌های کارآمد و ناکارآمد مرکب
۱۸۹	احساس گناه در باره C (پیامد)
۱۹۰	شرم در باره C (پیامد)
۱۹۱	هیجان‌های کم یا فقدان هیجان در جلسه
۱۹۲	ترس در باره هیجان‌ها
۱۹۳	گیج شدن بین A (اتفاق فعال‌کننده)، B (باور) و C (پیامد)
۱۹۴	گیج شدن بین A (اتفاق فعال‌کننده) و C (پیامد)
۱۹۶	نقص‌های توصیفی
۱۹۸	تفکر دوگانه
۱۹۹	برچسب غلط بر هیجان‌ها
۱۹۹	برچسب مبهم بر هیجان‌ها
۲۰۰	فقدان پریشانی آشکار
۲۰۳	هیجان در جلسه
۲۰۴	موافقت برای تغییر C (پیامد)
۲۰۷	جنبه‌های رفتاری C (پیامد)
۲۰۷	نسخه رونوشت آموزشی
۲۰۷	بخش رونوشت
۲۱۵	فصل نهم ارزیابی B (باور)
۲۱۵	پیدا کردن باورهای نامعقول
۲۲۶	باورهای نامعقول چندگانه
۲۳۰	بررسی باورهای نامعقول مرتبط با شرایط دشوار
۲۳۲	راهنمای پیدا کردن باور نامعقول هیجان‌های خاص
۲۴۰	راهنماهای دیگر
۲۴۱	وقتی همه روش‌ها با شکست روبه‌رو شدند
۲۴۲	رونوشت آموزشی

[بخش ۴]

پرداختن به D (زیر سوال بردن) و E (پاسخ جدید موثر)

۲۴۹	فصل دهم راهبردهای تغییر شناختی
۲۵۰	چه چیزی را زیر سوال ببریم؟

۲۵۲	زیر سوال بردن شناختی
۲۶۱	سبک‌های زیر سوال بردن شناختی
۲۷۳	ساختن باورهای معقول جایگزین
۲۷۴	سطوح انتزاع
۲۸۳	یک نمونه موردی زیر سوال بردن

فصل یازدهم | چالش باورهای نامعقول خاص ۲۸۷

۲۸۷	چالش با مولفه‌های هسته‌ای باورهای هسته‌ای
۳۰۲	افتضاح‌سازی
۳۰۷	ارزش انسانی
۳۱۵	عدم تحمل ناکامی

فصل دوازدهم | باور جدید مؤثر ۳۱۹

۳۱۹	تقویت عقیده به باور جدید معقول
۳۲۰	تمایز بین RB (باور معقول) و EB (باور جدید مؤثر)
۳۲۰	ما با کمک EB (باور جدید مؤثر) می‌خواهیم به کجا برسیم؟
۳۲۱	مولفه‌هایی برای فرمول بندی یک EB (باور جدید مؤثر)
۳۲۲	جایگزین کردن باورهای نامعقول با EBها (باورهای جدید مؤثر)
۳۲۳	ما باور نامعقول را با چه چیزی جایگزین می‌کنیم؟
۳۲۴	جایگزین کردن یک باور نامعقول الزام‌آور با یک EB (باور جدید مؤثر)
۳۲۶	جایگزین کردن یک باور نامعقول مشتق با یک باور جدید مؤثر
۳۲۹	ساخت باور جدید مؤثر از یک باور نامعقول که توسط ارزیابی انتخاب محور به دست آمده است
۳۳۱	چطور جمله مرکب را به خاطر بسپاریم
۳۳۳	آزمون باور جدید
۳۳۶	چرا مراجعان از باورهای نامعقول استفاده می‌کنند؟
۳۳۷	کمک به مراجعان برای به کار بردن باور مؤثر
۳۳۹	انتخاب‌ها
۳۴۰	تمام مراحل A-B-C-D ممکن است لازم باشد که تکرار شوند

فصل سیزدهم | راهبردهای تغییر برانگیزاننده، تجسمی و رفتاری ۳۴۳

۳۴۳	تکنیک‌های هیجانی و برانگیزاننده
۳۵۴	راهبردهای تجسمی تغییر
۳۵۹	راهبردهای تغییر رفتاری

فصل چهاردهم | مشکلات و راهکارهای درافتادن با باورهای نامعقول ۳۶۳

۳۶۳	عیب‌یابی مشکلات در زیر سوال بردن (D)
۳۶۹	رفتارهای مانع تغییر مراجع
۳۷۳	احتیاط
۳۷۶	نتیجه‌گیری

فصل بانزدهم | سبک‌های درمانی فارغ از چه چیز رازیر سوال بردن، چگونه زیر سوال بردن با سبک رهنمودی فعال ۳۸۹

۳۹۲	سخنرانی‌های تعلیمی به جای گفتگوهای سقراطی
۳۹۷	سوالات را شکل دهید
۳۹۸	حفظ تمرکز بر مشکل
۴۰۲	تکرار
۴۰۳	سبک زبانی
۴۰۳	لحن
۴۰۵	سکوت‌ها
۴۰۶	انعطاف‌پذیری
۴۰۷	زمان‌بندی
۴۰۹	سختی در رفتارهای درمانگر
۴۰۹	مسائل انتقال و انتقال متقابل
۴۱۳	نتیجه‌گیری یک جلسه درمانی
۴۱۴	خلاصه: اجتناب از ده خطای شایع

[بخش ۵]
تمام درمانگری

فصل شانزدهم | تکالیف خانگی ۴۱۹

۴۲۵	نمونه‌هایی از تکالیف خانگی شناختی
۴۳۲	نمونه‌هایی از تکالیف خانگی رفتاری
۴۴۱	نمونه‌هایی از تکالیف خانگی هیجانی
۴۴۲	تکالیف شادمانی
۴۴۲	عیب‌یابی از مشکلات تکلیف
۴۴۶	از بین بردن تدریجی نقش درمانگر در خلق تکلیف خانگی

فصل هفدهم | رفتار درمانی عقلانی هیجانی جامع ۴۴۷

۴۴۹	تغییر مستقیم C (پیامد) رفتاری
۴۵۱	ایجاد یک پاسخ شناختی جدید به A (اتفاق فعال‌کننده)
۴۵۴	آزمون دقت A (اتفاق فعال‌کننده) (استنباط)
۴۵۹	توضیحاتی درباره A (اتفاق فعال‌کننده) قابل تایید
۴۶۲	تغییر A (اتفاق فعال‌کننده)
۴۶۹	پذیرش افکار A (اتفاق فعال‌کننده) استنباطی، IB (باورهای نامعقول) و C (پیامدهای ناسالم)

فصل هجدهم | دوره درمان و بعد از آن ۴۷۱

۴۷۲	یک برنامه درمان نمونه
۴۷۶	توسعه تمرکز درمان
۴۷۷	ادامه درمان

۴۸۰
۴۸۸
۴۹۰

۴۹۳
۴۹۴
۴۹۶
۵۰۰
۵۰۱
۵۰۲
۵۰۳
۵۰۵

خاتمه درمان
افزایش مزایای درمان بعد از خاتمه
سوپیرویزن

ضمیمه یک
ضمیمه دو
ضمیمه سه
ضمیمه چهار
ضمیمه پنج
ضمیمه شش
ضمیمه هفت
فهرست منابع

مقدمه مترجم

این کتاب بی شک جزو معدود و معتبرترین کتاب‌های حوزه تاکتیک و تکنیک روان‌شناسی است. و بدون درنگ با عبور از رویکردهای صرفاً تحلیلی و منفعل، خط‌مشی آینده روان‌شناسی را رقم زد؛ که در حال حاضر ما در آن زیست می‌کنیم. در چاپ اول کتاب که توسط آلبرت الیس^۱ بزرگ نگارش شده، مفاهیم تاکتیکی استفاده از هیجان و شناخت و رفتار در فرایند فهم انسان، ارتقا و درمان او به‌درستی گوشزد شده و سپس بعد از سال‌ها ارتقا، این مکتب روان‌شناسی توسط همکاران و دانشجویان آلبرت الیس – که حال از سرآمدان این رشته در جهان هستند – ترمیم شده است.

همان‌طور که گفتم این کتاب، بعد از کتاب "عقل و هیجان در روان‌درمانی" مهم‌ترین کتاب در رفتاردرمانی شناختی اصیل (Original CBT) است. که البته هر دوی آن توسط آلبرت الیس نگارش شده است. آنچه در اواخر دهه شصت میلادی و در ادامه در دهه هشتاد میلادی از نگاه درمانگران مغفول ماند و متأسفانه تا سال‌ها دانش روان‌شناسی به خط‌رفت؛ موضوع هیجان است که آلبرت الیس به صورت کامل در دهه پنجاه میلادی از آن در کتاب "عقل و هیجان" و در ادامه در همین کتاب در دهه هشتاد به آن اشارات مستقیم داشته، ولی آنچه درمان اصیل، آلبرت الیس را از خط بیمارگون DSM دور نگه‌داشت و باعث غفلت دنیا از درمان ساخت‌دار و فرایند‌محور و هنرمندانه آلبرت الیس شد؛ بازار بیمه‌ها و کج‌فهمی ناخلف‌های بعد از الیس بود که باعث شد درمان‌های پزشک‌محور و پروتکلی مبتنی بر علامت برای درک بهتر و ساده‌سازی درمان برای بیمه‌ها پیش بروند و مقالات اشتباه، مسیر غلطی را پی گرفتند و اینکه سال‌ها طول کشید تا متوجه خطاهای خود بشوند و باز به اشتباه بگویند که حلقه مفقوده درمان‌های شناختی و رفتاری "هیجان" است، حال اینکه به این حرف در دهه پنجاه میلادی توسط آلبرت الیس به‌وضوح پرداخته شده و این مسیر اشتباه ادامه یافت تا

درمان‌های بی‌ریشه‌ای مثل رفتاردرمانی شناختی (CBT) و طرحواره‌درمانی و... تمام رویکردهای اقماری زیرمجموعه رفتاردرمانی شناختی (CBT) که نمی‌خواهند به موضوع هیجان و اثرات آن به صورت مستقیم اشاره کنند، مثل قارچ سربرآورند. چون اگر رفتاردرمانی شناختی (CBT) قبول کند که رکن مهم درمان، "هیجان" است، باید بپذیرد که رهبر بی‌بدیل آن آلبرت ایس کبیر است. البته که بالاخره در اواخر عمر آرون تمکین بک^۱ در مصاحبه‌ای با جودیت بک^۲، به این موضوع اشاره کرد که متأثر از جرج کلی^۳ و آلبرت ایس است که بسیار برای این کرنش دیر بود.

بعضا در برخی کتب دیده‌ام که به غلط، رفتاردرمانی شناختی (CBT) را مقدم بر رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) نوشته‌اند و در طبقه‌بندی‌ها رفتاردرمانی شناختی (CBT) را در رأس هرم و رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) را زیرمجموعه‌ای از آن دانسته‌اند که به گفته آلبرت ایس فقید این اشتباه فاحش از آنجا نشئت می‌گیرد که آلبرت ایس به واسطه شهرت موضوع شناخت، رویکرد خود را رفتاردرمانی شناختی اصیل (Original CBT) یا همان رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) نامید. نه آن مفهومی که توسط آرون بک تحت عنوان رفتاردرمانی شناختی (CBT) مفهوم شد.

پس این طور شد که رأس هرم موج دوم و مکتب سوم روان‌شناسی دنیا، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) است و تمام رویکردهای دیگر آمدند تا همان مفهوم عمیق را ساده‌سازی کنند و فهم خود را از آن به دنیا دیکته کنند و سود برند که کج رفت.

من حتی گاهی در ترجمه رفتاردرمانی شناختی (CBT) برخی همکاران داخلی می‌بینم که آن را "درمان شناختی رفتاری" یا "شناخت‌درمانی رفتاری" می‌خوانند درحالی‌که باید بدانند این درمان رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) یک درمان رفتاری است و حتی رفتاردرمانی شناختی (CBT) یک درمان رفتاری مبتنی بر عقل و هیجان و دیگری مبتنی بر شناخت است. پس درست آن رفتاردرمانی عقلانی هیجانی و رفتاردرمانی شناختی است و نه هیچ چیز دیگر. و نادرستی در ترجمه ربط به عدم درک فلسفه وجودی آن دارد. بی‌شک رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT)، مهم‌ترین درمان هیجان‌محور، فعال و مستقیم و کوتاه‌مدت دنیا است. که حتی اگر درمان‌های ناخلف و اقماری به‌وجود آمده از آن را هم بخواهیم دیده بگیریم، موثرترین رویکرد فعال در حوزه درمان بیماری‌های روان‌شناختی است.

آلبرت ایس با تاکید بر فلسفه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) آن را یک سرگردن از رقبای خود، مانند زیگموند فروید^۴ و کارل رنسوم راجرز^۵ فراتر برد.

1. Aaron Temkin Beck
2. Judith Beck
3. George Kelly
4. Sigmund Freud
5. Carl Ransom Rogers

این مکتب، اولین مکتب با تفکر ارتقایی در زمان خود است. آلبرت ایس شروع کننده مفهوم آموزش های روان شناختی (psycho Education) برای ارتقا اجتماع است و صرفا به فکر آسیب شناسی انسان نیست. بی تردید شاهکار آلبرت ایس بعد از جای گذاری هیجان در مکتب خود، واکاوی "باور" است که موضوعی سهل و ممتنع است و بسیار حیاتی، عمیق و دست نیافتنی. در عین حال روزمره و کاربردی که به شکلی ساده فهم و قابل درک طرح می کند و آن قدر ساده که گاهی هر درمانگر یا سخنران تازه کاری به غلط فکر می کند به راحتی می تواند باور را تغییر دهد یا به آن دسترسی دارد. تمام زیبایی این مکتب به همین است که هنرمندانه و عمیق و سریع و کاربردی اش می کند. اول باید برای خودت کاملا جا بیفتد تا سبک زندگی ات شود و بعد از آن کار بخشی و مانند دیگر مکاتب روان شناختی علامت محور و تکنیکی صرف نیست. باید رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) را زندگی کنی تا بتوانی آن را به کار بگیری، در غیر این صورت از آن خواهی گریخت.

برای ترجمه این کتاب تلاش بسیار شده، از دوست و همکار ارزشمندم جناب آقای دکتر بهروز هاشمی و همچنین دستیار و همکار صبورم، سرکار خانم دکتر فاطمه سلیمی تشکر فراوان دارم. بی انصافی است اگر یادی از استاد مهرداد فیروزبخت، مترجم آثار بیشمار آلبرت ایس در ایران نکنم. بی شک او در درک مفاهیم و گویش منحصر به فرد آلبرت ایس تلاش بیشمار کرده است. در این ترجمه برخی از کلمات را برای اولین بار واژه گذاری کرده ام. کلماتی مانند Catharsis که تا امروز به اشتباه فهم شده است. Catharsis در اینجا به درستی "بالا آوردن" یا "قی کردن" ترجمه شده که حاوی ساختاری هیجانی است، نه شکلی از هیجان.

هرچند این ترجمه حتما اشکالاتی دارد که بسیار شایقم از همکاران و دانشجویان و اساتید فن ایرادات را بشنوم تا بتوانم این کتاب موثر را که امروز بخشی از دروس اصلی رشته های مختلف روان شناسی است بیش از پیش مفهوم کنم.

تلاشم بر این است تا برای اولین بار در دست نوشته های آتی "فرایند فرموله کردن باور" و همچنین "فرموله کردن سوالات سقراطی" را برای شما دوستداران روان شناسی بنگارم که در مجامع بین المللی مورد تایید بزرگان، از جمله نویسندگان این کتاب قرار گرفته است.

در پایان به احترام اساتید خودم که به درک اندکم از روان شناسی روز دنیا کمک کرده اند، کلاه از سر برمی دارم و قامت خم می کنم. اساتیدی چون پروفیسور حسن عشایری، دکتر محمود دژکام، دکتر فرهاد جمهری، دکتر باقر ثنائی ذاکر و پروفیسور امیر هوشنگ مهریار که بی شک از پیشگامان روان شناسی ایران اند و از اساتید بین المللی ام که پنجره جدیدی را در استدراک این رویکرد موثر و مهم تمام ادوار روان شناسی برای