





با رفتار درمانی عقلانی هیجانی

(REBT) زندگی

چندان هم
بد نیست

اد ناتینگهام

ترجمه مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: ناتینگهام، اد

Nottingham, Ed

عنوان و نام پدیدآور: با رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) زندگی چندان هم بد نیست / مولف اد ناتینگهام؛ با مقدمه‌ای از

آلبرت بیس؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰-۶۰۶۳-۶۰-۶۰۶۰۰-۶۰۶۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: It's not as bad as it seems..., 2001.

یادداشت: چاپ قبلی: ویرایش، ۱۳۸۷.

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

شناسه افزوده: بیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - م، مقدمه‌نویس

شناسه افزوده: Ellis, Albert

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۸۹/ن۲ب ۱۳۹۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۶۱۴۶۸

رافتارشناسی

با رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) زندگی چندان هم بد نیست |

نویسنده: اد ناتینگهام |

مترجم: مهرداد فیروزبخت |

ناشر: روان شناسی و هنر |

طراح گرافیک: احسان رضوانی |

لیتوگرافی: طیف نگار |

چاپ و صحافی: آرمانسا |

نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۳ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۱۸۰,۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۶۲۲-۸۰۱۸-۱۲-۶ |

ISBN: 978-622-8018-12-6 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

تلفن: ۰۹۱۲-۷۳۸۱۶۲۲ |

www.raftarinstitute.com |

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	مقدمه مولف
۱۱	مقدمه ویراست سوم
۱۶	سیاسگزاری
۱۷	فصل اول // «چرا نمی توانم خوشحال باشم؟»
۲۵	فصل دوم // ABC درست فکر کردن
۴۱	فصل سوم // وقتی بایدها مخرب می شوند
۶۳	فصل چهارم // فقط حقایق: چگونه بایدها را بی اثر کنیم
۷۳	فصل پنجم // به قفس برگرداندن کوسه ها
۹۱	فصل ششم // «احساس می کنم مثل لجن روی آب حوض هستم!»
۱۳۳	فصل هفتم // «هیچ وقت با هم حرف نمی زنیم»
۱۶۳	فصل هشتم // «فکر می کردم دارم می میرم!»
۱۸۵	فصل نهم // «نمی توانم... خیلی سخت است»
۱۹۷	فصل دهم // رد دعوتنامه رنج و عذاب

٢٠٧.....	منابع
٢١٣.....	ضمیمه الف
٢١٦.....	ضمیمه ب
٢١٨.....	ضمیمه ج
٢٢٠.....	ضمیمه د
٢٢٢.....	ضمیمه هـ
٢٢٤.....	ضمیمه و

پیشگفتار

از انتشار ویراست جدید کتاب «با رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) زندگی چندان هم بد نیست» اِد نایتینگهام خوشحال هستم. ویراست اول آن را به بسیاری از مراجعانم در درمانگاه درمان عقلانی - هیجانی نیویورک توصیه می‌کردم. مراجعانم هم می‌گفتند خیلی به ما کمک می‌کند. این کتاب به ویژه به آن دسته از مراجعانم کمک می‌کرد که با آنها جلسات تلفنی داشتم. کتاب اِد کمک می‌کرد اصول و روش‌های درمانی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را بفهمند و به من کمک می‌کرد طول درمان را کم کنم.

شاید بپرسید چرا این کتاب مفید است؟ چون دقیق و روان نوشته شده است. این کتاب حاوی اهم مطالب رفتاردرمانی عقلانی هیجانی است و رئوس رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را چنان توضیح می‌دهد که هر مراجع و خواننده‌ای می‌تواند آنها را بکار بندد - البته با کمی کار و تلاش!

همان‌طور که از آغاز تدوین رفتاردرمانی عقلانی هیجانی گفته‌ام، اضطراب، افسردگی و خشم سه هیجان ناموثری هستند که آنها را با باورهای نامعقول خودناکام‌گن ایجاد می‌کنیم و با رفتاردرمانی عقلانی هیجانی می‌توانیم این سه هیجان را به حداقل برسانیم. اول تصور می‌کردم این احساسات ناموثر از باورهای نامعقولی نشئت می‌گیرند که

در کتاب‌های چگونه با یک «روان رنجور» زندگی کنیم، عقل و هیجان در روان‌درمانی و زندگی عاقلانه توضیح داده‌ام. اما بعداً فهمیدم تمام باورهای نامعقول را می‌توانیم در سه دسته باید یا دستور به خود خلاصه کنیم. این سه باید عبارتند از: (۱) «باید خیلی خوب عمل کنم و تأیید دیگران را بگیرم». (۲) «دیگران حتماً باید با من مهربان باشند و منصفانه رفتار کنند در غیر این صورت آدم‌های پستی خواهند بود!» (۳) «باید در زندگی به خواسته‌هایم برسیم و محرومیت نکشیم، در غیر این صورت دنیا محل هولناک و غم‌انگیزی خواهد شد!» چهار دهه است مردم را با این سه باید آشنا کرده‌ام، به آنها یاد داده‌ام باید‌های مطلق‌شان را بیابند، با فکر، احساس و عمل خود، این باید‌ها را به حداقل برسانند و با این اقدام، روان‌رنجوری خود را خوب کنند.

ادنا تینگهام تا حد زیادی از این طرح درمانی پیروی کرده و کتابی روشن و دلگرم‌کننده نوشته است. آیا با خواندن این کتاب عالی می‌توانید تمام ناراحتی‌های خود، بستگان و دوستان‌تان را «معالجه کنید؟» شک دارم! — چون برخی از ناراحتی‌ها مثل اختلالات شدید شخصیت و روان‌پریشی‌ها — علل روانشناختی و زیست‌شناختی دارند و با تجویز دارو، سایر درمان‌ها و همچنین با رفتار درمانی عقلانی هیجانی درمان می‌شوند.

اما در مورد روان‌رنجوری معمولی شما چطور؟ آیا حالا بهتر شد! اجرای رفتار درمانی عقلانی هیجانی به کمک این کتاب، به احتمال زیاد روان‌رنجوری شما را کم خواهد کرد. تضمین می‌دهم؟ البته که نمی‌دهم. فقط می‌گویم به احتمال زیاد. به توصیه‌های قاطع اد عمل کنید تا خودتان ببینید!

آلبرت ایس

رییس مؤسسه آلبرت ایس

45 East 65th Street, New York 10021

مقدمه مولف

چند سال پیش به خودم گفتم چه خوب بود اگر کتابی می‌نوشتم که اهم گفتگوهای من با مردم در مشاوره‌هایم را به‌طور خلاصه بیان کند. آرزویم این بود که به خوانندگان نشان بدهم رنج‌ها، یأس‌ها و آلام آنها اجتناب‌پذیرند.

ما به عنوان انسان از توانایی و فرصت بی‌نظیر انتخاب برخورداریم. در این کتاب این توانایی را توضیح می‌دهم و به شما یاد می‌دهم اثربخشی، آسایش روانی و شادمانی‌تان را با اصول رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) بیشتر کنید.

من این کتاب را برای درگیر کردن شما با این موضوع نوشته‌ام. آموختن اصول «درست فکر کردن» از بسیاری جهات شبیه آموختن زبان خارجی، سخت است. بنابراین بهتر است مطالب این کتاب را چند بار بخوانید و تکالیف (یا تمرین‌های) آخر هر فصل را انجام بدهید. ابتدا شاید تصور کنید آموختن «زبان» عاقلانه، درست و سالم فکر کردن خیلی سخت و غیرممکن است اما با کار و تمرین می‌توانید ناممکن را ممکن کنید. وقتی زبان «درست فکر کردن» را یاد بگیرید، آثار آن در زندگی شما نمایان خواهد شد.

موقع خواندن این کتاب ممکن است نتیجه بگیرید فلان مشکل به شما ربطی

ندارد. یادتان باشد اگرچه این کتاب می‌تواند مفید باشد ولی جای مشاوره و درمان را نمی‌گیرد. اگر تصور کردید مشکلات این کتاب را دارید، توصیه می‌کنم با یک درمانگر تماس بگیرید، با او قرار بگذارید و مشکل‌تان را برای او شرح بدهید. کمک گرفتن نشانه قدرت است!

در این کتاب با جلسات درمان خیالی به شما یاد می‌دهم از مهارت‌های کسب‌شده استفاده کنید. هیچیک از جلسات را موبه‌مو شرح نخواهم داد و هیچیک از گفتگوها واقعا در یک جلسه درمانی رخ نداده‌اند. بسیاری از مراجعانم که پیش‌نویس‌های این کتاب را خوانده بودند می‌گفتند در برخی از فصل‌ها شرح زندگی خود را خوانده‌اند، غافل از این‌که وقتی آن فصل را می‌نوشتم اصولاً آنها را نمی‌شناختم! این نشان می‌دهد اگرچه ما انسان‌ها موجوداتی بی‌همتایی هستیم ولی خصوصیات، مشکلات و طرز فکرهای مشابه نیز داریم. فراموش نکنید که این کتاب درباره راه‌حل‌ها است. شما به کمک مهارت‌های درست فکر کردن در رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی می‌توانید با مسائلی که زمانی لاینحل به‌نظر می‌رسیده‌اند به شکل مؤثری کنار بیایید و آنها را حل کنید.

مقدمه ویراست سوم

بعد از انتشار «ویراست دوم» این کتاب در سال ۱۹۹۴، اتفاقات مهم زیادی در دنیا رخ داد. نیروهای ناتو در پاسخ به «پاکسازی قومی» در کوزوو به یوگسلاوی حمله کردند؛ مردی از اهالی آتلانتا پس از ازدست دادن مقدار زیادی پول در بازار سهام زن و دو فرزندش، نه آدم دیگر و خودش را کشت؛ دانشجویان در پیرل، پادوکا، اسپرینگفیلد، لیتلتون و مناطق دیگر، همکلاسی‌ها، دانشجویان دیگر، پدر و مادر، استاد و خودشان را می‌کشند؛ مردی مسلح وارد مرکز یهودیان نورث‌ولی می‌شود و سه نفر را مجروح می‌کند، سپس یک کارمند اداره پست را می‌کشد؛ مردی در یک چهارشنبه شب در کلیسای فورت‌ورث بابتیست، هفت نفر و خودش را می‌کشد؛ بازار سهام فراز و نشیب‌هایی را پشت‌سر می‌گذارد؛ علیه رییس‌جمهور امریکا اعلام جرم می‌شود. در ساختمان دولتی آلفرد پی. مورا بمبی منفجر می‌شود و چند صد نفر کشته و مجروح می‌شوند و چند اتفاق دیگر که آنها را فراموش کرده‌ام.

اتفاقات مهمی نیز در زندگی شخصی ما افتاده است. برخی کار جدیدی پیدا کرده‌ایم یا بیکار شده‌ایم، ازدواج کرده‌ایم یا طلاق گرفته‌ایم، دوستان و بستگان مان را از دست داده‌ایم، پول در آورده‌ایم یا پول از دست داده‌ایم و غیره.

اتفاقات شخصی، محلی، ملی و بین‌المللی مرا به یاد اهمیت این کتاب می‌اندازند. چرا آدم‌ها با یکدیگر می‌جنگند؟ چرا دانشجویان آدم می‌کشند؟ چرا آدم‌ها به یکدیگر تیراندازی می‌کنند و بمب می‌گذارند؟ شاید نتوانیم به این سؤال‌ها، جواب مشخصی بدهیم ولی به نظر من باورها و نگرش‌ها در این‌که آدم‌ها چطور به رویدادهای زندگی واکنش نشان می‌دهند، نقش مهمی بازی می‌کنند.

هر روز شاهد جدایی زن و مردها هستیم ولی هر «عاشق زخم‌خورده‌ای» هم‌کلاسی خود را نمی‌کشد. مردم هر روز در بازار سهام پول در می‌آورند ولی همه اقدام به قتل یا خودکشی نمی‌کنند. ما حق انتخاب داریم و می‌توانیم افکار، احساسات و اعمال مان را کنترل کنیم! من در ویراست سوم کتاب به آن بدی که به نظر می‌رسد نیست می‌خواهم مهارت‌هایی را یاد بدهم که با آنها می‌توانید انتخاب‌های سالم‌تری کنید، افکار و احساسات و اعمال‌تان را بیشتر کنترل کنید و خلاصه به قول ادوارد گارسیا، درمانگر اهل جورجیا، «عضلات هیجانی» خود را پرورش دهید. من همچون ویراست‌های دیگر این کتاب، خود را یک «مربی» یا «آموزگار» می‌دانم که کارش پروراندن عضلات هیجانی شماست. پرورش افکار، نیازی به «وردخوانی»، «بازی با اصطلاحات روان‌شناسی» یا سال‌ها بحث و کند و کاو در مورد اتفاقات دوران کودکی ندارد. بلکه مثل پرورش اندام است که به مهارت و تمرین نیاز دارد. بعد از بیست و چند سال کار در حوزه روان‌شناسی و درمانگری، بیش از هر وقت دیگری متقاعد شده‌ام که با رفتاردرمانی عقلانی هیجانی می‌توانیم عضلات هیجانی، آسایش، رضایت خاطر و شادی را در خود پرورش بدهیم؛ رفتاردرمانی عقلانی هیجانی مبنای این کتاب است. اگر آماده‌اید تا عضلات هیجانی‌تان را پرورش دهید و عضله‌سازی کنید باید بدانید در این ویراست هر کاری می‌توانسته‌ام کرده‌ام تا این کار را به شما آموزش بدهم و شما را «مجهز کنم». در این کتاب با «کوسه‌های رنگی» که در سر شما پرسه می‌زنند و علت اصلی ناراحتی‌ها و مشکلات رفتاری شما هستند (مشکلاتی مثل تعلل، پرخوری، مشروب‌خواری، ورزش نکردن و غیره) آشنا خواهید شد. از آن مهم‌تر این‌که با

خواندن این کتاب یاد می‌گیرید این «کوسه‌ها» را به جای خود برگردانید و برای رسیدن به شادی و اثربخشی بیشتر، مسئولیت فکر، احساس و رفتارتان را بپذیرید. با خواندن این کتاب می‌توانید همچون یک درمانگر، در کنار آمدن با فشارهای روانی روزمره به خودتان کمک کنید. من در این کتاب مثال‌هایی می‌زنم که نحوه وقوع تغییر در درمان را نشان می‌دهند. از همه بهتر این که با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید از جهات مختلف خود را قدرتمند کنید و بپذیرید عنان باورها و افکارتان در مورد خودتان، دیگران و دنیا در دست خودتان است. در نتیجه دیگر خودتان را قربانی گذشته نخواهید دانست. حالا شروع می‌کنیم. برای شما آرزوی موفقیت می‌کنم تا بتوانید به فکرتان شکل بدهید و «عضلات هیجانی» جدیدی در خودتان پرورش بدهید.

سپاسگزاری

ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید «زیر نور خورشید، هیچ چیزی جدید نیست». این ضرب‌المثل در مورد کتاب من هم صادق است. نظریات این کتاب برگرفته از رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی هستند که آلبرت ایس آن را ابداع کرده است. دکتر ایس و بسیاری از درمانگران شناختی-رفتاری، نقش مهمی در پیشرفت من داشته‌اند و مالک نظریات این کتاب هستند. برخی از کسانی که بیشترین نقش را در پیشرفت حرفه‌ای من داشته‌اند عبارتند از دکتر ری دیگیوسپ و دکتر آلبرت ایس و سرپرستان و کارکنان مؤسسه آلبرت ایس در نیویورک. برخی از مطالب این کتاب هم بر نظریات دکتر آرون بک، دکتر دیوید برنز و دکتر مکسی مالتسبی مبتنی هستند. همچنین از دکتر فیلیپ تات و جروم فرانسبلو متشکرم که با پیشنهاداتشان بر غنای این ویراست کتاب افزودند. اما بیش از همه به مراجعانم مدیون هستم که سال‌ها روی آنها کار کرده‌ام. من هرروز از آنان چیزی یاد می‌گیرم، به همین دلیل تصمیم گرفتم ویراست جدید این کتاب را منتشر کنم.

من از دکتر ایس تشکر می‌کنم که پیش‌نویس‌های ویراست اول و ویراست دوم این کتاب را مرور کرد. نظرات و پیشنهادات او بسیار مفید بودند.