

شناخت مشکلات هیجانی

از دیدگاه رفتار درمانی عقلانی - هیجانی

«اضطراب - افسردگی - خجالت - احساس گناه

خشم - آبرردگی - کینه»

نوشته

ویندی درایدن

مترجمان

وحیده علی محمدی

رامین کریمی

(عضو هیئت علمی دانشگاه)



سرشناسه: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م. Dryden, Windy
عنوان و نام پدیدآور: شناخت مشکلات هیجانی از دیدگاه رفتار درمانی عقلانی - هیجانی
ناشر: انتشارات، افسردگی، خجالت، احساس گناه، خشم، آزرده‌گی، کینه
نویسنده ویندی درآیدن؛ مترجمان رامین کریمی، وحیده علی‌محمدی.
مشخصات نشر: تهران: دانه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱-۰۹۲-۸
وضعیت فهرست نویسی: قیفا
یادداشت: عنوان اصلی:

Understanding emotional problems: the REBT perspective
یادداشت: واژه نامه / یادداشت: کتابخانه / یادداشت: نمایه
موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی / موضوع: رفتار درمانی - روش‌ها
شناسه افزوده: کریمی، رامین، ۱۳۵۶ - مترجم
شناسه افزوده: علی‌محمدی، وحیده، مترجم
رده بندی شکره: ۱۳۹۰ RC۴۸۹/۷۲۵۳۷
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۷۱۲۰۹

عنوان: شناخت مشکلات هیجانی

نویسنده: ویندی درآیدن

مترجمان: رامین کریمی - وحیده علی‌محمدی

صفحه آرا: گروه گرافیکی آرسیا

ناشر: دانه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه / قطع: رقعی

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۹۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱-۰۹۲-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲
کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۱۱ صندوق پستی: ۴۱۴۶-۱۴۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۸۸ - ۸۸۸۴۶۵۳۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۴

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانه در: www.iketab.com
info@danjeh.org
www.danjeh.org

فهرست

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	مقدمه مترجمین
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱: اضطراب
۲۹	فصل ۲: افسردگی
۴۹	فصل ۳: خجالت
۶۷	فصل ۴: احساس گناه
۸۵	فصل ۵: خشم ناسالم
۱۰۱	فصل ۶: آزرده‌گی
۱۱۱	فصل ۷: حوادث
۱۲۱	فصل ۸: کینه توزی
۱۳۱	فصل ۹: مردم چگونه مشکلات هیجانی‌شان را ننگ می‌دارند
۱۴۱	واژه‌نما
۱۴۲	موضوع‌نما

پیشگفتار

رفتار درمانی عقلانی - هیجانی رویکردی در مشاوره و روان درمانی است که ریشه در رفتار درمانی شناختی داشته و در عین حال دید متفاوتی به مسائل هیجانی دارد. برای دست یافتن به درک درستی از شیوه نگرش رفتار درمانی عقلانی، هیجانی به ۸ مشکل اصلی هیجانی، فهم این مسائل که همیشه مورد سوال بوده‌اند امری ضروری است.

- اضطراب
- افسردگی
- خجالت
- احساس گناه
- خشم
- ضربه‌های روانی
- حسادت
- کینه

ویندی درایدن خواننده را به فهم درست این مسائل تشویق می‌کند تا بحث در مورد روش‌های درمان، و بر این باور است که درک درست و روشن از این ناهنجاری‌ها مبنای قابل اتکایی برای درمان درست به دست خواهد داد.

کتاب حاضر هر یک از این مشکلات هیجانی را به شیوه‌ای کوتاه و صریح ارائه کرده به خواننده اجازه می‌دهد تا شباهت‌ها و تفاوت‌های بین آن‌ها را مقایسه کند. مطالعه‌ی این اثر را به روان درمانگرها در حوزه‌ی آموزش و درمان پیشنهاد می‌کنم. ویندی درایدن استاد مطالعات روان‌درمانی در کالج گلداسمیت در لندن است.

مقدمه‌ی مترجمین

به دور و برتان نگاهی بیاندازید. چه چیزی بیش از همه جلب توجه می‌کند؟ آلودگی صوتی ناشی از بوق ماشین‌ها، صدای اتوبوس، هياهوى بچه‌ها در کوچه و خیابان ... کدام بیش از همه آزارتان می‌دهد؟ بوی دود سیگار آقایانی که روی نیمکت نشسته نگاه گستاخانه‌ی آن یکی، برخورد بی‌ادبانه‌ی پیشخدمت فست فود؟

ما نظام باورهایمان داریم که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنیم، می‌اندیشیم، عاشق می‌شویم، پیر می‌شویم و در نهایت با همان باورها می‌میریم. بسیار از مشکلات هیجانی ما مانند شرم، افسردگی، خشم و مواردی از این دست ریشه در نوع باورها و اندیشه‌هایمان دارد و می‌توان با تغییر باورها، مشکلات هیجانی را هم کم‌رنگ نمود.

دیدگاه‌های شناختی C.T و شناختی رفتاری C.B.T به ویژه در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته که شاید عمده‌ترین دلیل آن سرعت عمل، موفقیت بالا و ارتبای خوبی باشد که مراجعین و بیماران با این روش‌ها برقرار می‌کنند. اهمیت شناخت، فکر و باورها در تغییر رفتاری آنقدر زیاد است که می‌توان از چاقی، لاغری، اختلال‌های شخصیت، رفتارهای نابجا، اعتیاد تا زندگی زناشویی از این شیوه‌ها استفاده کرد.

از دلایل برگزیدن این اثر برای ترجمه، اختصار، موضوعات و مولف آن بوده که از جمله افراد بزرگ در گستره‌ی درمان‌های شناختی - رفتاری و رفتار درمانی عقلانی - هیجانی هستند.

ما را با نظرها، انتقادات و پیشنهادهايتان دلگرم کنید.

مقدمه

هدف من در این کتاب ارائه طرح کلی از نوع نگرش رفتار درمانی عقلانی هیجانی به ۸ مسئله اصلی هیجانی است که مردم همواره در مورد آن‌ها در پی راهنمایی هستند. اضطراب، افسردگی، خجالت، احساس گناه، خشم ناسالم، ضربه‌های روانی، حسادت و کینه، این کتاب به فهم این مطالب کمک خواهد کرد نه به چگونگی درمان آن‌ها، چرا که درمان مؤثر آن‌ها نیاز به درک درست آن‌ها دارد و این هدف مورد نظر این کتاب خواهد بود.

گرچه رفتار درمانی عقلانی هیجانی رویکردی در مشاوره و روان درمانی است که اساساً از رفتار درمانی شناختی نشأت می‌گیرد ولی نگرشی متفاوتی به مسائل هیجانی دارد. همانگونه که در فصل‌های آینده خواهیم دید رفتار درمانی عقلانی هیجانی بر این باور است که:

مردم در مورد هر یک از هشت مساله هیجانی ذکر شده در بالا استنباط‌های متفاوتی دارند.

آن‌ها با داشتن مجموعه‌ای از باورهای غیرمنطقی در مورد این مسائل آرامش خود را بر هم می‌زنند. باورهای غیر منطقی‌ای که بسیار انعطاف‌ناپذیر یا همراه با افراط و تفریط هستند.

داشتن باورهای غیر منطقی در افراد باعث بروز ناهنجاری‌های هیجانی - رفتاری و فکری خواهد شد و همین ناهنجاری‌ها به نوبه خود باعث تقویت باورهای غیرمنطقی می‌شوند.

باورهای غیر منطقی افراد معمولاً در سطوح عام یا خاص هستند. باورهای غیر منطقی عام مردم بر استنباط‌هایشان تأثیر می‌گذارد و سپس و در مرحله‌ی دوم باورهای غیر منطقی

خاص به سراغ این استنباط‌ها آمده و موجب بروز مسائل هیجانی، رفتارها و افکار همراه آن‌ها می‌شود. همانگونه که خواهیم دید افکار و رفتارهایی که ریشه در باورهای غیر منطقی دارند بر اساس مسئله هیجانی متفاوت خواهند بود.

ساختار فصل‌های این کتاب کاملاً مشابه هستند. گرچه این امر ظاهری تکراری را به وجود می‌آورد اما در عمل مقایسه مسائل هیجانی را تسهیل کرده و به شما کمک می‌کند که به راحتی نکات مشابه و متفاوت را از مسئله‌ای به مسئله دیگر مورد توجه قرار دهید.

برای سهولت در خواندن، منابع آکادمیک یا خودیاری در متن نیامده است و در عوض بعد از هر فصل یک منبع کلیدی برای شما ذکر شده که بر اساس علائق دانشگاهی خود در مورد آن تحقیق کنید. همچنین فهرستی از منابع خودیاری نیز برای مراجعین شما ذکر شده است.

در پایان شایان ذکر است که در مورد جنس و جمع یا فرد بودن، افراد مورد بحث مثال‌ها از جنس زن و مرد هستند. مگر مثال‌های خاص که مواردی دیگر را نشان می‌دهند که یک انتخاب کاملاً اتفاقی است.