

الیس و شیوہ درمان عقلانی – عاطفی

مؤلفین:

◀ احمد فرہادی

عضو هیات علمی گروه روانشناسی پیام نور

◀ سید جاسم موسوی اصل

کارشناس ارشد مشاوره و مدرس دانشگاه فرهنگیان

سرشناسه	فرهادی، احمد، ۱۳۵۹.
عنوان و نام پدیدآور	الیس و شیوهی درمان عقلانی - عاطفی / مولفین احمد فرهادی، سید جاسم موسوی اصل؛ ویراستار علمی ذبیح‌اله عباس‌پور.
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات دانوش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۰۱ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۸-۷-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص ۱۰۱.
موضوع	: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷م.
موضوع	Ellis, Albert :
موضوع	رفتار درمانی عاطفی و عقلانی
موضوع	Rational emotive behavior therapy :
شناسه افزوده	: موسوی اصل، سید جاسم، ۱۳۴۳.
شناسه روده	: عباس‌پور، ذبیح‌اله، ویراستار.
ردیف‌بندی سکره	: ۱۳۹۵ ق ۷۳ / ۴۸۹ RC
ردیف‌بندی دی‌بی‌بی	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی	: ۴۲۷۵۵۰۷



نام کتاب	: الیس و شیوهی درمان عقلانی - عاطفی
تألیف	: احمد فرهادی - سید جاسم موسوی اصل
ناشر	: دانوش
ویراستار علمی	: دکتر ذبیح‌اله عباس‌پور (استادیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز)
صفحه‌آرایی	: نسیم امیری
لیتوگرافی	: سورنا
چاپ و صحافی	: سورنا
شمارگان	: ۱۰۰۰
نوبت چاپ	: اول/ ۱۳۹۵
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۸۸-۷-۴
قیمت	: ۷۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می‌باشد

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین دوازده فروردین و اردیبهشت

پلاک ۱۱۶ طبقه همکف

تلفن: ۶۶۴۸۱۵۲۴-۶۶۹۵۷۵۶۶

فهرست مطالب

۹	چکیده
۱۱	فصل اول: شرح حال نظریه پرداز برر
۱۹	فصل دوم: تاریخچه نظریه
۲۵	فصل سوم: نظریه شخصیت
۲۷	الف) مفاهیم بنیادی
۳۱	ب) ماهیت انسان
۳۳	ج) ماهیت اضطراب
۳۷	فصل چهارم: رویکرد مشاوره‌ای نظریه
۳۹	الف) ضرورت تغییر
۴۰	ب) اهداف مشاوره
۴۲	ج) تکنیک‌های مشاوره
۴۵	فرایند مشاوره

فهرست مطالب

۴۹	الف) تکنیک‌های کاربردی
۵۰	فنون شناختی در رفتار درمانی عقلانی - هیجانی
۵۳	نخواه‌های مقابله‌ای عاقلانه
۵۴	الگو برداری
۵۴	ارایع دادن
۵۴	مخالفات منزل شناختی
۵۸	نساب درمان / تکالیف روانی تربیتی
۵۹	تبلیغ رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۵۹	ضبط کردن جاسات درمان
۶۰	چارچوب بندی
۶۰	توقف و باز بینی
۶۱	فنون هیجانی / تجربی در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۶۲	تجسم عقلانی هیجانی
۶۳	نخواه‌های مقابله‌ای قاطعانه
۶۳	نقش بازی کردن
۶۴	شوخی
۶۵	پذیرش نامشروط مراجع از سوی درمانگر
۶۵	تعلیم خودپذیری و دیگر پذیری نامشروط
۶۸	ترغیب
۶۸	تمرین‌های رویارویی
۶۹	فنون رفتاری در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۶۹	تقویت‌ها
۷۰	مجازات
۷۰	تمرین‌های شرم ستیزی

۷۱	 مهارت آموزی
۷۲	 تکالیف منزل تناقضی
۷۳	 پیشگیری از بازگشت
۷۳	 حساسیت زدایی زنده
۷۴	 ماندن در وضعیت‌های دشوار
۷۴	 عمل به باورهای معقول
۷۵	 ب) پارامترهای درمان
۷۸	 ج) مؤلف پژمشی

فصل ششم: مختصر تعالیم مای بیروان مهم این نظریه تا کنون ۸۷

۹۱	 وضعیت علی
----	-----------------

فصل هفتم: نقد دیدگاه ۹۳

۹۵	 از دیدگاه رفتاری
۹۶	 از دیدگاه انسان‌گرایی
۹۶	 از دیدگاه بافتی
۹۷	 از دیدگاه یکپارچه‌نگر

منابع ۹۹

چکیده

آلبرت ایس در سال ۱۹۱۲ میلادی متولد شد. به طور خصوصی به مشاوره و روان درمانی در زمینه خانوادگی، زوج و سرگسختی جنسی اشتغال ورزید. او دریافت که بیماران با وجود آنکه بصیرت لازم را کسب می‌کنند، در ایجاد تغییر اساسی در رفتارشان موفق نیستند. ایس شیوه درمان عقلانی-عاطفی را ابداع نمود.

سرمنشاء نظریه ایس به افکار برخی از فلاسفه رنسانس، به خصوص زنو، سیسرو، اپیکتتوس برمی‌گردد. روش ایس مستقیم و فعال است. در این روش درمان، منطق و استدلال تا حد امکان بکار بسته می‌شود و ایس معتقد است که ناهنجاری‌ها و اضطراب‌های هر فرد «زایدۀ افکار غیر منطقی» اوست.

او برای درمان اختلالات رفتاری پیشنهاد کرد که باید از آموزش، استدلال و منطق، و هدایت صریح و مستقیم حداکثر استفاده را بعمل آورد. ایس از سه دیدگاه فیزیولوژیکی، اجتماعی و روان‌شناختی به شخصیت می‌نگرد. او انسانها را موجوداتی پاسخ دهنده و خلاق، تلقین‌پذیر، آسیب‌پذیر، فریب‌خور، تأثیرپذیر تلقی می‌کند. از نظر ایس در حالت اضطراب،

فرد دربارۀ خود به ارزشیابی‌های بسیار بدبینانه، منفی بافانه و اخلاقی دست می‌زند و توان مقابله و مواجهه با مشکل و حل آن را از خود می‌گیرد. الیس به چندین اعتقاد غیر منطقی که در ذهن فرد وجود دارند اشاره کرد، از جمله:

۱. اعتقاد فرد به اینکه همه افراد دیگر جامعه او را دوست بدارند و تنظیم و تکریمش

کنند.

۲. اعتقاد به اینکه لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت و فعالیت شدید است.

۳. اعتقاد به اینکه ترومی از مردم بد، شرور و بد ذات هستند و باید به شدت تنبیه و

مذمت شود.

۴. اعتقاد فرد به اینکه اگر حادثۀ آن طور نباشد که او می‌خواهد، نهایت ناراحتی و

بیچارگی به بار می‌آید.

۵. اعتقاد فرد به اینکه بدبختی و عدم خوشنودی او به وسیله عوامل بیرونی به وجود

آمده است.

۶. اعتقاد فرد به اینکه چیزهای خطرناک و ترس‌آور موجب نهایت نگرانی می‌شوند.

۷. اعتقاد فرد به اینکه اجتناب و دوری از بعضی مشاغل زندگی و مسئولیت‌های

شخصی برای فرد آسان‌تر از مواجه شدن با آنهاست

۸. اعتقاد فرد به اینکه باید متکی به دیگران باشد.

۹. اعتقاد فرد به اینکه تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه زندگی تعیین‌کننده مطلق

رفتار کنونی هستند.

۱۰. اعتقاد فرد به اینکه انسان باید در مقابل مشکلات و اختلالات رفتاری دیگران

کاملاً بر آشفته و محزون شود.