

۱۵۹۴۱۴۴

اولین گام‌ها در نظریه رفتار درمانی

عقلانی - عاطفی (REBT)

راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی

تألیف

دکتر ویندی درایدن

ترجمه

دکتر آناهیتا دولی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه)



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرسناده	1	درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰ - Dryden, Windy
عنوان و نام پدیدآور	1	اولین گامها در نظریه رفتاردرمانی عقلانی - عاطفی (REBT)، راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی؛ تألیف ویندی درآیدن؛ ترجمه آراس رسولی
مشخصات نشر	2	تهران: آوای نور، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	2	۹۲ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	2	978-600-309-375-1
وضعیت فهرست نویسی	3	فیب
پادداشت	3	First steps in REBT : a guide to practicing REBT in peer counseling, عنوان اصلی
پادداشت	3	2006
عنوان دیگر	3	کتاب حاضر فیلا تحت عنوان "مقدمات عملی در درمان عقلانی، عاطفی و رفتاری: راهنمای تمرینی برای مشاوره‌های دوتنره" ترجمه و منتشر شده است.
موضوع	3	راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی.
موضوع	3	مقدمات عملی در درمان عقلانی، عاطفی و رفتاری: راهنمای تمرینی برای مشاوره‌های دوتنره
موضوع	3	رفتار درمانی عقلانی و عاطفی Rational emotive behavior therapy
موضوع	3	رفتار درمانی -- روش‌ها Rational emotive behavior therapy -- Methods
موضوع	3	شخصیت و هیجان‌ها Personality and emotions
موضوع	3	شخصیت و هیجان‌ها Personality and emotions
موضوع	3	رسولی، آراس، ۱۳۵۶ -- مترجم
موضوع	3	۴۵ ۱۳۹۷/۷۲
موضوع	3	۸۹۱۷/۶
موضوع	3	۹۵۳۱۸



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، ۶۶۴۸۰۸۸۲

اولین گامها در نظریه رفتاردرمانی عقلانی - عاطفی (REBT)،
راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی

تألیف: دکتر ویندی درآیدن

ترجمه: دکتر آراس رسولی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۷۵-۱

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۵	مقدمه.....
۷	سخن ترجم.....
۹	انجام تمرین (REBT) در مشاوره.....
۱۳	گام اول: معرفی مسئله همراه با هدف گرا بودن.....
۱۵	۱- در ابتدای مراجعه از مراجعان خود پیرامون مشکلاتش پرسید.....
۱۶	۲- اگر کانون توجه مراجع مشکلات متعدد است، از او بخواهید که تنها یکی را انتخاب کند.....
۱۷	۳- به مراجع کمک کنید تا مشکل اصلی را فرمول بندی نماید.....
۱۸	۴- تشخیص وجود مشکل، فرا احساسات و تصمیم گیری مشترک با مراجع برای انتخاب آن به عنوان مشکل هدف.....
۲۰	۵- ایجاد یک هدف جهت دار.....
۲۱	گام دوم: سنجش میزان قابل توجه بودن مشکل اصلی مراجع.....
۲۳	۶- از او بخواهید تا مثال قابل توجه ای از مشکل اصلی اش برایتان بیاورد.....
۲۴	۷- شناسایی (C).....
۲۶	۸- شناسایی (A).....
۲۹	۹- به مراجع کمک کنید تا ارتباط میان B-C را بیابد.....
۳۲	۱۰- شناسایی "irrational beliefs" و آموزش "rational beliefs".....

گام سوم: آماده سازی درمان مراجع جو برای پروسه پرسش درباره تفکرات ۳۷

۱۱- ساخت ارتباط میان "C-irb" و حالت جدید "C-rb" ۳۹

۱۲- فراخواندن تعهدی از مراجع برای پیروی کردن از اهداف احساسی و رفتاری و کمک به او برای دریافت این موضوع که تغییر تفکر غیر منطقی وی بهترین راه برای انجام این کار است. ۴۱

گام چهارم: تفکر مراجع را برسید ۴۵

۱۳- هدف از سوال باره تفکر مراجع این است که دریابد تفکر غیر منطقی وی، غیر معقول اند و عقاید معقول ری، معقول ۴۷

۱۴- هم درباره تفکر منطقی و هم درباره تفکر غیر منطقی از مراجع سوال برسید ۴۸

۱۵- پیرامون خواسته و رجحان نامرئی او سوال کنید ۵۳

۱۶- پیرامون تفکر منفی و تفکر منطقی او سوال برسید ۶۰

۱۷- سوال پیرامون تفکر تحمل کم نا امید (LFT) و تفکر تحمل زیاد نا امیدی (HFT) ۶۷

۱۸- پیرامون تفکر کم ارزش و یک تفکر قابل قبول از او سوال کنید ۷۶

گام پنجم: به مراجع خود کمک کنید تا اعتقادات را به خود در عقاید عقلانی اش را قوی و در عقاید غیر عقلانی اش ضعیف کند ۸۵

۱۹- استفاده از تصویر سازی ذهنی احساسی-عقلانی در جلسات مشاوره و پیشنهاد آن برای آماده سازی (۱) ۸۷

۲۰- تمرین (۲): به مراجع خود کمک کنید، هنگامی که به روش های مختلفی که در برگیرنده این عقاید است؛ عمل می کند عقاید عقلانی خود را نیز تکرار کند ۹۰

مقدمه مؤلف

شاید این یکی از مهمترین کتاب هایی است که من تاکنون در حوزه رفتار درمانی عقلانی - عاطفی (REBT)، عاطفی (REBT) نوشته ام. تا آنجا که خبر دارم شما آن را بیانه ای جسورانه می نامید. سوال اینجاست که چرا من آن را نوشته ام؟ بگذارید برایتان توضیح دهم. هرسال تابستان من به نیویورک می رفتم تا به عنوان مربی و یا سرپرست در کلاس های تابستانه آموزشگاه آلبرت آلیس شرکت کنم. از جز به جز وظایف خود به عنوان سرپرست کارآموزان در قبال تلاش های اولیه ای که در تمرین های رفتار درمانی عقلانی - عاطفی (REBT) در آموزشگاه انجام می شد، لذت می بردم. این دوره برای کارآرزان بسیار حائز اهمیت است زیرا اگر کارآموزان حضور بیابند که در چه زمینه ای از رفتار درمانی عقلانی - عاطفی تمایل بیشتری به تلاش و تمرین دارند، درباره همان زمینه به جست و جو پرداخته و دیگر تلاش هایشان بی فایده نیست. در دوره های آغازین این جریان، از شرکت کنندگان انتظار می رود تا با استفاده از این روش به صورت زنده در برابر جمعیت سرپرستان و همسالان خود با یکدیگر تمرین کنند. در طول هر جلسه و پایان آن، افراد حاضر در جمع می توانند بازخوردی در ارتباط با نوع ارائه افراد داشته باشند. نکته مهم دیگر آن است، شخصی که نقش مراجع را پذیرفته است، گفت و گویی درست پیرامون مشکلات عاطفی خود داشته باشد، تا دیگران راحت تر بتوانند به او کمک کنند. پس اگر شما در

گروه‌های مشاوره ای رفتار درمانی عقلانی - عاطفی (REBT) شرکت دارید، این کتاب برای شما مفید فایده خواهد بود. اگرچه این کتاب حجم کمی دارد اما دارای اهداف بزرگی است و هدف آن آماده کردن شما با یک نقشه و راه ساده ای برای استفاده از نظریه‌ی رفتار درمانی عقلانی - عاطفی (REBT) است. از آنجا که من نیز هدف مشخصی را در این کتاب دنبال می‌کنم، این مطلب در بسیاری از متون دیگر وجود دارد و بنابراین نمی‌خواهم بر مبنای این نظریه توضیحات بیشتری را ارائه دهم. تا زمانی که این کتاب چون یک نقشه و راهنما برای شما عمل می‌کند، در هر کجا که از مسیری اصلی دور شدید و یا در آن گیر افتاده و سردرگم ماندید از این کتاب راهنمایی بگیرید. در هنگام مشاوره گروهی، این کتاب راهنما را در جلوی خودتان نداشته و از آن کمک بگیرید. این مطالب را همراه با مواردی که قابل توجه است برای شما دسته بندی کرده ام.

کیم ویندی درآیدن

آوریل ۲۰۰۶