

برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان در

«آماده‌سازی برای زندگی»

رویکرد درمان رفتاری، شناختی و منطقی هیجانی

تألیف

ویندی درایدن

ترجمه

دکتر رابعه موحد

Routledge Publication

(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

• ویندی درایدن

برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان در

«آماده ای برای زندگی»

رویکرد درمان رفتاری، شناختی و منطقی هیجانی

ترجمه: راه موحد

ویرایش سعید صباغی یور

فروست: ۶۰

ناشر: کتاب ارجمند - با همکاری انتشارات ارجمند

صفحه آرا: معصوم دلنا

مدیر هنری: احسان ارجمند

سرپرست تولید: پروین حبیب

ناظر چاپ: سعید خانکشلو

چاپ و صحافی: نقش نیاز

چاپ اول، مرداد ۱۳۹۶، ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۹-۶

سرشناسه: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م.

Dryden, Windy

عنوان و نام پدیدآور: برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان

در آماده سازی برای زندگی: رویکرد درمان رفتاری، شناختی

و منطقی هیجانی / نویسنده ویندی درایدن؛ ترجمه رابعه

موحد.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص. رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۳۰۹-۶

عنوان اصلی: Dealing With Clients Emotional Problems in Life Coaching: a Rational-Emotive and Cognitive Behaviour Therapy (RECBT) Approach, ۲۰۱۱.

موضوع: مربیگری زندگی، رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

شناسه افزوده: موحد رابعه، ۱۳۴۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۶۳۷/م۴۴۵۴ BF

رده ی دیویی: ۱۵۸/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۵۴۸۵۸

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان

هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ 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.

www.arjmandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۹۲، ش. ۸۸۹۸۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۶۰۱۶-۲۸۱۰۰۰

شعبه رشت: خ نامجو، روبه روی ورزشگاه عضدی، تلفن ۳۳۳۲۸۷۶-۰۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۳۲۲۷۷۶۴-۰۱۱

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبه روی ریاست تلفن ۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۳۷۲۸۴۸۲۸-۰۸۳

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲۰۴۰ در جریان تازه های نشر ما قرار بگیریید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه های نشر روان شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

سخن مترجم	۹
مقدمه	۱۱
فصل ۱ - نقش اصلی باورها در درک هیجانات منفی سودمند و زیان آور مراجع	۱۷
فصل ۲ - آگاهی از مشکلات هیجانی عمومی [یا مشترک] در مراجع و	۳۱
فصل ۳ - راهنمای گام به گام برای برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان	۵۳
فصل ۴ - موردشناسی هیجانی	۱۵۳
فصل ۵ - سخن آخر	۱۸۳
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۱۸۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۱۸۹
منابع	۱۹۱

آماده‌سازی، تمریناتی طراحی شده برای کمک به مراجعان با هدف شناسایی، پیگیری و دستیابی به اهداف شخصی‌شان می‌باشد. این تمرینات عموماً به شیوه شخص‌محور و آینده‌محور است. مربی و مراجع هردو با هم به شیوه مشارکتی برای پیگیری اهداف مراجع و "آماده‌سازی برای زندگی" همکاری می‌کنند. آماده‌سازی برای زندگی بر خلاف شیوه درمان گراتی که به مراجعان خود در برخورد با بحران‌های عمیقی که ریشه در گذشته دارند کمک می‌کنند زمانی درصدد کمک برمی‌آیند که آنان یک مشکل هیجانی دارند و نمی‌توانند به شیوه رایج و به راحتی از عهده حل آن برآیند.

در مقابل اگر شما قصد دارید به عنوان "مربی زندگی" خدمات جامعی به مراجع‌تان ارائه دهید، مهم است که ۱- دانش کار کردن با مشکلات هیجانی رایج را که مانع دستیابی مراجع شما به اهدافش می‌شود را داشته باشید. ۲- جایگزین‌های سالم تعیین‌شده برای مشکلات هیجانی را در دسترس کنید. ۳- چهارچوبی برای کمک به مراجع خودتان برای برخورد با مسائل هیجانی‌اش داشته باشید. تا این‌رتیب آنها بتوانند در جهت برخورد با گرفتاری‌هایشان و حرکت به سوی اهدافشان پیش روند.

تأکید بر این جمله مهم است که به یاد داشته باشید، هدف اساسی شما آماده‌سازی برای زندگی و کمک به مراجعان برای شناسایی - پیگیری - دستیابی به اهداف شخصی زندگی‌شان می‌باشد نه کمک به حل مشکلات هیجانی آنها. حل مشکلات هیجانی کار روان‌درمانگر یا مشاور است. طبق رویکردی که من در این کتاب آورده‌ام شما با مشکلات هیجانی مراجع‌تان فقط زمانی برخورد می‌کنید که مانع خاصی در راه پیگیری اهداف شخصی او در روند "آماده‌سازی" وجود داشته باشد و او در دام یک مانع هیجانی ناسالم نسبت به ناکامی خود گرفتار است و قادر نیست راه‌حل سودمندی برای آن پیدا کند. اگر مراجع شما مسائل هیجانی زیادی دارد شما باید او را به یک روان‌درمانگر یا مشاور ارجاع دهید تا مسائل هیجانی‌اش به نحو شایسته‌ای حل شود و بتواند به‌طور ثمربخش برنامه آماده‌سازی برای زندگی را پیگیری کند.

من در نوشتن این کتاب، ۳ هدف را دنبال کرده‌ام. اول اینکه، می‌خواهم نقش مرکزی

باورها را در پاسخ‌های زیان‌آور و سازنده مراجع شما در برخورد با ناکامی‌ها توضیح دهیم. دوم، من برای برخورد شما با مسائل هیجانی مراجعان‌تان دانش کاربردی تهیه کرده‌ام تا در مسیر کار حرفه‌ای‌تان به عنوان مربی آماده‌سازی برای زندگی و درک جایگزین‌های سالم سودمند در مشکلات هیجانی به شما کمک کند. سوم، من یک راهنمای قدم‌به‌قدم در برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان شما تهیه کرده‌ام تا برای شما روشن کند که مراجع‌تان چرا در پروسه آماده‌سازی دچار مشکل شده است، این راهنما، بر اساس نگرش درمان‌ساز، که به عنوان (CBT) درمان رفتاری شناختی می‌شناسیم می‌باشد و به‌طور عمده شامل عقاید دکتر آلبرت آلیس (۲۰۰۷-۱۹۱۳) مؤسس درمان رفتاری، هیجانی، عقلانی بوده و رویکردی متفاوت با CPT سنتی می‌باشد. وقتی به رویکرد زیربنایی این کتاب مراجعه شود من درباره RECBT یا همان "درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری شناختی" بحث خواهم کرد.

این کتاب بهترین وسیله برای طبع پلکانی بوده و بهترین مسیر آموزش را به شما نشان می‌دهد. اگر خواستار یادگیری RECBT، هستید لطفاً برای کسب آگاهی بیشتر به آدرس www.albertellisinstat.org مراجعه کنید.

چرا RECBT دستورالعمل مناسبی برای آماده‌سازی برای زندگی است؟

RECBT از چندین جنبه برای آماده‌سازی زندگی، مناسب و ایده‌آل می‌باشد:

- رویکردی فعال و سراسر است.
- منطبق بر رویکرد شخص‌محور و آینده‌محوری است. مگر اینکه بحث درباره گذشته برای مراجع شما مهم باشد. البته تمرکز بر زمان آینده به معنی بی‌اعتنایی به گذشته نیست.
- این رویکرد شما را قادر می‌سازد تا هر چه زودتر مراجع‌تان را وارد پروسه شناسایی و برخورد با مشکلات هیجانی‌اش نمایید.
- این رویکرد شما را ترغیب می‌کند تا طرحی را که برای کار با مراجع خود دارید روشن و شفاف کرده و به یک توافق رسمی برسید.
- در این رویکرد به مراجع شما کمک می‌شود تا بر روی مسئله تمرکز کند.

- این کار مراجع شما را تشویق می‌کند که تا حد ممکن شفاف باشد.
- این رویکرد شما را قادر می‌کند تا در زمان مناسب با مهارت کامل از مراجع‌تان جدا شوید.
- شما برای درک اهمیت اطمینان از پاسخ مراجع‌تان به سؤالاتی که از او می‌پرسید هشیارتر می‌شوید.
- تأکید بر اهمیت کمک شما به مراجع‌تان، برای شناسایی و پاسخ به تردیدها، قید و شرط‌ها و اهداف خاص او می‌باشد و شامل مواردی است که شاید به‌طور غیرکلامی ابراز شده باشد.
- واداشتن شما به بررسی و درک مراجع از نقطه نظرات بنیادی شما.

علت برخورد با «یجادات مشکل‌آفرین در «آماده‌سازی برای زندگی»

من به عنوان یک مشاور و مربی، استفاده از RECBT دریافتم که مراجعان عموماً با بیش از یک مشکل هیجانی مراجعه می‌کنند. آنها دارای یک و یا بیشتر مشکلات هیجانی هشت‌گانه هستند که نمی‌توانند، آنها رویه‌رو شوند و موانع عمده پیگیری اهداف شخصی‌شان را خودشان برطرف کنند. هیجانات هشت‌گانه زیان‌بار عبارت‌اند از: اضطراب، افسردگی، شرم، گناه، آسیب و تهدید، خشم، مشکل‌آفرین، حسادت مشکل‌آفرین، رقابت مشکل‌آفرین، همان‌طوری که خواهید دید مراجعان این هیجانات مشکل‌آفرین را در مواقعی تجربه می‌کنند که با حوادث منفی زندگی که آن را «ناکامی» یا حوادث ناگوار می‌نامم مواجه می‌شوند. ممکن است شما به عنوان مربی، بخواید در قدم اول از راه میان‌بر به حل هیجانات مشکل‌آفرین مراجع‌تان کمک کنید و بخواهید رخا ناگوار زندگی او را تغییر دهید. در چنین صورتی، در خواهید یافت که این روش ابربخشی زیادی نخواهد داشت زیرا تا زمانی که مستقیماً با هیجانات مشکل‌آفرین برخورد نشود تأثیر منفی آنها پابرجا خواهند ماند بنابراین این تلاش‌های مراجع شما برای تغییر ناکامی‌هایش، در RECBT بیشتر مواقع، تشویق او به برخورد با هیجانات مشکل‌آفرین‌اش می‌باشد نه تشویق به تغییر ناکامی‌هایی که با آنها دچار مشکل هیجانی شده است. اگر امکان تغییر ناکامی وجود داشته باشد تغییر می‌کند. اگر نتواند تغییر کند پس در واقع شما به برخورد مراجع‌تان با مشکلات هیجانی‌اش کمک کرده‌اید و آنها برای دستیابی به اهداف

شخصی‌شان در جایگاه بهتری قرار خواهند گرفت.

تأکید بر این نکته مهم است که در RECBT همه هیجانات منفی مشکل‌آفرین به عنوان مانع پیگیری اهداف شخصی عمل نمی‌کنند، گاهی در تعامل ناکامی‌ها حضور هیجانات منفی، پاسخ‌های سودمندی را تولید می‌کنند و سبب می‌شوند که هم با رخدادی که موجب ناکامی شده است به صورت مفیدی برخورد شود و هم اهداف شخصی جدیدی تدوین و پیگیری شود. درک اینکه هیجانات منفی و هیجانات سودمند و هیجانات مشکل‌آفرین دارای زیربنای مشترکی هستند، بسیار مهم است. اگر درک زیربنای مشترک هیجانات مشکل‌ساز و سازنده برای کاربرد مؤثر RECBT در حیات حرفه‌ای مربیگری شما ضرورت دارد، بخش اول کتاب را با معرفی رویکرد RECBT به این موضوع آغاز خواهیم کرد. ما قبل از هر چیز هشداری کوتاه درباره راهنمای قدم‌به‌قدم بخش سوم:

راهنمای قدم‌به‌قدم: هفتاد و یک، کوتاه

اگر هیچ چیزی دربارهٔ بازیابی یاد می‌توانید برای خودتان بداهه‌نوازی کنید، شما برای نواختن آلت موسیقی دلخواه‌تان لازم است میزان و زه را یاد بگیرید. زمانی که بداهه‌نوازی می‌کنید صدا را پی‌ریزی خواهید کرد. این شبیه یادگیری تمرینات RECBT است. قدم اول در این راهنمای قدم‌به‌قدم، ارائهٔ استرس است که شما برای تمرین با مراجع‌تان نیاز دارید که توالی تمرینات را قبل از اینکه بتوانید بداهه‌نوازی کنید با تردستی و مهارت یاد بگیرید. فقط از اجرای مراحل تصنعی و خیالی اجتناب کنید. گرچه شما برای یادگیری دستورهای RECBT تا زمانی که قدم‌ها را یاد بگیرید تلاش خواهید کرد. در یک کلمه شما باید از ۲ خط اجتناب کنید:

۱. بداهه‌نوازی نکنید تا زمانی که یاد بگیرید چگونه از راهنمای قدم‌ها استفاده کنید.
۲. در استفاده از قدم‌ها زمانی که شما آمادهٔ بداهه‌نوازی هستید خیلی رسمی عمل نکنید و غیرطبیعی نباشید.

برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان در "آماده‌سازی برای زندگی"

این کتاب راهنمای جامعی برای آموزش زندگی و چگونگی انطباق و واکنش در برابر مشکلات هیجانی زندگی است. در این شیوه ویندی درآیدن از منطق - هیجان و تکنیک‌های درمان رفتاری شناختی استفاده کرده و به توصیه‌های زیر اشاره نموده است:

- زمان مناسب یا نامناسب برای کار با مشکلات هیجانی
 - زمان مناسبی که مربی می‌تواند مراجع را به شخص دیگر مانند روان درمانگر یا مشاور ارجاع دهد.
 - چگونگی استفاده از RECBT در متن "آماده‌سازی برای زندگی" برای کمک به مراجعانی که با مشکلات هیجانی هستند.
 - از سرگیری "آماده‌سازی برای زندگی"، در چه مقطعی صحیح می‌باشد؟
- کتاب "برخورد با مشکلات هیجانی مراجعان در آماده‌سازی برای زندگی" منبع ارزشمندی برای همه پیچیدگی‌های "آماده‌سازی برای زندگی" است. ویندی درآیدن پروفیسور مطالعات روان‌رسانی در دانشگاه گلداسمیت لندن می‌باشد.