

تند آموز روان درمانی عقلانی هیجانی رفتاری

مؤلف
ویندی دایدن

مترجم
رابعه موحد



Routledge

Taylor & Francis Group



کتاب ارجمند

Copyright © 2009 Routledge

مجوز رسمی کپی‌رایت ترجمه فارسی این کتاب از سوی انتشارات
Routledge به کتاب ارجمند واگذار شده است.

سرشناسه: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م. Dryden, Windy.

عنوان و نام پدیدآور: تندآموز روان درمانی عقلانی هیجانی رفتاری / سولف ویندی درایدن؛ مترجم: رابعه موحد

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۶ ص. - رقی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۷-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Rational emotive behaviour therapy: distinctive features, 2009

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی، رفتار درمانی -- روش‌ها، عواطف، شناخت‌درمانی

شناسه افزوده: موحد، رابعه، ۱۳۴۵ - مترجم

RC۴۸۹/۷۳۵۳۵ ۱۳۹۰

رده‌بندی کنگره: رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۰۹۹۶۵



Routledge
Taylor & Francis Group

ویندی درآیدن

تندموز روان درمائی عقلانی هیجانی رفتاری

مترجم: رابعه موحد

فروست: ۸۱

ناشر: انتشارات کتاب ارجمند (با همکاری انتشارات ارجمند و نسل فردا)

ویراستار: لیلی حسینی

صفحه‌آرایی: نصراللهی

طراحی جلد: شیرین نجاریان

چاپ: افرنیکا صحافی، نوین

چاپ اول، ۱۳۹۱، ۲۲۰۰ نسخه

بها: ۳۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۹۷-۲

www.ارجمندpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۱ 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.

مرکز یخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن: ۸۸۰۷۷۰۰۲

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن: ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: میدان دکتر شریعتی (تقی‌آباد)، ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش،

تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۳۱-۲۲۳۲۸۷۶

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

تقدیم به باشندگی جاودانه‌ی خردمند ایران‌زمین،
فردوسی حکیم، که قرن‌ها پیش ما را به سوی خود
فراخواند و همچنان می‌خواند

و

با سپاس از استاد و شاعر گرامی، سرکار خانم شیرین
قلم‌کار پور که در کلاس درس ایشان با نوا و ندای
جان‌بخش خردنامه‌ی فردوسی آشنا شدم.

تقدیم به مادر عزیزم که همواره پشتیبان بی ادعا و
بی تمنایی بوده و هست
و

تقدیم به دختر عزیزم،
به امید این که باورهای منطقی و انعطاف پذیری داشته
باشد و بتواند خواسته‌ها و انتظاراتش را از "خود"،
دیگران، و زندگی "در حد معقولی حفظ کند و خود و
دیگران و زندگی را، با همه‌ی سختی و آسانی‌هایش
عاشقانه بپذیرد.

کتاب حاضر آموزش سریع و خلاصه شده‌ی درمان عقلانی - هیجانی رفتاری می‌باشد که توسط آلبرت الیس پایه‌گذاری شد و ماهیت متمایز آن از دیگر رویکردهای شناخت درمانی، توسط ویندی درایدن، در این کتاب بررسی می‌گردد. به طور خلاصه این رویکرد براساس:

"هیچ واقعیت مطلقی وجود ندارد". "واقعیت چیز دیگری است". "اشیاء و رویدادها باعث آشفتگی‌های ما نیستند بلکه ما با تفسیرها و باورهای معیوب و اشتباه خود از حوادث، برای خود اختلال ایجاد می‌کنیم". "تمایز بین هیجانات منفی سالم و ناسالم"، "استعداد بیولوژیکی انسان برای بی منطق بودن"، "تمایل و توان انسان برای منطقی بودن"، "منطقی بودن سخت‌کوشی می‌طلبد"، "شفابخشی براساس تغییر باورهای بی منطق، خشک و افراطی به باورهای منعطف و غیرافراطی و منطقی" بنا شده است.

درمانگر REBT مدعی است که با استفاده از تکنیک‌های خاص این رویکرد، مراجعان خود را متقاعد می‌کند که خودشان سبب اختلالات و آشفتگی‌های خود هستند و اگر آنها یاد بگیرند که چگونه باورهای غیرعقلانی و انعطاف‌پذیرشان را به باورهای منطقی و انعطاف‌پذیر تبدیل کنند قادر خواهند بود در همه‌ی حوزه‌های زندگی‌شان به تغییرات فلسفی ژرفی دست یابند. این کتاب در حد گنجایش خود سعی کرده است این تکنیک‌ها را به زبان بسیار ساده توضیح دهد.

من معتقدم که این کتاب نه تنها برای درمانگران، بلکه برای همه‌ی کسانی که در جستجوی نگاهی دیگر به خویش، دیگران و زندگی و مشکلات‌شان می‌باشند، دریچه‌ای زیبا و آرام‌بخش خواهد گشود. الهام‌بخش این می‌باشد که: انسان‌ها نه توسط اشیاء و رویدادها، بلکه توسط تفسیر نادرست‌شان از آنها آشفتگی می‌شوند. او انسان را به خردگرایی و تحمل رنج‌های زندگی فرامی‌خواند

با خواندن چنین مضمونی نمی توان به ندای بی جواب فردوسی خردمند که قرن ها پیش ما را به سوی منطق و خرد فراخواند، نیندیشید. ما حتی اگر شاهنامه خواندیم، بیشتر پی گیر سرنوشت اسطوره ها و قهرمانان شدیم، نه پیام اصلی فردوسی که عملکرد قهرمانان را نیز با خرد می سنجند و نتایج تلخ بی خردی ها را بارها و بارها در سطر سطر زندگی مان گوشزد می کند و در هیچ مقطعی از تاریخ مان از سنجش و ارزیابی اندیشه و عمل مان با محک عقل و منطق منصرف نمی شود. خردنامه ی فردوسی از شروع تا پایان بر خردگرایی تکیه دارد همان طور که پرفسور درآیدن می نویسد: در تمام مراحل تغییر و تکامل REBT و با وجود سه بار تغییر نام این رویکرد، در هیچ مرحله ای خردگرایی و منطق از نام و محتوای REBT حذف نشده است.

به امید این که، با بهره گیری از خرد، که به گفته ی فردوسی، یزدان بهتر از آن نداد، بتوانیم نگاهی منطقی تر به خود، دیگران و زندگی داشته باشیم. زندگی را جدی بگیریم اما نه خیلی زیاد.

با تشکر از آقای دکتر ارجمند که این ترجمه به توصیه ی خردمندانه ی ایشان انجام شد.

همزمان با نوشتن این مقاله (فوریه ۲۰۰۸) درمان‌های رفتاری - شناختی، در طیف وسیعی، بر درمان‌های دیگر برتری یافته‌اند و در میان درمان‌های مبتنی بر واقعیت، رایج‌ترین نوع درمان می‌باشند. مؤسسه ملی بریتانیا (NICE)، بیشتر از سایر رویکردها، CBT را توصیه می‌کند و طیف وسیعی از CBT^(۱) که در اصطلاح، موج اول، موج دوم و در حال حاضر، موج سوم CBT نامیده می‌شوند وجود دارد. تأکید بر همسان بودن تمام رویکردهای درمانی CBT، اشاره‌ای به شباهت‌های فراوان و تفاوت اندک آنها با یکدیگر است.

بیش از یک ربع قرن پیش، الیس (۱۹۸۰) به جایگاه برتر REBT در بین تمام رویکردهای CBT پی برد و دو نوع REBT را مشخص کرد. نوع اول، که نوع اختصاصی و کاربردی REBT می‌باشد و الیس و همی پیش‌کسوت‌های این رویکرد (در گذشته و حال)، به برتری آن در درمان اختلالات مختلف روان‌شناختی اعتقاد دارند (درایدن ۲۰۰۲، گریگر و بوید ۱۹۸۰، وسلر و وسلر ۱۹۸۰). نوع دوم، که نوع عمومی، غیرکاربردی و ناهنجار و انتقادآمیز REBT می‌باشد و طبق ارزیابی الیس، شامل هر چیزی است که بتواند در حوزه‌ی قوانین CBT قرار گیرند درمانگران REBT به محدودیت‌های خاص REBT کاربردی واقف هستند (در این کتاب بحث خواهد شد)، اما بررسی کامل این محدودیت‌ها و شرایط وابسته به آن، به طور کامل هنوز در ادبیات کلینیکی REBT نیز مورد بحث و بررسی دقیق قرار نگرفته است تا چه رسد به اینکه موضوع تحقیقات تجربی قرار گیرد. درواقع، REBT دو حوزه را تحت احاطه دارد. اولی، حوزه‌ی خاص

خود، دوم حوزه‌ی وسیع‌تر CBT، که نشانگر عمل‌گرایی گسترده و ارزشمند REBT است. بنابراین درمانگران REBT امکان می‌یابند تا حدی از مزایای شیوه‌های متعدد CBT بهره‌مند شوند.

مسئله‌ی وجود دو نوع REBT^(۱)، که به آن اشاره شد، در پی وقایعی احراز گردید که در مؤسسه‌ی آلبرت ایس اتفاق افتاد و در نهایت به جدا شدن بانی آن مؤسسه، که نام او را داشت، انجامید و باعث اتفاقاتی ناسف‌بار شد، که با وجود احترام به ایشان، درباره‌ی نحوه‌ی تأسیس و آموزش و درمان این مؤسسه، سئوالاتی مطرح شد و باعث تنزل موفقیت آموزشی و درمانی مؤسسه گردید و برنامه‌های مؤسسه مورد بازنگری قرار گرفت. در بحث‌های مربوط به REBT، محققان متوجه شدند که وب سایت‌های این مؤسسه در موارد متعددی CBT و REBT را در کنار هم و گاهی در تقابل هم معرفی کرده‌اند.

حوادثی که منجر به بازنگری ماهیت REBT شد، باعث نوشتن مطالب فوق، برای ارزیابی مجدد ماهیت متفاوت REBT توسط من یعنی نویسنده‌ی این مطالب شد. لطفاً توجه کنید، که منظور من از REBT در این کتاب نوع اختصاصی آن می‌باشد (مگر خلاف آن بیان شود). امید است که در روند این کار، جنبه‌های تئوری و بالینی REBT اختصاصی، به اندازه‌ی جنبه‌های درمانی آن مؤثر واقع شود.

ویندی درایدن

لندن ایسترن

فوریه ۲۰۰۸

بخش اول: وجه تمایزهای نظری REBT.....	۱۳
۱. نسبی نگری هست - مدرن	۱۴
۲. موضع REBT درباره‌ی طبیعت بشر و تأکیده‌های نظری دیگر تمایز در ترکیب	۱۷
۳. الگوی ABC تمایز برای REBT	۲۶
۴. هسته‌ی اختلالات روان‌شناختی، انعطاف‌ناپذیری است.....	۲۸
۵. هسته‌ی سلامت روانی، انعطاف‌پذیری است.....	۳۱
۶. اعتقادات افراطی از باورهای خشک و انعطاف‌ناپذیر نشأت می‌گیرند	۳۳
۷. اعتقادات غیرافراطی از باورهای انعطاف‌ناپذیر نشأت می‌گیرد.....	۳۶
۸. تمایز بین هیجانات منفی ناسالم (UNE) و هیجانات منفی سالم (HNE)	۴۴
۹. چرا استنتاج‌های مراجعان بسیار تحریف شده است	۴۷
۱۰. ارزش انسان در REBT	۴۸
۱۱. تمایز، بین اختلال خود (Ego)، اختلال رنج و سلامت	۵۱
۱۲. اختلال فرامیجانی	۶۱
۱۳. وجود مبنای زیستی برای بی‌منطقی انسان	۶۴
۱۴. ساختارگرایی مبتنی بر انتخاب و حرکت برخلاف جوهره و طبیعت.....	۶۹
۱۵. جایگاه سلامت روانی خوب.....	۷۱
بخش دوم: وجه تمایزهای کاربردی REBT	۷۵
۱۶. ارتباط درمان‌بخش در REBT	۷۷

۱۷.	جایگاه طراحی موردی در REBT	۸۰
۱۸.	تأکید بر جنبه‌های روانی - آموزشی	۸۳
۱۹.	ترتیب برخورد با مسائل در REBT	۸۷
۲۰.	تمرکز دوباره بر باورهای غیرمنطقی	۹۰
۲۱.	کمک به مراجعان برای تبدیل باورهای غیرمنطقی‌شان به باورهای منطقی	۹۲
۲۲.	استفاده از گفتگوی منطقی در بحث باورها	۹۶
۲۳.	تنوع سبک‌های درمانی	۱۰۱
۲۴.	بازداری تدریجی	۱۰۴
۲۵.	دشواری روند تغییر و نحوه استفاده‌ی	۱۰۶
۲۶.	تأکید بر آموزش فلسفه‌ی منطقی عمومی به مراجعان	۱۰۹
۲۷.	توافق برای تغییر درمان‌بخش	۱۱۳
۲۸.	تمرکز بر سوء ادراکات، تردیدها و اعتراضات مراجعان به "REBT"	۱۱۷
۲۹.	اثربخشی درمانی	۱۲۲
۳۰.	نظریه تقاطعی منسجم	۱۲۵
	منابع	۱۳۱