

کتاب همراه رفتار درمانگر عقلانی هیجانی

نویسندگان: ویسندی درویش / امیر کمالی پناه

مترجم: مهرداد فیروز بخت

سرشناسه: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰-م.

Dryden, Windy

عنوان و نام پدیدآور: کتاب همراه رفتار درمانگر عقلانی هیجانی ۲۴۰ نکته/مولفان ویندی درآیدن، مایکل نینان؛

مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The REBT Threat's Pocket Companion, ۲۰۰۳

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

شماره افزوده: نینان، مایکل، ۱۹۵۳-م

شناسه افزوده: Neenan, Michael

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷-، مترجم

رده بندی کتب: ۳۹۲ د ۷۳ ر / Rc ۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۹۸۱۲

روان‌شناسی

| کتاب همراه رفتار درمانگر عقلانی هیجانی |

| نویسندگان: ویندی درآیدن - مایکل نینان |

| مترجم: مهرداد فیروزبخت |

| طراح یونیرم و جلد: احسان رضوانی |

| ناشر: انتشارات روان شناسی و هنر |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: آبان |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۲ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۸-۸ |

| SBN: 978-600-7063-08-8 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ |

سخن ناشر

انتشارات روان شناسی و هنر با هدف ارتقاء و اعتلاء تخصص در حوزه علوم انسانی تمام تلاش خود را به کار بسته و خواهد بست تا در شکل ایده آل خود بتواند نیازهای جامعه علمی کشور را درک و بر اساس آن به تولید و نشر منابع مورد وثوق و لازم بپردازد.

در این راستا از هیچ کوششی دریغ نداریم و از بهترین متون، نویسندگان و مترجمین استفاده می‌کنیم تا سهم خود را در این زمینه ادا نمائیم؛ مهرداد فیروزبخت از مترجمین بنام کشور در حوزه روان شناسی است که تا کنون کتاب‌های بی شماری را به زیور طبع آراسته و افتخار ما این است که از این مرد خوش ذوق و مؤلف در حوزه ترجمه و آشنا به امور در حوزه روان شناسی را برای بالا بردن سطح علمی دانشجویان و استفاده از منابع به‌روز برای استادان این رشته استفاده می‌کنیم.

روان شناسی و هنر در دو بخش دانشگاهی و مردمی که قابل درک برای عموم جامعه باشد در حال اعتلاء است؛ و امید است که بتوانیم رسالت خود را در این مهم ایفا کنیم.

انتشارات روان شناسی و هنر

مقدمه

این کتاب را با این امید سرهم کردیم و به این شکل نوشتیم که رفتاردرمانگرهای عقلانی آموزشی دیده‌ی پرمشغله، و در حال آموزش، به طرز اجرای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی و آنچه دو رفتاردرمانگر عقلانی هیجانی قدیمی، اصول مهم اجرای حرفه‌ای آن می‌دانند، فکر کنند. با کمی دقت متوجه خواهید شد که در این کتاب، ۲۴۰ نکته بیان شده است. با این فرض که درمانگران، سالی یک ماه، تعطیلات دارند و پنج روز هفته کار می‌کنند، بنابراین در سال ۲۴۰ روز کار بالینی انجام خواهند داد.

از این کتاب به چند شکل می‌توانیم استفاده کنیم. اما قبل از هر چیز اجازه دهید پیشنهاد کنیم آنها را یکی یکی بخوانید. به این ترتیب، آنها را از لحاظ بالینی به شدت هضم خواهید کرد. یکی یکی خواندن این فکرها [و پیشنهادات] باعث می‌شود در مورد طرز اجرای بالینی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی توسط خودتان به فکر فرو روید. همچنین باعث می‌شود در مورد نظر دو نفر از رفتاردرمانگرهای عقلانی هیجانی راجع به بهترین شیوه‌ی اجرای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، وارد بحث و مذاکره شوید. آیا انتظار داریم با تلقی ما موافق باشید؟ راستش را بخواهید، نه. رفتاردرمانگرهای عقلانی هیجانی (و

کارآموزان این حوزه)، نظرات مستقل خود را در مورد طرز اجرای رفتار درمانی عقلانی هیجانی دارند. بنابراین انتظار نداریم نظرات ما را درست بپذیرید و انتظار داریم این کار را نکنید.

در عوض امیدواریم هر یک از این فکرها [و پیشنهادات] مستمسکی برای تامل عمیق‌تر درباره‌ی شیوه‌ی اجرای رفتار درمانی عقلانی هیجانی توسط شما یا تغییر و تحول شیوه‌ی خودتان شود.

ویندی درایدن و مایکل نیفان

مارس، ۲۰۰۳

دیباچه

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی پیچیده‌تر از آن است که بسیاری از مراجعان و درمانگران می‌بندارند. اگرچه مقالات و کتاب‌های زیادی درباره آن نوشته شده ولی در این مقاله‌ها و کتاب‌ها به اجبار، برخی نکات مهم آن برای درمانگران حذف می‌شود. کتاب حاضر از ویندی درایدن و مایکل نینان، بسیاری از این نکات را پوشش داده است و می‌تواند کتاب همراه باارزشی برای رفتاردرمانگرهای عقلانی هیجانی باشد.

برای مثال، کتاب همراه رفتاردرمانگرعقلانی هیجانی، بسیاری از جنبه‌های عملی و نظری رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را که گاهی اوقات نادیده گرفته می‌شود، یادآوری می‌کند؛ مثل (۱) بیش از اکثر رویکردهای دیگر، روانی تربیتی است. (۲) در صورت استفاده‌ی صحیح و مناسب، آموزشی و سقراطی است. (۳) عقلانی و هیجانی- رفتاری است. (۴) پذیرش را به مراجعان یاد می‌دهد نه تسلیم شدن را. (۵) پذیرش رفتار مراجعان به معنای نادیده گرفتن اعمال قبیح و نکوهیده آنها نیست. (۶) اما چرا بقیه‌اش را خودتان نخوانید؟

این کتاب را بخوانید؛ توصیه‌های نظری و عملی مهم آن را ببینید؛ توجه کنید که چطور موجز، خلاصه و بدون روده‌درازی بیان می‌شوند.

در ضمن از کنار پیشنهادهای اصلی این کتاب، بدون فکر و آزمایش نگذرید. عمیقاً به آنها فکر کنید. آنها را در نظر بگیرید. آنها را بیازمایید. در مورد خودتان و مراجعان‌تان در آنها تجدید نظر کنید.

آیا با هر چیزی که درآیدن و نینان گفته‌اند، موافقم؟ طبیعی است که نه. برای مثال، جایی نوشته‌اند «از فنون سایر رویکردها استفاده کنید ولی سازوار با نظریه‌ی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی». قبول دارم که می‌توانیم این کار را بکنیم. اما همان‌طور که در برخی از آخرین نوشته‌هایم - مثل کتاب غلبه بر باورها، احساسات و رفتارهای مخرب (۲۰۰۱) و غلبه بر مقاومت: رویکرد یکپارچه‌ی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (۲۰۰۲) گفته‌ام، پیشنهادم این است که وقتی روش‌های رفتاردرمانی عقلانی هیجانی در مورد برخی مراجعان جواب نمی‌دهند، درمانگر می‌تواند روش‌های دیگر نظام‌های درمانی - از جمله روانکاوی - را که با نظریه‌ی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی سازوار نیستند، بیازمایند. این روش‌ها را نیز بیازمایید و ببینید در مورد آن مراجع جواب می‌دهند یا نه. در این مواقع، مراجعان اولویت دارند - نه نظریه‌ی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی!

اما به‌طور کلی با پیشنهادات درآیدن و نینان در این کتاب خیلی موافق هستم. بعد از تقریباً ۶۰ سال رفتاردرمانگری عقلانی هیجانی هزاران مراجع، از صمیم با پیشنهادات آنها قلب موافقم. بسیار

خرسندم که این کتاب را به عنوان هدیه نودمین سالگرد تولدم به موسسه‌ی آلبرت ایس تقدیم کرده‌اند. دوباره می‌گویم که این کتاب یک شاهکار است و خوب نوشته شده است!

دکتر آلبرت ایس

ریاست موسسه آلبرت ایس

45 East 65th Street

New York, NY 10021

Email: aiellis@aol.com

www.ketab.ir

□ یادتان باشد، رفتار درمانی عقلانی هیجانی، یک رویکرد درمانی روانی تربیتی است. وظیفه‌ی شما این است که به مراجعان کمک کنید اصول زندگی عاقلانه را یاد بگیرند و آنها را در زندگی روزمره خود بکار بندند.

□ به مراجعان نشان دهید می‌توانند همزمان، انعطاف‌پذیر و پرشور باشند.

□ معنای «معقول» و «نامعقول» در رفتار درمانی عقلانی هیجانی را به مراجعان یاد دهید. مراقب باشید زیرا این دو اصطلاح، برای برخی بار منفی دارند و حتی پس از آنکه معنای آنها را روشن می‌کنید، همچنان بر این بار منفی اصرار می‌ورزند. در این موارد به مراجعان کمک کنید برای این دو اصطلاح مترادف‌هایی پیدا کنند.

□ به مراجعان بفهمانید نمی‌خواهید به آنها بگویید چه احساسی داشته باشند، چه کار کنند و چه فکری داشته باشند. بلکه می‌خواهید به آنها بفهمانید در مورد باورها چه گزینه‌هایی دارند و هر یک از این گزینه‌ها چه پیامدهای هیجانی، رفتاری و فکری [خاصی] دارند. وقتی این را فهمیدند، کمک کنید باوری را که بهتر از هر باور دیگری آنان را در راه اهداف هیجانی، رفتاری و فکری سالم‌شان کمک می‌کند، انتخاب کنند.