

# اولین گام‌ها در نظریه رفتاردرمانی

## عقلانی – عاطفی (REBT)

راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی

تالیف

دکتر ویندی درایدن

ترجمه

دکتر آراس رسولی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه)



انتشارات آوای نور

تهران-۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م. Dryden, Windy
عنوان و نام پدیدآور	: اولین گام‌ها در نظریه رفتاردرمانی عقلانی - عاطفی (REBT)، راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی / تالیف ویندی درآیدن؛ ترجمه آراس رسولی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۷۵-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: First steps in REBT : a guide to practicing REBT in peer counseling.
یادداشت	: ۲۰۰۶.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "مقدمات عملی در درمان عقلانی، عاطفی و رفتاری: راهنمای تمرینی برای مشاوره‌های دونفره" ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	: راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی.
عنوان دیگر	: مقدمات عملی در درمان عقلانی، عاطفی و رفتاری: راهنمای تمرینی برای مشاوره‌های دونفره.
موضوع	: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی Rational emotive behavior therapy
موضوع	: رفتار درمانی -- روش‌ها Methods -- Behavior therapy
موضوع	: شخصیت و هیجان‌ها
موضوع	: Personality and emotions
شناسه افزوده	: رسولی، آراس، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۴۸۹RC / ۳۴۵ / ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	: ۸۹۱۴/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۴۵۳۱۸



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

## اولین گام‌ها در نظریه رفتاردرمانی عقلانی - عاطفی (REBT)

راهنمای تمرین (REBT) در مشاوره با همکلاسی

تالیف: 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

---

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

۱۰-شناسایی "irrational beliefs" و آموزش "rational beliefs".....۳۲

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

۱۱- ساخت ارتباط میان "irb - C" و حالت جدید "rb -C".....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 درباره تفکر مراجع این است که دریابد تفکر غیر منطقی وی، غیر معقول اند و عقاید معقول وی، معقول.....۴۷

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

۱۵-پیرامون خواسته و رجحان ناجزمی از او سوال کنید.....۵۳

۱۶- پیرامون تفکر منفی و تفکر متعالی از او سوال برسید.....۶۰

۱۷- سوال پیرامون تفکر تحمل کم نا امیدی(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 راسخ 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 روش‌های مختلفی که در  
برگیرنده‌ی این عقاید است؛ عمل می‌کند عقاید عقلانی خود را نیز تکرار کند.....۹۰

## ◆ مقدمه مولف

شاید این یکی از مهمترین کتاب هایی است که من تاکنون در حوزه رفتار درمانی عقلانی - عاطفی (REBT)، عاطفی (REBT) نوشته ام. تا آنجایی که خبر دارم شما آن را بیانیه ای جسورانه می نامید. سوال اینجاست که چرا من آن را نوشته ام؟ بگذارید برایتان توضیح دهم. هرسال تابستان 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 کارآموزان 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 جمعی از سرپرستان و همسالان خود با یکدیگر تمرین کنند. در طول هر جلسه و یا 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 پیرامون این نظریه توضیحات بیشتری را ارائه دهم. تا زمانی که این کتاب همچون یک نقشه و راهنما برای شما عمل می‌کند، در هر کجا که از مسیر 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 خود باز گذاشته و از آن کمک بگیرید. این مطالب را همراه با مواردی که قابل توجه است برای شما دسته بندی کرده ام.

**دکتر ویندی درایدن**

آوریل (۲۰۰۶)



## ◆ سخن مترجم

دیدگاه شناختی از قدمت زیادی برخوردار نیست و خود دارای رویکردهای متعدد و متنوعی می‌باشد. یکی از مشهورترین دیدگاه‌های شناختی، دیدگاه رفتار درمانی عقلانی-عاطفی (REBT) آلبرت الیس می‌باشد. آلبرت الیس بنیانگذار این رویکرد می‌باشد و یکی از درمانگرانی است که کتابهای و مقالات متعددی از وی به چاپ رسیده است. کتاب حاضر توسط یکی از متخصصین مشهور و ارزنده این رویکرد نگاشته شده و حاصل تجارب عملی وی در طی سالها است. کتاب حاضر به دستداران رویکرد شناختی، به ویژه دیدگاه رفتار درمانی عقلانی-عاطفی (REBT) نوشته شده است. در این کتاب گامهای دیدگاه رفتار درمانی عقلانی-عاطفی (REBT) به گونه ای ساده و روشن در کمک به مراجعان نگاشته شده است. کتاب حاضر علاوه بر دستداران رویکرد مورد نظر برای کلیه دانشجویان روانشناسی و مشاوره و روان پزشکی مفید فایده خواهد بود. در پایان از خوانندگان محترم درخواست می‌شود ما را از نقطه نظرات ارزشمند خود بی نصیب نسازند.

### دکتر آراس رسولی

(استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه)

یازدهم اسفندماه یکهزار و سیصد و نود و شش

