

به نام خدا

جلسه آموزش مجازی دانشجویان دکترای روان شناسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

درس آسیب شناسی روانی

Rational Emotive Behavior Therapy REBT

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی آلبرت الیس

تهیه و تدوین : دکتر اصغر آقایی



اپیکتتوس قرن چهارم قبل از میلاد:
انسان ها به وسیله اشیا برآشفته
نمی شوند، بلکه نگرشی که نسبت
به امور پیدا می کنند آنها را
برآشفته می سازد.

شکسپیر در کتاب هملت: هیچ چیزی
وجود ندارد که خوب یا بد باشد، بلکه
تفکر ماست که آن را خوب یا بد می کند.

آدلر: رفتار فرد از عقایدش سرچشمه می گیرد و فرد بر
اساس تعبیر و تفسیری که از خویشتن و موقعیتش دارد
خود را با دنیای خارج مرتبط می سازد.

**الیس: ناراحتی ها و
اضطراب های هر فرد
زاییده افکار غیر عقلانی
اوست.**

بر اساس دیدگاه الیس، این حوادث و رویدادها نیستند که فرد را ناراحت می سازند، بلکه طرز تفکری که حاصل از باورها، طرحواره ها و نگرش اوست که به شیوه پردازش اطلاعات تاثیر گذاشته و سبب بروز هیجانات و واکنش های فرد می شود، علت ناراحتی فرد می باشند. افرادی که بر باورهای غیرمنطقی در رابطه با خود و حوادث پافشاری می کنند، همیشه در زندگی شان با مشکلاتی مواجه اند. الیس نشان داد که افراد می توانند طرز شناخت ارزیابی های غیرمنطقی و نامعقول خود را بیاموزند و برای اصلاح آنها اقدام کنند.

در شیوه ی عقلانی-هیجانی-رفتاری
(Rational emotive behavior
therapy) به شیوه های مختلفی با مراجعان
ارتباط برقرار می کنند و بر پذیرش مراجع به
عنوان یک فرد، تاکید دارند.

رویکرد اصلی در این روش، بحث کردن در
مورد افکار نامعقول است.

۰ (۱) کشف عقاید نامعقول

۰ (۲) جدا کردن عقاید معقول و نامعقول

۰ (۳) زیر سوال بردن عقاید نامعقول.

به طور کلی سه نوع فعالیت
در این روش وجود دارد:

این شیوه برگرفته شده از شیوه ی درمانی الیس تحت عنوان درمان عقلانی-هیجانی-رفتاری می باشد که در آن، اعتقاد بر این است که خود حادثه، احساس ناخوشایند در فرد به وجود نمی آورد، بلکه عقیده ی فرد به شیوه منطقی یا غیرمنطقی، در بروز پیامدهای خوشایند یا ناخوشایند حاصل از آن تاثیرگذار است.

معرفی چند کتاب دکتر آلبرت الیس :

زندگی شادمانه

زندگی عاقلانه

چگونه منطقی زندگی کنیم؟

نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

چگونه می توان با یک فرد عصبی زندگی کرد؟

هیچ چیز نمی تواند ناراحت کند ، آره هیچ چیز!

وب سایت الیس : <http://www.rebt.ws/>

مفاهیم بنیادی نظریه آلبرت الیس

الیس شخصیت انسان
را دارای سه مبنا یا
زیر بنا می داند:

(۱) مبنا
فیزیولوژیک

(۲) مبنا
اجتماعی

(۳) مبنا
روان شناختی

۱ - مبنای فیزیولوژیکی: ایس معتقد است انسان ذاتاً تمایلات بیولوژیکی استثنایی و نیرومندی برای تفکر و عمل به شیوه خاص دارد ، که این شیوه ممکن است در جهت منطقی و یا غیر منطقی باشد . ایس جهت تفکر فرد را تابع محیط خانواده و فرهنگی می داند که فرد در آن رشد می کند . **ایس انسان را موجودی می داند که ذاتاً تمایل مفراطی به سهل انگاری در تغییر رفتار خویش دارد .** به عقیده وی انسان مایل است وابستگی خود را به اسطوره ها و تعصبات خانوادگی ، فرهنگی ، سیاسی و اجتماعی حفظ نماید . به عقیده ایس دیگر تمایلات ذاتی و نامطلوب هر انسانی احساس نیاز مفراط است به اینکه خود را برتر از دیگران و صاحب همه مهارت ها بداند ، توسل به نظرات احمقانه و بد بنیاد ، پرداختن به تفکر آرزومندانه ، توقع به خوش رفتاری از طرف دیگران و ... ، می باشد.

۲ - مبنای اجتماعی: ایس می پذیرد که انسان موجودی است اجتماعی ، و معتقد است که انسان باید در اجتماع مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و بش از حد خود مدار و خود بین نباشد . ایس معتقد است با پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه دادن این نگرش به صورت نیازی مبرم ، حالتی مرضی و مخرب نفس است . به نظر او بلوغ عاطفی و سلامت روانی ایجاد تعادل مطلوب است و اهمیت افراطی دادن به داشتن روابط متقابل مناسب از جانب فرد .

۳ - مبنای روان شناختی: آلبرت ایس غریزه را به مفهوم کلاسیک قبول ندارد و بیشتر با مزلو در زمینه تمایلات انسان هم عقیده است . او می پذیرد که انسان تمایلی به عشق و محبت ، توجه و مراقبت و تشفی آرزوها دارد و از مورد تنفر قرار گرفتن و ناکامی دوری می جوید . بنابراین وقتی حادثه فعال کننده ای برای فرد بوجود می آید ، ممکن است او بر اساس تمایلات ذاتی خود دو برداشت متفاوت و متضاد داشته باشد . یکی افکار و عقاید منطقی و عقلانی ، دوم افکار غیر منطقی و غیر عقلانی .

ماهیت انسان

در نظریه ایس درباره شخصیت ، انسان ها تا حد زیادی خود موجد اختلالات و ناراحتی های روانی خود هستند.

اولاً معتقد است که انسان موجودی عقلانی و منطقی و در عین حال غیر منطقی و غیر عقلانی است . هنگامی که تفکر عقلانی و منطقی باشد ، موجودی کارآمد ، و توانا خواهد بود . ثانیاً تفکر غیر عقلانی از یادگیری های غیر منطقی اولیه ای حاصل می شود که انسان از نظر بیولوژیکی آمادگی پذیرش آن را دارد . ثالثاً انسان حیوانی ناطق است و تفکر معمولاً از طریق کاربرد علائم ، یا استفاده از زبان رخ می دهد

او با آزاد بودن انسان معتقد است و به نظر او تجربه فردی هر انسانی بالاترین ارزش و اهمیت را در زندگی او دارد . انسان موجودی انتخاب گر است و می تواند آنچه را که به نفع اوست برگزیند و بالاخره این که انسان باید با همه این توانایی ها محدودیت هایی را هم در زندگی بپذیرد .

در واقع آلبرت ایس نظریه یادگیری محرک و پاسخ را مردود می داند و درباره انسان بیشتر بر اساس نظریه یادگیری (S-O-R) فکر می کند .

فرضیه های مکتب الیس درباره ماهیت انسان

(۱) انسان ها با استعداد تفکر منطقی و تفکر غیرمنطقی متولد می شوند.

(۲) تفکر غیرعقلانی از یادگیری های غیرمنطقی اولیه ای حاصل می شود که انسان از نظر بیولوژیکی آمادگی پذیرش آن را دارد. این طرز تفکر به طور خاص از والدین و فرهنگ جامعه نیز کسب می شود.

(۳) از اصلی ترین خصوصیات انسان توانایی وی در فکر کردن است به خصوص توانایی او در فکر کردن درباره نحوه فکر کردنش که احتمالا از بی نظیرترین و انسانی ترین خصوصیات اوست

(۴) انسان موجودی انتخاب گر است و می تواند آنچه را که به نفع اوست برگزیند و بالاخره این که انسان باید با همه توانایی ها، محدودیت ها را هم در زندگیش بپذیرد.

(۵) انسان موجودی خلاق و پاسخ دهنده است بدین معنا که نه تنها محرک های بیرونی را درک می کند بلکه به طور همزمان درباره آنها فکر می کند و به مفهوم سازی و تعبیر و تفسیر دست می زند.

(۶) انسان مسئول اعمال و احساسات خویش است. بنابراین انسان موجودی است که کنترل قابل ملاحظه ای بر افکار، احساسات و اعمال خود دارد.

(۷) الیس معتقد است که انسان ها برای همدیگر یار و یاور هستند ، مشروط بر آن که در دام تفکر غیرعقلانی خود گرفتار نشوند؛ چرا که این نوع تفکر به تنفر از خویش و رفتار مخرب نفس منجر می شود و سرانجام به تنفر از دیگران خاتمه می یابد و علاقه اجتماعی او را مختل می سازد.

تفاوت های شناخت درمانی و درمان عقلانی – هیجانی

شناخت درمانی	رفتار درمانی عقلانی – هیجانی
تأکید بر رابطه درمانی دارد. با طرح سوال های باز از گفت و شنود سقراطی استفاده می کند و قصد دارد درمان جو را به فکر کردن در مورد مسایل خود ترغیب کند. کمک به درمان جو برای پی بردن به سوء برداشت های خود ساختار منظم درمان جویان عقاید معیوب را با شواهد مغایری که گردآوری و ارزیابی کرده اند مقابله می کنند. درمان گران شناختی عقاید کژکار را به این علت مشکل ساز می دانند که در پردازش شناختی عادی اختلال ایجاد می کنند نه به این علت که غیر منطقی هستند.	الیس درمان گر را در نقش آموزگار می داند و درمان او رهنمودی و مواجهه ای است. با مجادله منطقی سعی می کند درمان جویان را متقاعد سازد که عقاید آنها غیر منطقی و بی حاصل است. به مراجع گوشزد می کند که عقاید شما غیر منطقی و اشتباه است.

فنون شناخت درمانی

درمان شناختی آرون بک

بک معتقد است که بسیاری از اختلال‌ها، به ویژه افسردگی، در نتیجه باورهای منفی که افراد نسبت به خود، دنیا و آینده دارند، شکل می‌گیرند. دوام این باورهای نادرست یا طرح‌واره‌های منفی، وابسته به یک یا بیش از یک پیش‌داوری یا خطا در تفکر منطقی، مانند استنباط دل‌خواهی یا انتزاع انتخابی است. درمان به شیوه بک، همانند سایر روش‌هایی که تفکر را تغییر می‌دهند، کار دشواری است. درمان جویان اگر به تجربه متقاعد شوند که افراد ارزش‌مند و مفیدی هستند احتمالاً افسرده نخواهند شد.

تکنیک‌های روش درمانی بک

۱- آگاه کردن درمان‌جو از فرایندهای تفکر: پس از آن که درمان‌گر به درمان‌جو مدلی شناختی برای مشکلات اضطراب‌ناش‌ارایه کرد، بر ضرورت شناسایی افکار یا تصوراتی که در ورای اضطراب قرار دارند پافشاری می‌کند، درمان‌گر در ابتدا بر روی رخدادهای اخیر نشانه‌های اضطراب تمرکز می‌کند و افکار و رویاهایی را که درمان‌جو به خاطر می‌آورد به دقت بررسی می‌کند. اغلب این مساله در صورت امکان به یک شیوه زنجیره‌ای ثبت خواهد شد تا به درمان‌جو فهمانده شود که چگونه یک فکر یا تصور منفی یا غیر منطقی می‌تواند در هر مرحله منجر به افکار غیر منطقی دیگری شود.

تکنیک های روش درمانی بک

زمانی که شخص دریافت که درمان گر چه افکار و تصوراتی مورد نظرش است، می توان از مراجع خواست تا هر روز حالات اضطرابی و افکاری را که در این مواقع گرفتارش می شود را ثبت کند. براین اساس ، مراجع یاد می گیرد تفکرات و تصوراتش را بازسازی کند.

تکنیک های روش درمانی بک

۲- تعیین هدف واقعیت آزمایی برای تمرین در منزل : مراجع
تشویق شده و در ابتدا کمک می شود تا به منظور آزمودن افکار و تصورات مربوط به آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، به راهبردهایی بیندیشد و آنها را به مرحله اجرا در آورد.

تکنیک های روش درمانی بک

۳- تحلیل نتایج واقعیت آزمایی: باید یادداشت های مربوط به انجام تکلیف با تاکید بر ارزیابی مجدد و اسناد دوباره افکار و تصورات منفی اولیه جز به جز تحلیل شود. از درمان جومی توانیم درصد اعتقادش را سوال کنیم.

تکنیک های روش درمانی بک

۴- استفاده از ایفای نقش: از درمان جو خواسته می شود نقش هایی که بعضی از افکار غیر منطقی منفی را بیان می کند با درمان گر تعویض کند. آنگاه درمان جو باید به تصحیح آنها کمک کند. قبل از انجام تکلیف ممکن است در موقعیت های خاص ایفای نقش شود.

افکار خود آیند منفی

در اکثر جلسه های درمانی و تکالیف خانگی به بیمار یاد داده می شود تا افکار خود آیند منفی خود را شناسایی کند و آن ها را مورد سوال و آزمون قرار دهد. این مهارت ها هسته اصلی شناخت درمانی را تشکیل می دهند. افکار خود آیند منفی برخاسته از خطاهای پردازشی است. این خطاها باعث می شوند که دریافت ها و برداشت های تجربی مخدوش گردند که عبارتند از:

تعمیم بیش از حد

یعنی قضاوت فراگیر بر اساس موارد اندک. بدین ترتیب شخص افسرده ای که مرتکب یک اشتباه می شود ، ممکن است به این نتیجه برسد که هر کاری انجام می دهد ، خراب می شود.

انتزاع انتخابی

یعنی توجه صرف به جنبه های منفی تجارب، بنابراین شخص ممکن است فکر کند که « من امروز نتوانستم لحظه ای خوش باشم » در صورتی که بسیار لحظات خوبی داشته است اما مورد توجه آگاهانه او قرار نگرفته اند.

استدلال به شیوه همه یا هیچ

یعنی تفکر در یکی از قطب های افراطی، بنابراین ممکن است هر نوع عمل غیر کامل را دارای ارزش بشمارد، این استدلال که «اگر نتوانم کاری را صد در صد درست انجام دهم، اصلاً به انجام دادنش نمی‌ارزد.»

شخصی سازی

پذیرفتن مسوولیت در باره چیزهایی که ارتباط زیادی با فرد ندارد و یا اصلاً ارتباطی با فرد ندارد. بنابراین فرد افسرده که نتوانسته هنگام گذر از کنار دوستش ، نگاه او را به سوی خود جلب کند فکر کند «حتماً از دستم ناراحت شده است».

استنباط اختیاری

یعنی رسیدن به نتایجی بر اساس مدارک ناکافی، بنابر این کسی که در انجام نخستین تکلیف خانگی دچار اشکال شده است ممکن است به این نتیجه برسد که «این درمان فایده ای برایم نخواهد داشت»

چگونه افکار، احساس و رفتار را به وجود می آورند؟

فرض اساسی و بنیادین شناخت درمانی این است که تفسیر فرد از یک رویداد شیوه ی رفتار و نوع احساس وی را تعیین می کند.

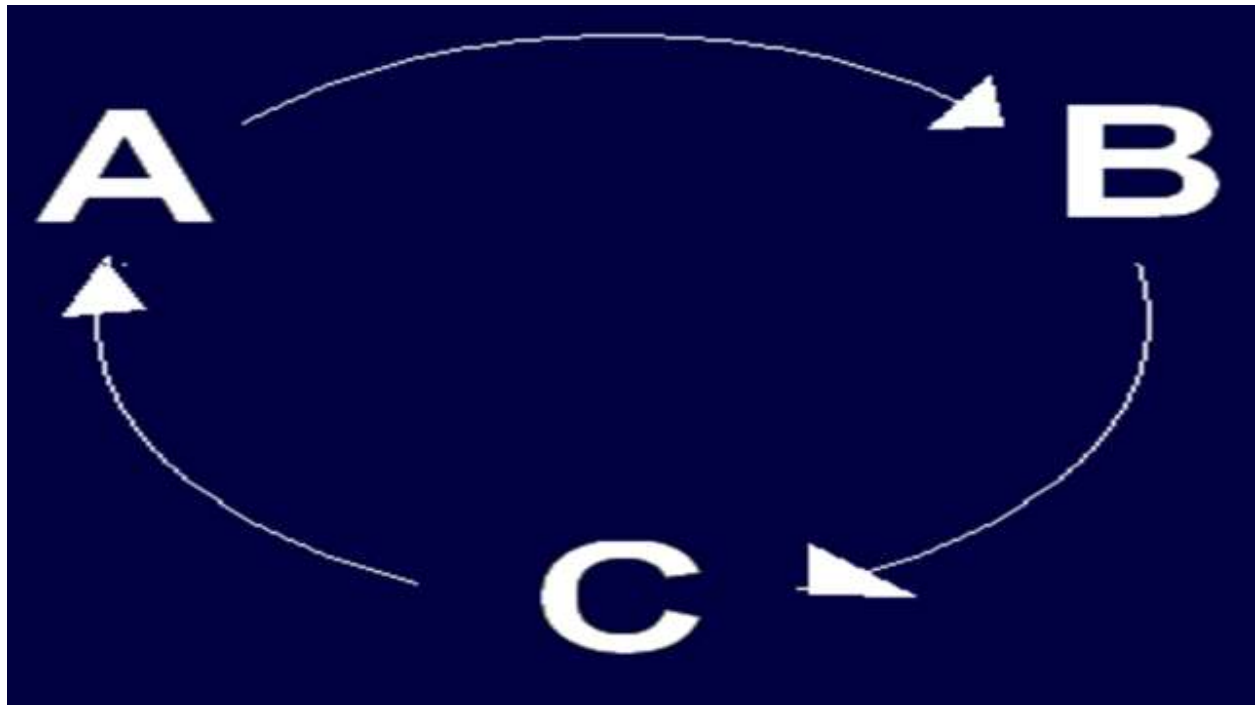
رویداد ← افکار ← احساس ← رفتار

فکر: من فکر می کنم.....	احساس: بنابر این احساس می کنم
دیگر هیچ وقت خوشحال نخواهم بود	نا امیدی
هیچ کس به فکر من نیست	تنهایی، طرد شدن
هرگز نمی توانم ازدواج بکنم	
من یقین دارم که هرگز به خواسته ام نمی رسم	هیچ وقت خوشبخت نخواهم شد

پیامد: رفتارها	پیامد: احساس	باور (فکر)	حادثه فعال کننده
به او می گویم که خودخواه است فقط به فکر خودش است	خشمگین، رنجیده	اصلاً به احساس های من توجهی نمی کند	شوهرم نشسته تلویزیون تماشا می کند
من نیز کنار او مشغول خواندن روزنامه می شوم	خوشحال	او می خواهد از خبرها مطلع شود	" " " " "

الگوی A-B-C آلبرت الیس

انگلیسی	معادل فارسی
A: Activating Event	حادثه یا واقعه
B: Beliefs	نظام اعتقادی فرد
C: Consequence	پیامد عاطفی و یا عکس العمل فرد



THE RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR A-B-C THEORY OF PERSONALITY

- A – ACTIVATING EVENT



- B – BELIEF SYSTEM



- C – CONSEQUENCES

انواع باور (تفکر) از نظر الیس

باور (تفکر) غیر منطقی

irrational beliefs

باور (تفکر) منطقی

rational beliefs

الگوی الیس از لحظه مواجهه با حادثه تا سلامتی یا بیماری
A-B-C

شخصیت بیمار

a → irb → irc
حادثه تفکر غیر منطقی پیامد غیر منطقی (بیماری)

شخصیت سالم

a → rb → rc
حادثه تفکر منطقی پیامد منطقی (سلامت)

سه باور (باید) غیرمنطقی اصلی ایجاد کننده احساسات مخرب و رفتارهای بیمارگونه

(۱) باید خوب عمل کنم و تایید دیگران را بگیرم، در غیر این صورت آدم بی عرضه ای می شوم.
این باید معمولاً به اضطراب، افسردگی، احساس بی ارزش بودن و خطر نکردن منجر می شود.

(۲) دیگران باید با من منصفانه رفتار کنند و مرا ناکام نکنند در غیر این صورت
آدم های پستی هستند. این باید به خشم، عصبانیت، دعوا، جنگ و نسل کشی منجر
می شود.

(۳) زندگی باید خواسته های من را برآورده سازد و به من ضرر نزند، در غیر این صورت غیرقابل
تحمل می شود و اصلاً نمی توانم شاد باشم. این باید به تحمل کم ناکامی، افسردگی، تعلل و اعتیاد
منجر می شود.

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

حرمت نفس، تایید شدن بابت اهداف یا
مورد علاقه بودن چیز خوبی است.
فرد منطقی و عقلانی هیچ گاه علایق و
خواسته هایش را قربانی هدف نامعقولی که
ذکر شد، نمی کند.

باورهای غیرمنطقی

لازم و ضروری است که همه ی افراد دیگر
جامعه او را دوست بدارند و تعظیم و
تکریمش کنند (باید 1 و 3).

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

بهتر است که خوب عمل کنیم و خودمان را به عنوان موجوداتی که دارای ضعف ها و محدودیت هایی است ، بپذیریم.

باورهای غیرمنطقی

لازمه احساس ارزشمندی وجود حداکثر لیاقت، کمال و فعالیت شدید است(باید 1).

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

رفتارهای ناپسند، آدم ها را پست و رذل نمی کند. برخی از رفتارها، خودناکام کن و ضداجتماعی هستند و کسانی که چنین رفتارهایی می کنند احمقانه یا جاهلانه یا روان رنجورانه رفتار می کنند. فرد عقلانی خود و دیگران را سرزنش نمی کند.

باورهای غیرمنطقی

دیگران حتما باید با من مهربان باشند و عادلانه رفتار کنند در غیر این صورت بدذات و شرور هستند و باید به شدت تنبیه و مذمت شوند(باید 2) .

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

خیلی بد و ناگوار است که وقایع و کارها مطابق میل فرد پیش نروند اما ما باید از بزرگ نمایی موقعیت نامطبوع اجتناب کنیم و شرایط را طوری تغییر دهیم که رضایت بخش تر شوند. اگر هم شرایط عوض نمی شود بهتر است آن را بپذیریم.

باورهای غیرمنطقی

اگر وقایع و حوادث آن طور نباشند که ما می خواهیم، نهایت ناراحتی و بیچارگی به بار می آید و فاجعه آمیز خواهد بود (باید 3).

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

فشارها و حوادث خارجی در عین حال که ممکن است از نظر جسمانی ناراحت کننده باشند معمولاً ماهیت روانی دارند و نمی توانند موجب ناراحتی فرد شوند، مگر آن که فرد خودش بخواهد تحت تاثیر آنها قرار گیرد و واکنش هایی در قبال آنها از خود نشان دهد.

باورهای غیرمنطقی

بدبختی و عدم خوشنودی فرد توسط عوامل بیرونی به وجود آمده اند و این فشارهای بیرونی وی را ناراحت کرده اند؛ و او احساس می کند کنترل زیادی بر احساساتش ندارد و نمی تواند آنها را عوض کند. وی معتقد است باید از اتفاقات بد ناراحت شود. (باید 1 و 3)

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

بهتر است فرد بی رودربایستی با وضعیت های خطرناک و ترسناک مواجه شود و تلاش کند کارهایی انجام دهد تا امکان وقوع آن را به حداقل برساند اگر هم آن خطر برطرف نشد آن را بپذیرد.

باورهای غیرمنطقی

چیزهای خطرناک و ترس آور موجب نهایت نگرانی می شوند و فرد همواره باید کوشا باشد تا امکان به وقوع پیوستن آنها را به تاخیر بیندازد (باید ۳).

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

معمولا راه و روش آسان در بلند مدت سخت تر خواهد بود. فرد عقلانی آنچه را که باید انجام دهد بدون شکوه ی زیاد به انجام می رساند و در عین حال از انجام کارهای دردناک و غیرلازم دوری می جوید. او پی می برد که زندگی توام با مبارزه و مسئولیت و حل مشکل لذت بخش تر است.

باورهای غیرمنطقی

اجتناب و دوری از مشکلات زندگی و مسئولیت های شخص برای فرد آسان تر از مواجه شدن با آنهاست. (باید ۳)

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

می توانیم از گذشته عبرت بگیریم ولی لازم نیست دودستی به آن بچسبیم یا همواره از آن تاثیر بپذیریم.

باورهای غیرمنطقی

تجارب و وقایع گذشته و تاریخچه ی زندگی تعیین کننده ی مطلق رفتار کنونی هستند و اثر گذشته را در تعیین رفتار کنونی به هیچ وجه نمی توان نادیده انگاشت و باید واکنش های بدی در برابر این اتفاقات از خود نشان داد (باید 3و1).

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

فرد عقلانی به جای اضطراب و نگرانی زیاد می کوشد به دیگران در حل مشکلشان کمک نماید و اگر کمکی از دستش ساخته نبود این موضوع را می پذیرد.

باورهای غیرمنطقی

انسان باید در مقابل مشکلات و اختلالات رفتاری دیگران کاملاً محزون و برآشفته شود.

باورهای منطقی و غیرمنطقی

باورهای منطقی

فرد عقلانی می کوشد تا راه حل های متعددی را برای مشکل خویش بیابد و از بین آنها بهترین و عملی ترین را انتخاب نماید.

باورهای غیرمنطقی

برای هر مشکلی همیشه فقط یک راه حل درست و کامل وجود دارد که اگر انسان به آن دست پیدا نکند فاجعه آمیز خواهد بود (باید 3).

به عبارت دیگر: سه باور (باید) غیرمنطقی اصلی ایجاد کننده

احساسات مخرب و رفتارهای بیمارگونه

۱. من باید کاملاً شایسته و کامل باشم و گرنه بی ارزشم.

۲. دیگران باید با من کاملاً خوب رفتار کنند و گرنه من بیچاره ام.

۳. دنیا باید همواره باعث شادی من باشد و گرنه می میرم.

چارچوب کلی برخورد درمان گری الیس
در رویارویی با سه باور اصلی غیرمنطقی افراد

۱. آیا هیچ مدرکی در تایید این باور وجود دارد؟

۲. آیا هیچ مدرکی بر رد این باور وجود دارد؟

۳. اگر این باور را رها کنید، بدترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟

۴. اگر این باور را رها کنید، بهترین اتفاق چه خواهد بود؟



نظام درمانی الیس از حادثه تا درمان

A-B-C-D-E

انگلیسی	معادل فارسی
• A: Activating Event	حادثه یا واقعه
• B: Beliefs	نظام اعتقادی فرد
• C: Consequence	پیامد عاطفی و یا عکس العمل فرد
• D: Disputing	مقابله کردن (با عقاید غیر منطقی)
• E: Effective new philosophy	فلسفه ی جدید نتیجه بخش

چنان که از عنوان «منطقی – هیجانی» معلوم می‌شود، روش الیس بر این فرض مبتنی است که آن چه ما بین خودمان می‌گوییم و نحوه احساس هایمان رابطه نزدیکی وجود دارد. به سخن دیگر بنا به اعتقاد الیس غالب مشکلات هیجانی افراد و رفتارهای وابسته به آن هیجان ها از بیانات غیر منطقی آنان با خود، به هنگام رویارویی با رویدادهای مطابق میلشان رخ نمی‌کند، ریشه می‌گیرند. کسانی که در برخورد با رویدادهای مخالف میلشان نامعقول و غیر منطقی عمل می‌کنند و هر چیز کوچک را یک مصیبت می‌نامند و غالباً به خود می‌گویند که اتفاقات در حدی ناگوارند که تحملشان غیر ممکن است.

اهداف درمان

به طور کلی **هدف و انتظار از درمان** آن است که تغییرات مطلوبی در نظام اعتقادی فرد به وجود آورد و متعاقب آن فرد رفتارهای مطلوبی از خود بروز دهد و به نحو مناسبی ابراز عاطفی کند.

روان درمانی، فرآیندی مبتنی بر اصلاح تفکر غیر عقلانی و تغییر رفتار از راه ایجاد تفکر عقلانی و استدلال های محکم و منطقی است. تمام تلاش درمان گر صرف وادار کردن مراجع به این مطلب می شود که از تفکر غیر عقلانی و متناقض با نفس خویش دست بردارد و فلسفه واقع بینانه تر و منطقی تری در زندگی به دست آورد.

اهداف درمان

درمان عقلانی عاطفی ویژگی های زیر را برای یک فرد سالم از نظر ذهنی و عاطفی پرورش می دهد:

درمان عقلانی عاطفی
ویژگی‌های زیر را برای یک
فرد سالم از نظر ذهنی و عاطفی
پرورش می‌دهد:

(الیس، ۱۹۸۷، ۱۹۹۴، ۱۹۹۶).

- تفکر شخصی
- خودمحوری
- علاقه اجتماعی
- تعادل
- پذیرش عدم قاطعیت و ابهامات
- انعطاف‌پذیری
- تفکر علمی
- تعهد
- خطرپذیری
- پذیرش خود
- لذت بردن از وقایع طولانی مدت
- تمایل به ناکامل بودن
- پذیرش مسئولیت اختلالات عاطفی فردی

انتظارات پس از خاتمه ی درمان

عقاید غیرمنطقی خود را رها کند و به تفکر منطقی روی آورد و یک فلسفه ی محکم و منطقی در زندگی برای خود ایجاد نماید که در آن عقل و منطق صریح و صحیح بر عواطف و اعمال او حاکم باشد.

بسیاری از تاکیدهایش را که در روند اندیشه و رفتار و انتظار از خود و دیگران بر اساس اجبار، الزام و وظیفه توجیه می کند، رها کند.

علت هرگونه ناراحتی و بد رفتاری را از محیط و دیگران بر گیرد و به شیوه تفکر خود منسوب کند و متعاقبا مسئولیت تغییر آن را خودش به عهده گیرد.

از هرگونه تلقین به نفس، اعمال و افکار ناقض نفس پرهیزد.

انتظارات پس از خاتمه ی درمان

از مطلق گرایی و کمال جویی غیرمنطقی بپرهیزد و بیشتر به خود، بر اساس آنچه که هست، و خواسته های منطقیش ارزش بدهد نه بر اساس نحوه عملش و آرمان های بی پایه اش.

دیگران را همان طور که هستند ، بپذیرد.

در عین حال که به روابط اجتماعی و فرهنگ جامعه ارج می نهد ، از اغراق در آن بپرهیزد و خود را قربانی آن نکند و پاره ای از اسطوره ها و تصورات واهی را دور بریزد.

اعتماد به نفس و قدرت تحمل نامایمات را بدست آورد و خود را به سادگی قربانی هر خیر و شری نکند، بلکه عقل سلیم و استدلال صحیح و منطقی را در اعمال و رفتار خود به کار گیرد.

آموزش مدل A-B-C

در این مدل به مراجعان چه در گروه درمانی و چه در درمان فردی آموزش داده می شود که چه گونه می توانند ، بدون توجه به چگونگی «بایدهای» غیرمنطقی، قدرت مبارزه با این افکار غیرمنطقی را داشته باشند. هم چنین به مراجعان راه های کاربردی برای استفاده از این مدل در مشکلات روزمره آموزش داده می شود.

فرم «خودیاری»

ردیف	باور غیر منطقی	باور منطقی
۱	من باید تأیید شوم و توسط تمام افراد خاص اطرافم پذیرفته شوم	کجا نوشته شده که من باید این تأییدیه را داشته باشم؟
۲	من باید تأیید شوم و توسط تمام افراد خاص اطرافم پذیرفته شوم	چرا باید تأیید آنها را داشته باشم تا احساس ارزشمندی کنم؟
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		

برخی از تکنیک‌های عاطفی در روش الیس عبارتند از

پذیرش بی‌قید و شرط

تصور کردن عقلانی – عاطفی

استفاده از شوخی و خنده

تمرین‌های مقابله با شرم

ایفای نقش عقلانی – عاطفی

شخصی میره خواستگاری

پدر دختر میگه دختر ما فعلن درس میخونه

اون شخص میگه درست است. من یک
ساعت بعد میام.





درمان اضطراب براساس دیدگاه الیس

اضطراب یک حالت روان شناختی و فیزیولوژیکی نگرانی در مورد وقوع رویدادی در آینده است که با مؤلفه‌های جسمانی، شناختی و رفتاری مشخص می‌شود (سلیگمن والکر و روزنهان، ۲۰۰۰).

Seligman, Walker & Rosenhan

مفهوم اضطراب از نظر الیس

آلبرت الیس ترس و اضطراب را به شیوه خاص خود توجیه می‌کند. در نظر او ترس عبارتست از دنبال کردن عقیده و یا نگرش و یا حملات به درون افکنده شده. ترس حالتی پیشگیرانه دارد و شامل این عقیده است که اولاً چیزی یا شخصی خطرناک وجود دارد، ثانیاً باید در مقابل آن از خود دفاع کرد. اضطراب با ترس متفاوت است، الیس اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی می‌داند. از نظر الیس کسانی که خود را اسیر افکار غیر عقلانی خود می‌کنند، احتمالاً خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت و ... قرار می‌دهند. انسان به وسیله اشیاء خارجی مضطرب نمی‌شود بلکه دیدگاه و تصویری که از اشیاء دارد موجب نگرانی اش می‌شود.

