

# کاربرد گام به گام رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی در مربیگری زندگی

ترجمه

دکتر اسماعیل اسدپور  
عضو هیأت علمی دانشگاه خوارزمی

هادی غلام محمدی  
دانشجوی دکتری مشاوره



سرشناسه: درایدن، ویندی، ۱۹۵۰م- Dryden, Windy  
 عنوان و نام‌پدیدآور: کاربرد گام به گام رفتار درمانی  
 عقلانی- هیجانی در مربیگری زندگی / نویسنده ویندی  
 درایدن؛ ترجمه اسماعیل اسدپور، هادی غلام‌محمدی.  
 مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.  
 مشخصات ظاهری: ۹۶ ص. رقعی  
 شابک: ۹-۳۴۰-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸  
 عنوان اصلی: First steps in using REBT in life  
 coaching, 2011  
 موضوع: مربیگری زندگی، رفتار درمانی عقلانی و عاطفی  
 شناسه افزوده: اسدپور، اسماعیل، ۱۳۶۱-، مترجم؛  
 غلام‌محمدی، هادی، ۱۳۶۷-، مترجم.  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۴۳/۴۴۳/۴۳۷/۴۳۷  
 رده‌بندی دیوبنی: ۱۵۸/۳  
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۷۵۸۹

ویندی درایدن  
**کاربرد گام به گام رفتار درمانی عقلانی-  
 هیجانی در مربیگری زندگی**  
 ترجمه: دکتر اسماعیل اسدپور، هادی غلام‌محمدی  
 فروست: ۸۲۶  
 ناشر: کتاب ارجمند  
 صفحه‌آرا: یحیی سرداری‌پور  
 مدیر هنری: احسان ارجمند  
 ناظر چاپ: سعید خانکشلو  
 چاپ: سامان، صحافی: روشنگر  
 چاپ اول، آذر ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه  
 شابک: ۹-۳۴۰-۲۰۰-۶۰۰-۹۷۸  
 این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و  
 مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۴ 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 ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۸۲۰۴۰  
 شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶  
 شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴  
 شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶  
 شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴  
 شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹  
 شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۷۵۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۹۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:  
 ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک  
 ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک  
 ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

# فهرست

|         |                     |
|---------|---------------------|
| ۵.....  | مقدمه مترجمان.....  |
| ۹.....  | مقدمه.....          |
| ۱۱..... | گام اول.....        |
| ۱۴..... | گام دوم.....        |
| ۱۵..... | گام سوم.....        |
| ۱۶..... | گام چهارم.....      |
| ۱۸..... | گام پنجم.....       |
| ۲۰..... | گام ششم.....        |
| ۲۲..... | گام هفتم.....       |
| ۲۵..... | گام هشتم.....       |
| ۲۷..... | گام نهم.....        |
| ۳۰..... | گام دهم.....        |
| ۳۲..... | گام یازدهم.....     |
| ۳۶..... | گام دوازدهم.....    |
| ۳۷..... | گام سیزدهم.....     |
| ۳۹..... | گام چهاردهم.....    |
| ۴۴..... | گام پانزدهم.....    |
| ۴۹..... | گام شانزدهم.....    |
| ۵۴..... | گام هفدهم.....      |
| ۵۹..... | گام هجدهم.....      |
| ۶۴..... | گام نوزدهم.....     |
| ۶۹..... | گام بیستم.....      |
| ۷۴..... | گام بیست و یکم..... |
| ۷۷..... | ضمائم.....          |
| ۹۳..... | منابع.....          |
| ۹۵..... | واژه نامه.....      |



## مقدمه مترجمان

مربیگری امروزه یکی از سریع‌ترین حرفه‌های رو به رشد در جهان است و طبق برآوردها بیش از ۳ هزار مربی در جهان وجود دارد. مربیگری در اواسط سال ۱۹۸۰ میلادی توسط توماس لئونارد در ایالات متحده آمریکا ایجاد شد. از آن پس رشد و گسترش آن در بریتانیا، ژاپن، کانادا، استرالیا، سنگاپور، نیوزیلند و سایر کشورهای دیگر ادامه یافته است. مربیگری زندگی<sup>۱</sup>، حیطة رو به رشدی است که افراد برای رسیدن سریع‌تر به تمایلات و اهداف شخصی خود بیش از روش‌های دیگر به آن گرایش دارند.

بنا به تعریفی که از سوی فدراسیون بین‌المللی مربیگری (ICF) ارائه شده مربیگری<sup>۲</sup> مشارکت بین مربی و مراجع است که در این مشارکت مربی به مراجعین در راستای دستیابی به خواسته‌های شخصی و حرفه‌ای یاری می‌رساند و همچنین بر عمق یادگیری مراجعین افزوده، به تسریع در اجرای خواسته‌ها و افزایش کیفیت زندگی آنها می‌پردازد. مربیگری با تمرکز روی نقاط قوت فرد به تأیید و حمایت از تفکر منطقی پرداخته و معلومات، ایده‌ها و اهداف فرد را به سمتی هدایت می‌کند که وارد عمل شده و شروع به ایجاد تغییرات در راستای دستیابی به خواسته‌ها نماید.

مربیگری ضمن توانبخشی به فرد در جهت دستیابی به نتیجه خاص خود با روشن کردن موقعیت شخص در تمام گام‌های زندگی در راستای اهداف موردنظر، او را به پیش می‌راند. مربیگری به جای آن که توجه خود را به خطاها و اشتباهات معطوف کند، به تقویت آنچه که صحیح است می‌پردازد.

مربی حمایت می‌کند، قدرت می‌دهد و فرد را پاسخگو می‌داند. او کمک می‌کند که مراجع به تعریف تصورات خود و اجرای متعهدانه آن پرداخته و به علایق خود دست یابد. مربی در راستای تحقق رؤیای مراجعین گام برمی‌دارد و در یک کلام: مربیگری زندگی شما را از جایی که در حال حاضر هستید به جایی که دوست دارید باشید، هدایت می‌کند...

کتاب ترجمه شده، راهنمایی بسیار ارزشمند در زمینه مربیگری زندگی و حل مشکل

---

1. Life coaching

2. Coaching

می‌باشد و برای همه افراد و متخصصینی کاربرد دارد که می‌خواهند از فنون مؤثر و کارآمد رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی برای کمک به خود و یا مراجعان‌شان در جهت حل مشکلات زندگی، بخصوص مشکلات هیجانی استفاده کنند.

فرضیه اساسی رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی آلبرت ایس این است که هیجان‌ها ما عمدتاً از عقاید، ارزیابی‌ها، تعبیرها و عکس‌العمل‌های ما به شرایط زندگی ناشی می‌شوند. مراجعین از طریق فرایند درمان مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که ابزارهایی را برای مشخص کردن و مقابله کردن با عقاید و باورهای غیرمنطقی در اختیارشان می‌گذارند که خودساخته و اکتساب شده بوده و اکنون با تلقین کردن به خود ادامه می‌یابند. آنها یاد می‌گیرند چگونه این شیوه‌های بی‌ثمر فکر کردن را با شناخت‌های مؤثر، ترمیخش و منطقی جایگزین کنند و در نتیجه، واکنش‌های هیجانی خود به موقعیت‌ها را تغییر دهند. فرایند درمان به مراجعین امکان می‌دهد که اصول تغییر رویکرد رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی را نه تنها برای مشکل خاصی که با آن مواجه می‌شوند بلکه برای خیلی از مشکلات دیگر زندگی یا مشکلاتی که در آینده ممکن است با آنها روبرو شوند به کار بندند.

اساس این رویکرد را مدل A-B-C تشکیل می‌دهد که در شناخت و تغییر شخصیت به کار می‌رود. اصولاً در این مدل گفته می‌شود که رویدادهای فعال‌کننده (A) پیامدهای رفتاری و هیجانی دارند. اما این پیامدهای رفتاری و هیجانی معلول رویدادهای فعال‌کننده نیستند بلکه تا حد زیادی معلول نظام اعتقادی (B) می‌باشند. وقتی رویداد فعال‌کننده رویداد خوشایندی است، عقاید و باورهای شخص منطقی و در نتیجه هیجان‌ها و رفتارهای او متعادل خواهند بود و در صورتی که این رویداد ناخوشایند باشد، عقاید و باورهای نامعقول به میان می‌آیند که غالباً پیامدهای رفتاری و هیجانی (C) مشکل‌سازی دارند.

هدف اساسی در این رویکرد این است که انسان‌ها بتوانند اختلالات هیجانی خود را به حداقل برسانند، رفتارهای خود ویرانگرانه خود را کم کنند و خود شکوفاتر شده و زندگی شادتری داشته باشند.

امروزه بسیاری از متخصصین روان‌شناسی، مشاوره و مربیان زندگی در سرتاسر جهان از فنون مؤثر این رویکرد جهت مربیگری زندگی و کمک به افراد جهت حل مشکلات هیجانی و دستیابی به اهداف زندگی‌شان و درمان انواع مشکلات بالینی رایج

مانند اضطراب، افسردگی، خشم، مشکلات زناشویی، مهارت‌های بین‌فردی نامناسب، شیوه‌های فرزندپروری ناسالم، اختلال‌های وسواس فکری- عملی، اختلال‌های شخصیتی و... استفاده می‌کنند.

امیدواریم با ترجمه کتاب حاضر توانسته باشیم گامی هر چند کوچک در جهت یاری به خود و اداره کردن هر چه بهتر زندگی‌شان برداشته باشیم.

دکتر اسماعیل اسدپور<sup>۱</sup>

متخصص روان‌شناسی و مشاوره خانواده

---

1. Dr.Iasadpour@yahoo.com





## مقدمه

هدف اصلی شما به عنوان مربی زندگی این است که به مراجع خود کمک کنید تا هدف‌های خود را مشخص کرده دنبال کند و در نهایت به آنها دست یابد. نه اینکه به او مستقیماً کمک کنید که مشکلات هیجانی خود را برطرف کند. این نقش یک مشاور یا روان‌درمانگر است. شما فقط زمانی که مراجع‌تان با مانع بخصوصی در دستیابی به اهداف شخصی خود مواجه شده است و به خاطر روشی ناسالم در پاسخگویی به مشکل گیر افتاده است به مشکلات هیجانی او بپردازید. اگر مراجع‌تان دارای مشکلات عدیده این‌چنینی است او را به یک روان‌درمانگر و یا مشاور ارجاع دهید تا به طور مؤثرتری بتواند در مربیگری زندگی اداره کردن بهتر زندگی خود ایفای نقش کند. با این حال اگر او می‌تواند با استفاده از ظرفیت‌های درونی خود به‌طور مؤثری به این هیجانات مشکل‌ساز واکنش نشان دهد، به او اجازه دهید که خودش این کار را انجام دهد و شما مداخله نکنید. (اگر شما مداخله کنید به او ثابت می‌کنید که قابلیت برطرف کردن چنین موانعی را ندارد. در صورتی که واقعاً توانایی‌اش را دارد).

چندین رویکرد وجود دارد که در مربیگری زندگی می‌توان با استفاده از آنها به مراجع کمک کرد تا مشکلات هیجانی خود را برطرف کند. مهم است در مورد روشی که من در این کتاب ارائه داده‌ام مطالبی را بدانید. این روش، رفتار درمانی عقلانی-هیجانی (REBT) نام دارد. رفتار درمانی عقلانی-هیجانی بر پایه ایده‌ای قدیمی که به ایبیکتوس فیلسوف رومی نسبت داده شده است، قرار دارد. وی می‌گوید که «انسان‌ها توسط وقایع دچار آشفتگی نمی‌شوند، بلکه توسط طرز نگرش‌شان نسبت به وقایع دچار آشفتگی می‌شوند.» در رفتار درمانی عقلانی-هیجانی ما ایده مذکور را این‌گونه اصلاح می‌کنیم: «انسان‌ها به علت عقاید و باورهای افراطی که در مورد وقایع دارند، خود را آشفته می‌سازند.» هنگامی که افراد آشفته و نگران هستند، اغلب سعی می‌کنند که به طریقی خود را از احساسات آشفته رها کنند که در نهایت این امر فقط موجب می‌شود که مسائل و مشکلات‌شان پابرجا بماند.

هنگامی که شما در مربیگری زندگی از روش رفتار درمانی عقلانی-هیجانی استفاده

می‌کنید، در واقع به مراجعین خود کمک می‌کنید؛ که باورهای افراطی و غیرقابل‌انعطاف خود را که از منظر رویکرد رفتار درمانی عقلانی-هیجانی موجب بوجود آمدن مشکلات هیجانی می‌شوند را مشخص و بررسی کرده و سپس آنها را با باورهای غیرافراطی و انعطاف‌پذیر جایگزین نمایند. همچنین شما می‌توانید به آنها کمک کنید که روش‌هایی را بررسی کنند که قبلاً آنها را امتحان نکرده بودند و در آن روش‌ها سعی خواهند کرد به بهبود وضعیت خود کمک نمایند و آنها را تشویق خواهید نمود تا راهکارهای مؤثرتر و طولانی مدتی را تمرین کنند. به هنگام کمک به مراجعین خود جهت برطرف نمودن مشکلات هیجانی، به آنها چارچوبی را آموزش خواهید داد که بتوانند مشکلات خود را به قسمت‌های اصلی تقسیم کنند. همچنین به آنها روش‌های مختلفی را آموزش خواهید داد که به وسیله آنها می‌توانند باورهای افراطی و غیرقابل‌انعطاف خود را بررسی و تغییر دهند و فنونی را به آنها یاد خواهید داد که در تقویت و تحکیم باورهای انعطاف‌پذیر و غیرافراطی جایگزین‌شان کمک‌کننده خواهند بود.

ویندی درایدن

دسامبر ۲۰۱۰

# گام اول

مشخص کنید که آیا مراجع<sup>۱</sup> شما مشکل هیجانی دارد. اگر این گونه است، آیا در این مشکلات گرفتار شده یا هنوز قادر است، اهداف فردی خود را دنبال کند؟

## آیا مراجع شما مشکل هیجانی دارد؟

هشت هیجان مشکل ساز اصلی که مراجع شما به هنگام مواجهه با مصائب و سختی های زندگی آنها را تجربه می کند عبارتند از:

- اضطراب<sup>۲</sup>
- افسردگی<sup>۳</sup>
- شرمساری<sup>۴</sup>
- گناه<sup>۵</sup>
- آزدگی<sup>۶</sup>
- خشم<sup>۷</sup>
- حسادت<sup>۸</sup>
- غبطه<sup>۹</sup>

- 
1. Coachee
  2. Anxiety
  3. Depression
  4. Dhame
  5. Guilt
  6. Hurt
  7. Anger
  8. Jealousy
  9. Envy

این هیجانات رفتار درمانی عقلانی-هیجانی به عنوان هیجانات منفی ناسالم<sup>۱</sup> در روش درمان عقلانی، هیجانی و رفتاری شناخته می‌شوند و مهم است که بدانید آیا مراجع شما مشکل هیجانی دارد یا خیر. شما این کار را با جواب دادن به سؤالات زیر انجام می‌دهید:

### آیا مراجع شما در مشکلاتش گرفتار شده است؟

فقط به خاطر اینکه مراجع شما هیجانات منفی ناسالم را در مورد یک مصیبت (بدبختی)<sup>۲</sup> تجربه می‌کند، خود را با کمک به او در مورد حل آن مشکل توجیه نکنید. بسیاری از افراد به طور موقتی هیجانات منفی ناسالم را تجربه می‌کنند، بدون اینکه این هیجانات تبدیل به مشکلات هیجانی شوند، می‌توانند این هیجانات منفی ناسالم را خودشان به تنهایی بر طرف نمایند. فقط زمانی به مداخله شما نیاز است که فرد گرفتار و درگیر هیجانات منفی ناسالم شده و نمی‌تواند اهداف شخصی<sup>۳</sup> خود را نه به تنهایی و نه با کمک دیگران دنبال کند. بنابراین در حالات زیر وارد عمل شوید:

- ۱- اگر برخلاف تلاش‌های گسترده خود فرد و کمک‌های غیررسمی دیگران تغییری در احساسات او بوجود نیامد.
- ۲- اگر او برنامه‌ای برای برطرف کردن این مشکل هیجانی در آینده ندارد و احتمالاً این مشکل همچنان به قوت خود پایدار بماند.

### آیا مشکل هیجانی او را از دنبال کردن اهداف شخصی باز می‌دارد؟

مشکل هیجانی مراجع شما ضرورتاً وی را از دنبال کردن اهداف شخصی که در ابتدای فرآیند مربیگری زندگی<sup>۴</sup> با شما درمیان گذاشته است، باز نمی‌دارد. اگر او با مشکلاتش درگیر باشد، غیرمحمتمل است ولی غیرممکن نیست که او برای رهایی از مشکلات و پیگیری اهداف خود دارای فضای روانی<sup>۵</sup> خواهد بود. اگر او بتواند با وجود گرفتار بودن،

---

1. Unhealthy negative emotions
2. Adversity
3. Personal objectives
4. Coaching process.
5. Mental space

مشکلات و مسائل هیجانی را سازماندهی کند و به سمت اهداف شخصی خود گام بردارد، شما ۳ راه برای پیشروی در کار خود دارید:

۱- کمک به او در پیگیری اهداف شخصی.

بدون اینکه در حل مشکل هیجانی به او کمک کنید، بگذارید او تصمیم بگیرد که آیا می‌خواهد مشکل هیجانی خود را برطرف کند و اینکه او چگونه این کار را انجام خواهد داد.

۲- کمک به او در پی‌گیری اهداف شخصی را ادامه دهید و با توجه به مشکل هیجانی به او کمک کنید تا از شر مشکلاتش رها شود. در اینجا شما نقش مشاور را دارید. بنابراین قرارداد مربیگری شما با او ممکن است نیاز به مذاکره مجدد داشته باشد.

۳- کمک به او در پی‌گیری اهداف شخص را ادامه دهید و او را به مشاوره می‌تواند در حل مشکل هیجانی کمک کند، ارجاع دهید.

انتخاب هریک از این گزینه‌ها بستگی دارد به این که شما نقش مربیگری خود را چگونه تفسیر کنید و همچنین به دیدگاه‌های مراجع شما نیز وابسته است. برخی از مربیان نمی‌خواهند نقش مشاور را داشته باشند و بنابراین گزینه دوم را انتخاب می‌کنند. بعضی دیگر خوشحال می‌شوند که بین نقش مربیگری و مشاوره و بالعکس در حرکت باشند. هرگونه تغییر موضعی از نقش مربیگری به مشاوره مستلزم شناسایی دقیق مراجع خود و توافق صریح با او است. در پایان، بهنگام کار با مراجعی که دارای مشکلات خاص در مواجهه با شرایطی است که نقش‌ها در آن مبهم هستند، از تغییر موضع از نقش مربیگری به مشاوره اجتناب کنید.

## گام دوم

**اگر در کمک به مراجع با شکست مواجه شدید،  
برای هدف قراردادن مشکلات هیجانی و تغییر و  
ایجاد برنامه احتمالی توافق صریح مراجع خود  
را بگیرید.**

برای داشتن فرآیند مربیگری مؤثر، ایجاد اتحاد کاری خوب بین شما و مراجع ضروری است. چنین اتحادی بستگی به شما و مراجعتان دارد که می‌توانید الف) اتحاد و رابطه خوبی داشته باشید؛ ب) دیدگاه مشترکی در مورد فرآیند مربیگری داشته باشید؛ ج) در مورد اهداف عینی، فردی او توافق نظر داشته باشید؛ و د) در مورد آنچه که هر دوی شما برای رسیدن به اهداف انجام می‌دهید، اتفاق نظر داشته باشید.

اگر تلاش شما برای کمک به حل مشکلات هیجانی مراجع با موفقیت همراه نیست، آنچه را که هر دوی شما در آینده باید انجام دهید، مورد ملاحظه و بررسی قرار دهید. ایجاد یک برنامه احتمالی در این مرحله کار اخلاقی مناسبی است.

(۱) در تغییر از قرارداد مربیگری به قرارداد مشاوره‌ای، مجدداً تعهد خود را با مراجعتان مورد گفتگو قرار دهید. این بدان معناست که، شما بهتر می‌توانید در این مشکل و هر مشکل هیجانی دیگری به او کمک کنید و هنگامی که او آمادگی این را داشت که پیگیری اهداف شخصی خود را دوباره از سر گیرد، او را به مربی و راهنمای دیگری ارجاع دهید.

(۲) تا زمانی که او این آمادگی از سرگیری برنامه مربیگری با شما را از سر بگیرد، او را به مشاوره ارجاع دهید که می‌تواند درباره این مشکل هیجانی با او کار کند.

# گام سوم

## مشکل شخصی، که مانعی در پیگیری اهداف شخصی مراجع تان محسوب می شود را مشخص کنید.

با استفاده از عناصر کلیدی رویکرد REBT یعنی «چارچوب موقعیتی ABC» مشکل هیجانی مراجع خود را مشخص کنید.

هنگامی که شما در بافتار مربیگری به مانع هیجانی و پیگیری اهداف شخصی مراجع خود متمرکز می شوید، تنها با یک مشکل خاص سروکار خواهید داشت. در غیر این صورت، شما وارد حوزه مشاوره دادن به جای مربیگری می شوید. با ضابطه بندی مشکل هیجانی مراجع خود وضعیت روشنی از مشکل وی بدست آورید:

- (۱) **موقعیت<sup>۱</sup>** - به مراجع خود کمک کنید تا موقعیتی را که در آن مشکلتان را تجربه نموده است، توضیح دهد.
- (۲) **"A"** - جنبه ای از آن موقعیت که وی در آن بیشتر آزرده شده است. (شما این عمل را درگام ۸ انجام خواهید داد).
- (۳) **C (هیجانی)** - به او کمک کنید تا یکی از این هیجانات منفی ناسالم را که تجربه نموده است، مشخص کند: اضطراب، افسردگی، گناه، شرم، آزرده گی، عصبانیت ناسالم، حسادت ناسالم، غبطه ناسالم.
- (۴) **C (رفتاری)** - به او کمک کنید تا رفتار غیرعادی را که در آن موقعیت از خود نشان داده است، مشخص نماید. مثل یک عمل آشکار یا گرایش به عمل.
- (۵) **C (تفکر)** - به او کمک کنید تا وی تفکری را که بهنگام بروز هیجانات منفی ناسالم درگیر آن شده است را مشخص کند.
- (۶) **اثر مشکل بر اهداف مربیگری** - به او کمک کنید تا اثر این مشکل هیجانی را بر اهداف کلی مربیگری، مشخص کند.