

**ضروریات رفتاردرمانی منطقی - هیجانی**

راهنمای درمانگران

# ضروریات رفتاردرمانی منطقی - هیجانی

راهنمای درمانگران

تألیف

ویندی درایدن

رنا برانچ

ترجمه

مرضیه اکرامی

نادر حسن پور



Copyright © 2005 The WILEY Press  
A Division of Wiley Publications, Inc

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



سرشناسه: درآیدن، ویندی، ۱۹۵۰ - م. (Dryden, Windy)  
عنوان و نام پدیدآور: ضروریات رفتاردرمانی منطقی - هیجانی: راهنمای درمانگران / نویسنده ویندی درآیدن، رنا برانچ؛ ترجمه مرضیه اکرامی، نادر حسن‌پور.  
مشخصات نشر: تهران، کتاب ارجمند، ۱۳۹۱  
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص. وزیری  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۲۳-۵  
عنوان اصلی: The fundamentals of rational emotive behavior therapy: a training handbook, 2nd ed. ©2008  
موضوع: رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی - دستنامه‌ها، روان‌درمانی - روش‌ها  
شناسه افزوده: برانچ، رنا، (Branch, Rhena)  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۷د/ر/۴۸۹ RC  
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴  
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۸۵۸۸۰

ویندی درآیدن، رنا برانچ  
ضروریات رفتاردرمانی منطقی هیجانی: راهنمای درمانگران  
ترجمه: مرضیه اکرامی، نادر حسن‌پور  
فروست: ۶۹۰  
ناشر: انتشارات کتاب ارجمند  
صفحه‌آرا: معصومه دلنواز  
مدیر هنری: احسان ارجمند  
ناظر چاپ: سعید خانکشلو  
چاپ: سامان، صحافی: روشنک  
چاپ اول، آذر ۱۳۹۳، ۱۱۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۲۳-۵  
این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ 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](http://www.arjmandpub.com)

### مرکز پخش: انتشارات ارجمند

- دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خیابان 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: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶  
شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴  
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹  
شعبه کرمانشاه: خیابان مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۱۴۰۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ 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 مطالب

۹.....	درباره مؤلفان.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	فصل اول ◀.....
۱۳.....	آنچه لازم است برای شروع رفتاردرمانی منطقی - بدانید.....
۱۴.....	◀ مدل موقعیتی "ABC" در رفتاردرمانی منطقی - هیجانی.....
۳۹.....	فصل دوم ◀.....
۳۹.....	آنچه لازم است برای شروع عملی رفتاردرمانی منطقی هیجانی، بدانید.....
۳۹.....	◀ شرایط اساسی.....
۴۱.....	◀ سبک درمانی.....
۴۹.....	◀ اهداف REBT.....
۵۲.....	◀ وظایف در REBT.....
۶۳.....	فصل سوم ◀.....
۶۳.....	آموزش "ABC" های REBT.....
۶۳.....	◀ مدل "پول".....
۷۳.....	◀ خلاصه.....
۷۴.....	◀ مدل "دیر کردن".....
۷۷.....	◀ شیوه‌های ساده آموزش ABC ها.....
۸۱.....	فصل چهارم ◀.....
۸۱.....	تمایز بین هیجان‌های منفی سالم و ناسالم.....
۸۱.....	◀ اصطلاح فنی (هیجان‌های منفی سالم - ناسالم در برابر سازگارانه-ناسازگارانه).....
۸۷.....	◀ هیجان‌های منفی سالم و ناسالم: خلاصه نموداری.....
۹۰.....	◀ پنج روش برای آموزش دادن تفاوت‌های میان هیجان‌های منفی سالم و ناسالم به مراجعان.....
۹۶.....	◀ آموزش تفاوت بین یک هیجان منفی ناسالم (خشم ناسالم) و یک هیجان منفی سالم (خشم سالم): شرح یک مکالمه.....
۱۰۰.....	فصل پنجم ◀.....
۱۰۰.....	اختصاصی کردن مشکلات در فرآیند ارزیابی.....
۱۰۰.....	◀ یک مشکل هدف را انتخاب کنید.....
۱۰۱.....	◀ یک نمونه خاص از مشکل هدف را انتخاب و ارزیابی کنید.....
۱۰۳.....	فصل ششم ◀.....
۱۰۳.....	ارزیابی "C".....
۱۰۳.....	◀ در طی ارزیابی C از بیان $A \rightarrow C$ خودداری کنید.....
۱۰۵.....	◀ هنگامی که مراجع معتقد است که یک هیجان منفی سالم، ناسالم است.....
۱۰۷.....	◀ هنگامی که "C" مراجع مبهم است.....
۱۰۸.....	◀ هنگامی که "C" مراجع شما در واقع یک "A" است.....
۱۱۰.....	◀ هنگامی که "C" مراجع، توضیحات مفصل و مبسوط است.....
۱۱۳.....	فصل هفتم ◀.....
۱۱۳.....	ارزیابی "A" بحرانی.....

۱۱۳	◀ شناسایی موضوع و بیان آن
۱۱۵	◀ سؤال جادویی
۱۱۷	▶ <b>فصل هشتم</b>
۱۱۷	▶ ارزیابی باورهای غیرمنطقی مراجع
۱۲۴	▶ <b>فصل نهم</b>
۱۲۴	▶ ارزیابی مشکلات فراهیجانی
۱۲۵	◀ "A" در "ABC" های مشکلات فراهیجانی
۱۲۷	◀ بر مشکل فراهیجانی به عنوان مشکل هدف تمرکز کنید
۱۳۲	▶ <b>فصل دهم</b>
۱۳۲	▶ <b>تعیین هدف</b>
۱۳۲	◀ تعیین هدف با توجه به یک نمونه خاص از مشکل هدف
۱۴۶	◀ تعیین هدف با توجه به مشکل کلی مراجع
۱۴۷	◀ از غلبه بر اختلال روانشناختی، به سوی ارتقای تحول شخصی حرکت کنید
۱۵۰	▶ <b>فصل یازدهم</b>
۱۵۰	▶ <b>مراجعه را نسبت به تغییر کردن متعهد کنید</b>
۱۵۰	◀ مقدمه
۱۵۱	◀ فرم تحلیل سود-زیان (CBAF) : اصول کلی
۱۶۳	▶ <b>فصل دوازدهم</b>
۱۶۳	▶ <b>آماده کردن خود و مراجع برای فرآیند به چالش کشیدن</b>
۱۶۳	◀ به مراجع کمک کنید تا متوجه شود که به چالش کشیدن عقاید غیرمنطقی او
۱۶۳	◀ وسیله‌ای برای دستیابی به هدف درمان است
۱۶۴	◀ به مراجع کمک کنید که درک کند، وارد چه چالشی شده است
۱۶۵	◀ چه تعدادی از چهار باور غیرمنطقی را باید به چالش بکشید
۱۶۸	▶ <b>فصل سیزدهم</b>
۱۶۸	▶ <b>چالش باورهای غیرمنطقی: سه استدلال اصلی</b>
۱۶۹	◀ استفاده از سه استدلال اصلی در مورد توقعات خشک
۱۷۱	◀ استفاده از سه استدلال اصلی در مورد باورهای فاجعه‌ساز
۱۷۳	◀ استفاده از سه استدلال اساسی در باور تحمل کم ناکامی
۱۷۵	◀ استفاده از سه استدلال اصلی در مورد باورهای تحقیرکننده
۱۷۹	▶ <b>فصل چهاردهم</b>
۱۷۹	▶ <b>چالش آموزشی و سقراطی عقاید غیرمنطقی</b>
۱۷۹	◀ چالش سقراطی
۱۸۶	◀ چالش آموزشی
۱۸۸	◀ از ترکیب چالش سقراطی و آموزشی استفاده کنید
۱۹۰	▶ <b>فصل پانزدهم</b>
۱۹۰	▶ <b>نمونه‌هایی از روش به چالش کشیدن آلبرت ایس</b>
۱۹۰	◀ استفاده از استدلال‌های تجربی
۱۹۲	◀ استفاده از استدلال‌های عقلانی
۱۹۵	◀ استفاده از استدلال‌های فلسفی

۱۹۸	فصل شانزدهم
۱۹۸	به مراجع کمک کنید که منطقی بودن باورهای منطقی خود را درک کند
۱۹۸	ترجیحات غیرمتعصبانه
۲۰۰	باورهای غیرفاجعه‌ساز
۲۰۲	باورهای تحمل بالای ناکامی (HFT)
۲۰۴	باورهای پذیرش خود، دیگران، زندگی
۲۰۸	فصل هفدهم
۲۰۸	انجام تکالیف خانه
۲۰۸	مفهوم "تکلیف خانه" چیست؟
۲۰۹	هدف تکالیف خانه را شرح دهید
۲۱۱	انواع مختلف تکالیف خانه
۲۱۸	اهمیت انجام تکالیف خانه
۲۲۱	اصل «به چالش کشیدن، نه خرد کردن» در انجام تکالیف
۲۲۳	چگونه می‌توان احتمال انجام تکالیف را افزایش داد
۲۳۵	مهارت‌های خود را در انجام تکالیف خانه مورد بازبینی قرار دهید
۲۳۶	فصل هجدهم
۲۳۶	مرور تکالیف خانه
۲۳۶	مرور تکالیف خانه مراجعتان را در دستور کار جلسه درمانی قرار دهید
۲۳۷	بهترین زمان برای مرور تکالیف خانه چه هنگامی است
۲۳۷	موضوعات مهمی که هنگام مرور تکالیف باید به آنها توجه کنید
۲۵۰	فصل نوزدهم
۲۵۰	پاسخ به کج‌فهمی‌های مراجعان در مورد تئوری و کاربرد REBT
۲۶۵	ضمیمه I
۲۶۵	فرم بازبینی مهارت‌های تکالیف خانه
۲۶۹	ضمیمه II
۲۶۹	دلایل احتمالی برای کامل نکردن تکالیف خودیاری
۲۷۱	ضمیمه III
۲۷۱	آموزش در رفتاردرمانی منطقی - هیجانی
۲۷۳	نمایه
۲۷۷	واژه‌نامه
۲۷۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی





## درباره مؤلفان

ویندی درایدن، پورفسور روان‌درمانی دانشگاه گلدمیتز لندن است. او عضو انجمن روان‌شناسی و همچنین انجمن مشاوره و روان‌درمانی انگلستان است. او در سال ۱۹۷۷ شروع به آموختن REBT کرد و اولین انگلیسی بود که توسط مؤسسه آلبرت الیس به عنوان درمانگر REBT به رسمیت شناخته شد. درایدن در سال ۱۹۸۱، یک دوره ۶ ماهه را در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا گذراند و یکی از اولین روان‌شناسان بریتانیایی بود که در زمینه درمان شناختی آموزش وسیعی دید. هم اکنون او عضو انجمن آلبرت الیس و همچنین آکادمی شناخت درمانی است. با وجود اینکه جهت‌گیری اولیه او در روان‌درمانی، REBT است، اما بسیار تحت تأثیر همکاران شناخت درمانگرش و همچنین تئوری اتحاد درمانی "اد بوردین" قرار داشته است. او همچنین به تحقیق در مورد ریشه‌های نظری و تاریخی REBT (همراه با آرتور استیل) و همچنین پدیدارشناسی آسیب روانی علاقمند است، پژوهشی که توسط تئوری REBT شکل گرفته است. شاید بیشتر شهرت درایدن، مربوط به آثار فراوان او درباره REBT/CBT و حوزه وسیعی از مشاوره و روان‌درمانی باشد. او تاکنون بیش از ۱۶۰ کتاب را تألیف یا ویرایش کرده است که سبب شده احتمالاً به عنوان پرکارترین نویسنده و ویراستار کتاب که در حال حاضر در قید حیات است، شناخته شود. او همچنین ۱۷ مجموعه کتاب، شامل مجموعه پرفروش "مشاوره در عمل" را منتشر کرده است.

ویندی در سال ۱۹۸۲، سردبیر مجله انگلیسی روان‌درمانی شناختی بود که بعدها با مجله رفتاردرمانگران شناختی ترکیب شد و مجله روان‌درمانی شناختی را ایجاد کرد که هم اکنون یک ژورنال بین‌المللی است. ویندی درایدن و توماس داوود، به‌طور مشترک سردبیران این ژورنال بودند، در سال ۲۰۰۳، ویندی سردبیر مجله درمان منطقی-هیجانی و درمان شناختی-رفتاری شد. رنا برانچ، یک درمانگر معتبر در زمینه CBT است. رنا، آموزش‌های اختصاصی خود را در شمال لندن طی کرده است و همچنین در بخش متخصصان (RECBT) در دانشگاه گلدمیتز تدریس می‌کند.



## مقدمه

برای آموزش رفتاردرمانی منطقی-هیجانی (REBT)، دوره‌های آموزشی متعددی در بریتانیا و سراسر دنیا برگزار می‌شود. من (ویندی درایدن)، معتقد هستم که برای ایجاد فضایی مشابه این دوره‌های آموزشی، نوشتن یک کتاب کار آموزشی در مورد ضروریات REBT ارزشمند است. خصوصاً از این نظر که هرچند REBT، رویکردی ساده است اما استفاده مناسب از آن، کاری دشوار است. هدف ما این است که کارآموزان را نسبت به جنبه‌های دشواری که احتمالاً درحین استفاده از این رویکرد با آن مواجه می‌شوند، آگاه کنیم و به آنها نشان دهیم که چگونه می‌توانند با مشکلاتی که مسلماً در طول درمان با آنها مواجه می‌شوند، به گونه‌ای سازنده برخورد کنند.

برای این کار، ما موضوعات را به صورت مکالمه بین خودمان در نقش مربی و کارآموزان بیان کرده‌ایم، به این معنی که برای روشن کردن اشکالات کارآموزان و پاسخ مریبان به آنها، از مکالمه‌هایی استفاده کرده‌ایم که تقریباً می‌توان گفت در سراسر سال‌های فعالیت‌مان بین ما و کارآموزان، وجود داشته است. هیچ‌کدام از این مکالمات واقعاً اتفاق نیفتاده است زیرا ما جلسات آموزشی‌مان را ثبت نمی‌کنیم. با این وجود، مکالمات بیان شده، خطاهای شایعی که کارآموزان در حین تمرین تکنیک‌های REBT مرتکب می‌شوند را شرح داده‌اند. ما همچنین از مکالمات واقعی و تخیلی بین خودمان در نقش درمانگر و مراجعان، بسیار استفاده کرده‌ایم. در مواردی که مکالمات واقعی بودند، ابتدا از مراجعان اجازه گرفتیم تا برای آموزش به کارآموزان از آنها استفاده کنیم. در این موارد نام‌ها، مشخصات و گاهی جنسیت مراجعان را نیز تغییر داده‌ایم.

لطفاً توجه داشته باشید که در برنامه‌های اولیه آموزشی، اغلب از مشاوره و تمرین دو نفره به عنوان یک ابزار آموزشی، استفاده می‌شود. این به معنی آن است که کارآموزان، یک گروه دو نفره را تشکیل می‌دهند و به نوبت تمرین می‌کنند که چگونه مشکلات هیجانی همدیگر را که واقعاً وجود دارند، با استفاده از REBT برطرف کنند. تجربیات ما نشان داده است که این روش برای یادگیری استفاده از REBT مؤثرتر از اجرای نقش است چون به نظر می‌رسد که به مشکل مراجع بیشتر شباهت دارد. برای اطمینان بیشتر، هر مکالمه‌ای که در این کتاب بین کارآموزان در مشاوره دو نفره ارائه شده است نیز ساختگی است. با این وجود، این مکالمات، مشکلات هیجانی شایعی را نشان می‌دهند که در جریان آموزش برای کارآموزانی که نقش مراجع را بازی می‌کنند، پیش می‌آیند. تمرین‌های کارآموزان REBT در این مکالمات، سطح مهارت آنها را در دوره‌های آموزشی مقدماتی بالا می‌برد.

مهم است بر این نکته تأکید کنیم که هیچ کتابی در زمینه رفتاردرمانی منطقی - هیجانی، حتی یک کتاب کاربردی، نمی‌تواند جایگزین آموزش مناسب و نظارت یک مربی ماهر شود. بنابراین بهتر است، این کتاب را در کنار فعالیت‌های آموزشی به کار ببرید. ما اطلاعاتی را در مورد

مؤسساتی که آموزش و نظارت در REBT را ارائه می‌کنند، در ضمیمه III فراهم کرده‌ایم تا شما را به دنبال کرن علاقه‌تان به این رویکرد درمانی ترغیب کند. ما امیدواریم این کتاب بتواند شما را تشویق کند که در دوره‌های آموزشی ابتدایی و پیشرفته‌تر REBT شرکت کنید تا جایی که بتوانید به تنهایی تشخیص دهید که چه روشی برای شما و مراجعاتان مناسب است.

همچنان‌که قبلاً گفتیم این کتاب، یک کتاب کار در مورد تمرین اصول REBT است. بنابراین ما مباحث پیچیده‌ای را که ممکن است باعث انحراف شما از یادگیری این اصول شوند را حذف کرده‌ایم. حال اجازه بدهید تا خلاصه‌ای از آنچه در این کتاب ارائه شده است را بیان کنیم. در دو فصل اول، ما اطلاعات نظری و عملی مهم و بنیادی را که لازم است برای شروع کاربرد REBT بدانید بیان کرده‌ایم. در فصل سوم، ما توضیح داده‌ایم که چگونه "ABC" های REBT را به مراجعاتان یاد بدهید. در فصل چهارم، به موضوع مهم کمک به مراجعان برای تمایز دادن هیجان‌های سالم و ناسالم پرداخته‌ایم. در فصل پنجم ما تأکید کرده‌ایم که وقتی که شما مشکلات مراجع را ارزیابی می‌کنید در ابتدا مهم است که مشکلات اختصاصی باشند. در فصول ۶ و ۷ و ۸ به شما نشان داده‌ایم که چگونه "C" و "A" و عقاید غیرمنطقی را محترمانه ارزیابی کنید. سپس در فصل ۹ ما شرح داده‌ایم که چطور می‌توانید مشکلات فراهیجانی مراجعاتان را ارزیابی کنید و چه مواقعی بر روی این مشکلات کار کنید. در فصل ۱۰ به بحث مهم کمک به مراجعان در تعیین اهداف پرداخته‌ایم. در حالی که در فصل ۱۱ نشان داده‌ایم که چگونه می‌توانید با تشویق مراجعان به متعهد شدن نسبت به تغییر درمانی، هدف را تعیین کنید. در قلب REBT، وظیفه کلیدی به چالش کشیدن عقاید غیرمنطقی مراجعان قرار دارد که چهار فصل بعدی (فصل‌های ۱۵-۱۲) را به این موضوع اختصاص داده‌ایم. سپس در فصل ۱۶، ما در این مورد بحث کرده‌ایم که چگونه به مراجعان کمک کنید تا باورهای منطقی را جایگزین باورهای غیرمنطقی‌شان کنند و چطور این باورهای منطقی ساخته شده را مورد سؤال قرار دهند. در دو فصل بعدی، ما در مورد انجام تکالیف خانه با مراجعان (فصل ۱۷) و طریقه مرور تکالیف (فصل ۱۸)، صحبت کرده‌ایم. در فصل ۱۹ ما این کتاب را با بحث در مورد اینکه چگونه می‌توانید به کج‌فهمی‌هایی که مراجعان در مورد REBT دارند، پاسخ دهید، به پایان رسانده‌ایم.

در سراسر این کتاب ما شما را مستقیماً مورد خطاب قرار داده‌ایم گویی شما در یکی از دوره‌های آموزشی ما حضور دارید. ما امیدواریم که این کتاب کار آموزشی برای شما قابل استفاده باشد و شما را تشویق کند تا مهارت‌های‌تان را در REBT افزایش دهید.

ویندی درایدن و رنا برانچ

لندن

دسامبر ۲۰۰۷

## آنچه لازم است برای شروع رفتاردرمانی منطقی - بدانید

اغلب کتاب‌های روان‌شناسی و مشاوره با معرفی یک نظریه و کاربرد آن آغاز می‌شوند. بدیهی است که این روش، برای شروع چنین کتاب‌هایی معقولانه است، زیرا در غیر این صورت شما نمی‌توانید تکنیک‌های شرح داده شده توسط نویسنده (یا نویسندگان) را درک کنید. با این وجود، تجربیات ما نشان داده است که خوانندگان چنین کتاب‌هایی، اغلب بیش از آنچه برای شروع عملی یک رویکرد لازم است، حداقل در زمینه مجموعه آموزشی، اطلاعات دریافت می‌کنند. همان‌طور که در مقدمه توضیح دادیم، هدف ما در این کتاب کار آموزشی این است که فضایی مشابه یک سمینار آموزشی در مورد (REBT) خلق کنیم. در چنین سمینارهایی، بر اکتساب مهارت‌های کاربردی تأکید شده و در نتیجه به تئوری، کمتر پرداخته می‌شود. آنچه ما قصد داریم در چنین سمینارهایی انجام دهیم و کاری که در این فصل انجام خواهیم داد، این است که اطلاعات لازم درباره تئوری REBT را به شما بدهیم تا جایی که بتوانید از آن در یک مجموعه سمینار آموزشی استفاده کنید. در ادامه فصل، ما آنچه لازم است شما برای شروع کاربرد REBT بدانید را ارائه می‌دهیم.

به ما اجازه بدهید نکته‌ای که در مقدمه ذکر کرده بودیم را تکرار کنیم. هنگام یادگیری هر رویکردی در زمینه مشاوره و روان‌درمانی، لازم است که شما توسط یک مربی باصلاحیت در آن رویکرد آموزش ببینید و در کار با مراجعان، لازم است که یک سوپروایزر با مهارت در این رویکرد بر کار شما نظارت کند. به عبارت دیگر، تمرین کردن یک رویکرد بدون مربی، کاری نادرست و گاهی گفته می‌شود که غیر اخلاقی است. یقیناً، هنگامی که یاد می‌گیرید چگونه از REBT استفاده کنید، نه تنها برای تمرین REBT، بلکه برای آموزش دادن طریقه استفاده از آن به دیگران، لازم است با نظارت افرادی شایسته، تعلیم ببینید. لذا کتابی مانند این کتاب برای تکمیل آموزش طراحی شده است و جایگزین آموزش و نظارت مربی نیست.

## ◀ مدل موقعیتی "ABC" در رفتاردرمانی منطقی - هیجانی

در زمینه روان‌درمانی، رفتاردرمانی منطقی - هیجانی یکی از رویکردهای شناختی - رفتاری محسوب می‌شود. این به معنی آن است که REBT توجه خاصی به نقشی که شناختواره‌ها و رفتارها در توسعه و تداوم مشکلات هیجانی مردم بازی می‌کنند، دارد. با این وجود، همان طور که نشان خواهیم داد، REBT معتقد است که هسته اصلی اختلال هیجانی، یک مجموعه از باورهای غیرمنطقی است که مردم در مورد خودشان، دیگران و دنیا دارند.

هنگام ارزیابی مشکلات روان‌شناختی مراجع، درمانگران REBT از یک چارچوب موقعیتی به نام "ABC" استفاده می‌کنند و ما حالا درباره هر کدام از مؤلفه‌های این چارچوب به ترتیب صحبت می‌کنیم.

### موقعیت‌ها

در این کتاب، شما می‌آموزید که چگونه به مراجعاتتان کمک کنید تا به وسیله بررسی کردن نمونه‌های خاصی از مشکلاتشان بتوانند با این مشکلات مقابله کنند. این نمونه‌های خاص در "موقعیت‌های" خاصی روی می‌دهند. چنین "موقعیت‌هایی" در مدل موقعیتی "ABC" به صورت رویدادهای واقعی توصیف می‌شوند که شما در مورد آنها استنباط‌هایی<sup>۱</sup> می‌سازید. مختصر آنکه، استنباط‌ها فراتر از اطلاعات در دسترس ما هستند و ممکن است درست یا غلط باشند.

"موقعیت‌ها" در زمان‌های مختلف روی می‌دهند. بنابراین، آنها می‌توانند رویدادهای واقعی گذشته (مثلاً، رئیس از من خواست که در پایان وقت اداری به دیدنش بروم) رویدادهای واقعی کنونی (مثلاً، رئیس از من می‌خواهد که در پایان وقت اداری به دیدنش بروم) و یا رویدادهای آینده را توصیف کنند. (مثلاً، رئیس از من خواهد خواست که در پایان وقت اداری به دیدنش بروم). توجه داشته باشید که ما رویدادهای آتی را به عنوان رویدادهای واقعی آینده در نظر نمی‌گیریم زیرا ما نمی‌دانیم که چنین رویدادهایی آیا واقعاً اتفاق خواهند افتاد یا نه و به همین دلیل ممکن است، ثابت شود که رویدادهای مربوط به آینده شاید اشتباه باشند. اما اگر ما به چنین موقعیت‌هایی که مربوط به آینده هستند، توجه کنیم باز هم آنها چیزهایی را توصیف می‌کنند که ممکن است اتفاق بیفتند و معنای استنباط شده را به رویداد اضافه نمی‌کنند (پایین را ببینید).

"موقعیت‌ها" ممکن است به رویدادهای واقعی درونی گفته شوند (مثلاً، رویدادهایی که درون ما اتفاق می‌افتند. مانند افکار، احساسات، احساس‌های بدنی، دردها و غیره) یا رویدادهای واقعی بیرونی باشند (مثلاً، رویدادهایی که بیرون از وجود ما روی می‌دهند مانند اینکه رئیس می‌خواهد شما را ببیند). مشخصه آنها نیز این است که فقط رویدادها را شرح می‌دهند و شامل معنایی که

1. Inferences

شخص از رویداد استنباط می‌کند، نمی‌شوند.

## 'A ها'

"A" ها، معمولاً جنبه‌هایی از موقعیت هستند که مراجع شما به‌طور بالقوه می‌تواند آنها را تشخیص داده و مورد توجه قرار دهد و همچنین می‌توانند باورهای او را در قسمت "B" راه‌اندازی کنند. در حالی که مراجع شما به‌طور بالقوه می‌تواند در یک رویداد ضمنی "ABC"، در هر لحظه بر "A" های مختلفی تمرکز کند. آنچه ما "A بحرانی" می‌نامیم، نشان‌دهنده یک رویداد واقعی یا روانشناختی در زندگی اوست که در لحظه‌ای خاص، باورهایی که او دارد ("B") را فعال می‌کند و منجر به پاسخ‌های رفتاری و هیجانی ("C") می‌شود. مؤلفه کلیدی "A بحرانی" این است که باورها را فعال کرده یا راه‌اندازی می‌کند. یک "A بحرانی" معمولاً جنبه‌ای از یک موقعیت است که هنگامی که مراجع شما در آن قرار گرفته است، یک پاسخ هیجانی را تجربه کرده است. "A" های دیگری که او می‌توانست به آنها توجه کند اما نکرده است به عنوان "A های غیربحرانی" شناخته می‌شوند زیرا آنها باورهای او را در آن موقعیت راه‌اندازی نمی‌کنند.

"A های بحرانی" می‌توانند به چندین شکل موجود باشند که در اینجا آنها را شرح می‌دهیم.

**"A های بحرانی" می‌توانند رویدادهای واقعی باشند** در این مواقع، رویدادهای واقعی، "A ها" بی هستند که باورهای شخص را راه‌اندازی می‌کنند اما مراجع شما هیچ استنباطی را به رویداد اضافه نمی‌کند.

درحالی که سوزان تحت درمان بود، مادرش فوت کرد. سوزان درباره این رویداد بسیار غمگین بود و به‌طور طبیعی سوگواری می‌کرد. با استفاده از چارچوب "ABC"، می‌توان گفت که مرگ مادر سوزان یک رویداد واقعی در قسمت "A" را نشان می‌دهد که یک مجموعه از باورهایی را فعال کرده است که زیربنای سوگ سوزان هستند.

## "A های بحرانی" می‌توانند رویدادهای استنباط شده باشند.

در مدتی که وندی تحت درمان بود، مادرش فوت کرد. او هم مانند سوزان در این مورد بسیار غمگین بود و لذا می‌توانیم، بگوییم که مرگ، یک "A بحرانی" واقعی است، که باورهای مربوط به غمگینی را راه‌اندازی می‌کند. با این وجود، تفاوت وندی با سوزان این بود که وندی در

ارتباط با مرگ مادرش، احساس گناه هم می‌کرد. چطور می‌توانیم این موضوع را توجیه کنیم؟

برطبق رویکرد REBT، مردم دربارهٔ رویدادهای زندگی‌شان، تفسیرها و استنباط‌هایی می‌سازند. ما تفسیرها و استنباط‌ها را به صورت گمان‌هایی دربارهٔ واقعیت در نظر می‌گیریم که فراتر از اطلاعات قابل مشاهده ما می‌باشند و ممکن است درست یا نادرست باشند. در حالی که اکثر درمانگران REBT، تفسیرها و استنباط‌ها را مترادف هم می‌دانند، ما بین آنها تمایز قائل می‌شویم. تفسیرها، گمان‌هایی دربارهٔ واقعیت هستند که از اطلاعات قابل مشاهده فراتر هستند، اما برای شخصی که آنها را می‌سازد از نظر شخصی اهمیت ندارند. بنابراین، آنها در شخص هیجان ایجاد نمی‌کنند. استنباط‌ها نیز گمان‌هایی دربارهٔ واقعیت هستند. آنها نیز از اطلاعات در دسترس شخص فراتر هستند، اما تفاوت آنها با تفسیرها این است که برای شخصی که آنها را می‌سازد از نظر شخصی اهمیت دارند. بنابراین، می‌توانند تجربهٔ هیجانی ایجاد کنند.

برای مثال، تصور کنید که من (رنا برانچ) رو به روی پنجره ایستاده‌ام و از شما می‌خواهم بگویید که من دارم چه کار می‌کنم. اگر شما بگویید که: "تو داری بیرون پنجره را نگاه می‌کنی"، شما یک تفسیر ساخته‌اید زیرا آن فراتر از اطلاعات در دسترس شما است (شما فقط می‌بینید که من رو به روی پنجره ایستاده‌ام، اما شاید من چشمانم را بسته باشم و به بیرون نگاه نکنم). از آنجا که این موضوع احتمالاً برای شما بی‌اهمیت است (مثلاً، احتمالاً برای شما مهم نیست که من چشمانم را بسته‌ام یا نه) هنگامی که این تفسیر را می‌سازید هیچ واکنش هیجانی نخواهید داشت. اما تصور کنید که شما در پاسخ به سؤال من که پرسیدم من چه کار دارم می‌کنم، بگویید که: «تو داری مرا مسخره می‌کنی، خُب معلوم است که بیرون را نگاه می‌کنی». این یک استنباط است زیرا علاوه بر اینکه فراتر از اطلاعات در دسترس شما است، از یک نظر دیگر هم برای شما مهم است (مثلاً، این موضوع برای شما مهم است که آیا من شما را مسخره می‌کنم یا نه) و بنابراین هنگامی که چنین استنباطی می‌کنید یک پاسخ هیجانی در شما ایجاد می‌شود. با این وجود، اینکه آیا این پاسخ هیجانی، سالم است یا ناسالم، بستگی به نوع باور شما در مورد استنباط مسخره شدن دارد.

به مثال وندی برمی‌گردیم که در مورد مرگ مادرش احساس گناه می‌کرد، ما امیدواریم حالا شما متوجه شده باشید که او در مورد مرگ مادرش احساس گناه نمی‌کند، بلکه دربارهٔ جنبهٔ استنباط شدهٔ مرگ که برایش مهم است احساس گناه می‌کند. در این مورد، وندی به این علت که در زمان حیات مادرش، احساسات او را جریحه‌دار کرده است، احساس گناه می‌کند. این



یک استنباط از "A بحرانی" است و چیزی را بیان می‌کند که فراتر از اطلاعات در دسترس وندی است. این برای او اهمیت شخصی دارد و باعث راه‌اندازی باور ایجادکننده احساس گناه در او می‌شود.

**"A بحرانی" می‌تواند بیرونی یا درونی باشد.** هم‌چنانکه قبلاً گفتیم "Aهای بحرانی" مربوط به رویدادهایی می‌شوند که واقعاً اتفاق افتاده‌اند (مثل مرگ مادر سوزان) یا فرض می‌شود که اتفاق افتاده‌اند (مثل استنباط وندی از اینکه احساسات مادرش را جریحه‌دار کرده است). در REBT، اینها به عنوان رویدادهای بیرونی شناخته می‌شوند زیرا بیرون از وجود شخص روی می‌دهند. بنابراین، مرگ مادر سوزان یک "A بحرانی" بیرونی واقعی است و اظهارات وندی در مورد جریحه‌دار کردن احساسات مادرش یک "A بحرانی" بیرونی استنباط شده است.

با این وجود، "Aهای بحرانی" می‌توانند به رویدادهایی که درون شخص روی می‌دهند، هم اطلاق شوند. چنین رویدادهایی می‌توانند واقعاً روی بدهند یا شخص وجود آنها را استنباط کند.

یک مثال از یک رویداد واقعی درونی این است که بیل احساس می‌کند گلودرد دارد. رویداد درونی استنباط شده در این مورد، این بود که بیل فکر می‌کرد معنای درد این است که سرطان حنجره دارد. هنگامی که بیل در این موقعیت دچار اضطراب می‌شود، رویداد درونی استنباط شده او (من سرطان دارم)، نسبت به رویداد درونی واقعی (من گلو درد دارم)، با احتمال بیشتری باور غیرمنطقی او را راه‌اندازی می‌کند. در چنین مواردی "A" درونی استنباط شده، بحرانی است و "A" درونی واقعی، غیربحرانی است.

"A"های درونی می‌توانند علاوه بر احساس‌های بدنی به پدیده‌هایی مانند افکار، تصورات، رؤیاهای هیجان‌ها و خاطرات شخص نیز اطلاق شوند.

مهم است به یاد داشته باشید که "A"های درونی همچون "Aهای" بیرونی، تأثیر هیجانی خود را با راه‌اندازی باورها در "B" اعمال می‌کنند. وقتی که آنها "B" را برمی‌انگیزند، بحرانی و در غیر این صورت غیربحرانی هستند.

**"A"های بحرانی می‌توانند مربوط به رویدادهای گذشته، حال و آینده باشند** همانطور که "Aها" می‌توانند واقعی یا استنباط شده و بیرونی یا درونی باشند، می‌توانند به رویدادهای گذشته، حال یا آینده نیز مربوط شوند. قبل از آنکه ما در مورد ماهیت بُعد زمانی "Aها" صحبت کنیم، به یاد بیاورید که در یک رویداد ضمنی "ABC"، "A بحرانی"، قسمتی از زمینه ادراکی کلی شخص است که باور او را در "B" راه‌اندازی می‌کند.

هنگامی که "A" در یک رویداد ضمنی "ABC"، یک رویداد واقعی است که در گذشته روی

داده است، مراجع شما هیچ معنای استنباط شده‌ای را به این رویداد اضافه نمی‌کند. بنابراین، اگر مثلاً مراجع در نوجوانی پدرش را از دست داده باشد، این رویداد می‌تواند به عنوان یک "A بحرانی" در نظر گرفته شود. با این وجود، شما بارها خصوصاً در طی درمان، خواهید دید که مراجعان شما معانی خاصی را از رویدادهای گذشته استنباط می‌کنند. بنابراین، معنایی که مراجع شما از مرگ پدرش استنباط می‌کند شاید این باشد که او محرم شده است. یا ممکن است استنباط کند که این محرومیت یک تنبیه برای بدرفتاری‌های او در دوران کودکی بوده است و او خود مسئول این محرومیت است. مهم است به یاد داشته باشید که اینها استنباط‌هایی هستند که مراجع شما در زمان حال دربارهٔ یک رویداد گذشته می‌سازد که باورهای او را در "B" راه‌اندازی می‌کند. چنین استنباط‌هایی ممکن است مربوط به گذشته، حال و آینده باشند.

یک مثال از استنباط مربوط به آینده که مراجع شما ممکن است در مورد یک رویداد واقعی که در گذشته روی داده است بسازد، این است:  
 «وقتی نوجوان بودم پدرم را از دست دادم، برای همین همیشه به دنبال کسی شبیه او هستم که جای او را برایم پر کند».

ما قبلاً در مورد "A" های مربوط به زمان حال صحبت کردیم با این وجود، می‌خواهیم تأکید کنیم که مراجعان شما می‌توانند در مورد رویدادهای کنونی، استنباط‌هایی بسازند که مربوط به زمان گذشته - حال - یا آینده باشند.

برای مثال، اگر یکی از مراجعان شما دربارهٔ دیرآمدن فرزندش به خانه پریشان شده باشد (A واقعی کنونی) او ممکن است دربارهٔ این رویداد، استنباط‌هایی بسازد که مربوط به زمان‌های مختلف باشند و این استنباط‌ها باورهای آشفته - تهدیدآمیزی را راه‌اندازی کنند.

۱- استنباط مربوط به گذشته: او مرا به یاد بچه‌های خشنِ مدرسه‌ای که در نوجوانی می‌رفتم می‌اندازد. آنها مرا اذیت می‌کردند.

۲- استنباط مربوط به حال: او توافق ما را در مورد زمان به خانه آمدن، نقض می‌کند.

۳- استنباط‌های مربوط به آینده: اگر او حالا دیر به خانه بیاید، در آینده به سمت جرم و بزهکاری خواهد رفت.

**مهم است که به‌طور موقتی فرض کنید که "A بحرانی"، واقعی است** همچنان که در فصل ۷ به تفصیل نشان خواهیم داد، شما برای ارزیابی درست عقاید مراجع، به دو چیز نیاز دارید. اول اینکه؛ لازم است به مراجعتان کمک کنید تا "A بحرانی" که این عقاید را برمی‌انگیزد را شناسایی کنند. از آنجا که "A" های بالقوهٔ زیادی در زمینهٔ ادراکی مراجع شما وجود دارند، دقت و مهارت زیادی

برای انجام درست این کار لازم است. برای تمایز دادن "A" که باورهای مراجع را راه‌اندازی کرده است و "Aهای" دیگری که در زمینه ادراکی او وجود دارند، ما به‌طور قراردادی پذیرفته‌ایم که اولی "A بحرانی" و دومی "Aهای غیربحرانی" نامیده شوند. دوم اینکه؛ هنگامی که "A بحرانی" یک "A" استنباط شده است، مهم است که مراجعتان را تشویق کنید که به‌طور موقت فرض کند که "A بحرانی" درست است. یک دلیل این کار این است که به مراجعتان کمک کنید تا عقایدی که توسط "A بحرانی" راه‌اندازی می‌شوند را شناسایی کند. ممکن است شما وقتی مشاهده می‌کنید که "A بحرانی" استنباط شده مراجع، آشکارا تحریف شده است و سوسه شوید به مراجعتان کمک کنید که آن را به چالش بکشد اما اگر می‌خواهید "B" را به درستی ارزیابی کنید مهم است که در برابر این و سوسه مقاومت کنید.

هنگامی که "A بحرانی" یک "A" استنباط شده است، موقتاً فرض کنید که "A بحرانی" مراجع درست است.

## "B ها"

یک تفاوت مهم بین REBT و دیگر رویکردهای درمانی شناختی- رفتاری این است که REBT بر باورها بسیار تأکید می‌کند. در REBT باورها، هسته اصلی هیجان‌ها و رفتارهای معنی‌دار مراجع را تشکیل می‌دهند. چنین باورهایی، تنها شناخت‌واره‌هایی هستند که در چارچوب "ABC" قسمت "B" را تشکیل می‌دهند. بنابراین، درحالی که در رویکردهای دیگری که از چارچوب "ABC" استفاده می‌کنند، همه فعالیت‌های شناختی مراجع در "B" قرار می‌گیرند اما، در REBT فقط باورها در "B" قرار می‌گیرند و برای مثال، استنباط‌ها در "A" قرار داده می‌شوند. زیرا ممکن است که دو باور کاملاً متفاوت درباره "Aهای" استنباط شده مشابهی، وجود داشته باشند. نوع باور است که ماهیت پاسخ هیجانی شخص را در قسمت "C" تعیین می‌کند. اجازه بدهید ما براین موضوع تأکید کنیم چون بسیار مهم است که شما آن را کاملاً درک کنید.

در REBT تنها شناخت‌واره‌هایی که در مدل "ABC" در قسمت "B" قرار می‌گیرند، باورها هستند.

**باورهای منطقی** REBT بین باورهای منطقی و غیرمنطقی، تفاوت زیادی قائل است. در این قسمت، ما درباره باورهای منطقی صحبت می‌کنیم. هنگامی که از اصطلاح باورهای منطقی استفاده می‌کنیم، ۵ ویژگی را برای آنها ذکر می‌کنیم که در شکل ۱-۱ نشان داده شده است.

### باورهای منطقی:

انعطاف‌پذیر یا غیرافراطی هستند.

با واقعیت مطابقت دارند.

عقلانی هستند.

پیامدهای شناختی، رفتاری و هیجانی آنها بسیار کارآمد است.

برای پیگیری اهداف و مقاصد اساسی شخص بسیار مفید هستند.

#### شکل ۱-۱ تعریف ویژگی‌های باورهای منطقی

مردم نه تنها براساس ادراک خود از چیزهایی که در زندگی اتفاق می‌افتد، عمل می‌کنند، بلکه براساس ادراک‌های خود، تفسیرها و استنباط‌هایی نیز می‌سازند. ما ترجیح می‌دهیم کارهایی را انجام بدهیم که باعث شوند باورهایی که با ادراک‌ها و استنباط‌های ما همسو هستند همچنان حفظ شوند. تئوری REBT باورهای منطقی را در چهار گروه قرار می‌دهد که در شکل ۱-۲ نشان داده شده‌اند.

ترجیحات غیرمتعصبانه<sup>۱</sup>

باورهای غیرفاجعه‌ساز<sup>۲</sup>

باورهای تحمل بالای ناکامی (HFL)<sup>۳</sup>

باورهای پذیرش خود/ دیگران / و زندگی

#### شکل ۱-۲ چهار نوع باور منطقی

**ترجیحات غیرمتعصبانه** به عنوان انسان ما اغلب اوقات باورهای انعطاف‌پذیرمان را به شکل ترجیح‌ها، آرزوها، تمایلات و خواسته‌ها و غیره بیان می‌کنیم. بر طبق تئوری REBT ترجیح‌های غیرمتعصبانه، هسته اصلی سلامت روان‌شناختی هستند.

ترجیحات غیرمتعصبانه، اغلب این گونه بیان می‌شوند:

من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم (مؤلفه بیان ترجیح)، اما مجبور نیستم که حتماً این چنین کنم (مؤلفه خنثی کردن توقع)

1. Non-dogmatic preferences
2. Non-awfulising beliefs
3. High Frustration tolerance beliefs

اگر فقط قسمت اول این باور منطقی که ما آن را مؤلفه «بیان ترجیح» می‌نامیم بیان شده باشد: «من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم»، مراجع شما می‌تواند به‌طور ضمنی آن را تبدیل به یک توقع کند که همان‌طور که خواهیم دید در REBT به عنوان یک باور غیرمنطقی شناخته می‌شود: «من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم... و بنابر این حتماً باید آن را خوب بدهم» لذا مهم است به مراجعتان کمک کنید که ترجیح غیرمتعصبانه خود را به‌طور کامل بیان کند که شامل هر دو مؤلفه «بیان ترجیح» (مثلاً، من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم) و مؤلفه «خشتی کردن توقع» (مثلاً، اما این الزامی نیست) می‌باشد.

به‌طور خلاصه داریم:

ترجیح غیرمتعصبانه = مؤلفه بیان ترجیح + مؤلفه خشتی کردن توقع

ترجیح غیرمتعصبانه به دلایل زیر یک باور منطقی است:

- قابل انعطاف است، زیرا مراجع شما این واقعیت را می‌پذیرد که ممکن است خوب عمل نکند.
- با واقعیت مطابقت دارد، زیرا اولاً، مراجع شما واقعاً می‌خواهد که در امتحان خوب عمل کند. ثانیاً، هیچ قانون همگانی و جهانی وجود ندارد که بگوید او ناچار است که خوب عمل کند.
- عقلانی است، زیرا هیچ‌کدام از مؤلفه‌های آن یعنی «بیان ترجیح» و «خشتی کردن توقع»، خشک و دگم نیستند و بنابراین از نظر عقلانی، مؤلفه دومی می‌تواند بعد از اولی بیاید.
- به مراجع شما کمک خواهد کرد که رفتارها، هیجان‌ها و شناخت‌واره‌های فوری کارآمد داشته باشد و همچنین به او کمک می‌کند که اهداف درازمدتش را دنبال کند. لذا، این باور منطقی به مراجع انگیزه می‌دهد تا به جای آنکه بر این تمرکز کند که کاری را چقدر خوب انجام می‌دهد، بر کاری که در حال انجام دادن آن است تمرکز کند.

به نظر آلبرت ایس، بنیانگذار REBT، ترجیح غیرمتعصبانه یک باور منطقی اولیه است و سه عقیده منطقی دیگر از آن مشتق می‌شوند، این باورها شامل باورهای غیرفاجعه‌ساز، باورهای تحمل بالایی ناکامی و باورهای پذیرش خود، دیگران و زندگی هستند. ما در مورد هر کدام از آنها صحبت خواهیم کرد. همچنین در هر یک از این مشتقات، ما اهمیت مؤلفه خشتی کردن باور غیرمنطقی را مورد تأکید قرار داده و آن را شرح می‌دهیم.

**باورهای غیرفاجعه‌ساز** هنگامی که مراجع شما به ترجیح غیرمتعصبانه خود دست پیدا نمی‌کند، منطقی است که نتیجه‌گیری کند که: این که در رسیدن به آرزویش شکست خورده است، بد است، اما فاجعه نیست. هر چقدر ترجیح غیرمتعصبانه مراجع برای او مهم‌تر باشد برای آنکه در رسیدن

به آن شکست خورده است، بیشتر متأسف می‌شود. ارزیابی بد بودن چیزی می‌تواند در یک پیوستار از صفر تا ۹۹/۹۹ قرار بگیرد، با این وجود غیرممکن است که به صد درصد برسد. کلماتی که مادر «رابینسون اسموکی» خواننده موسیقی پاپ گفته است این مفهوم را به خوبی می‌رساند: «از روزی که به دنیا می‌آیی تا روزی که در تابوت می‌خوابی، هیچ چیزی آن‌قدر بد نیست که نمی‌توانست بدتر باشد». البته نباید تصور شود که این باور، بد بودن یک رویداد بسیار منفی را کاهش می‌دهد، اما نشان می‌دهد که هیچ چیز واقعاً به‌طور کامل و همه‌جانبه فاجعه نیست.

مثال ما در مورد مراجعی را به یاد بیاوید که باور منطقی اولیه او این بود: «من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم، اما مجبور به این کار نیستم». باور غیرفاجعه‌ساز او این است: «اگر نتوانم امتحان آینده را خوب بدهم بد است (مؤلفه بیان بد بودن) اما فاجعه نیست (مؤلفه خنثی کردن فاجعه)».

اگر فقط قسمت اول این باور منطقی بیان می‌شد که ما آن را مؤلفه «بیان بد بودن» می‌نامیم: «اگر در امتحانم شکست بخورم بد است»، مراجع شما می‌توانست به‌طور ضمنی آن را تبدیل به یک باور فاجعه‌ساز کند که همچنان که خواهیم دید در نظریه REBT یک عقیده غیرمنطقی است: «اگر نتوانم امتحانم را خوب بدهم بد است... (و بنابراین فاجعه است که آن را خوب ندهم)». لذا مهم است که به مراجعتان کمک کنید که باور غیرفاجعه‌سازش را به‌طور کامل بیان کند و برای این کار باید به او کمک کنید که هر دو مؤلفه «بیان بد بودن» (مثلاً، اگر نتوانم در امتحانم خوب عمل کنم بد است) و مؤلفه «خنثی کردن فاجعه» را بیان کند: «اما اگر خوب عمل نکنم فاجعه نیست».

به‌طور خلاصه ما داریم:

عقیده غیرفاجعه‌ساز = مؤلفه بیان بد بودن + مؤلفه خنثی کردن فاجعه

باور غیرفاجعه‌ساز به دلایل زیر منطقی است:

- افراطی نیست، زیرا مراجع این واقعیت را می‌پذیرد که چیزهایی وجود دارند که می‌توانند بدتر از خوب عمل نکردن در امتحان باشند.
- با واقعیت مطابقت دارد، زیرا مراجع شما می‌تواند ثابت کند که خوب عمل نکردن، می‌تواند برای او بد باشد، اما فاجعه نیست.
- هر دو مؤلفه آن یعنی «بیان بد بودن چیزی» و «خنثی کردن فاجعه» عقلانی و غیرافراطی هستند و لذا مؤلفه دوم از نظر عقلانی می‌تواند به دنبال مؤلفه اول بیاید.
- به مراجع شما کمک می‌کند که شناخت‌واره‌ها، رفتارها و هیجان‌های کارآمد فوری داشته باشد

و به او کمک می‌کند که اهداف درازمدتش را دنبال کند. بنابراین، باور غیرفاجعه‌ساز به او انگیزه می‌دهد که به جای آنکه بر این تمرکز کند که آیا کار را خوب انجام می‌دهد یا نه، بر کاری که انجام می‌دهد تمرکز کند.

**باورهای تحمل بالایی ناکامی** هنگامی که مراجع شما به ترجیح غیرمتعصبانه خود دست پیدا نمی‌کند، منطقی است نتیجه بگیرد که باوجود این که تحمل این موضوع سخت است، اما غیرممکن نیست و این تحمل کردن، ارزشمند است. استفاده از فلسفه تحمل بالایی ناکامی (HFT)، مراجع شما را قادر می‌سازد که ناکامی حاصل از نرسیدن به اهدافش را تحمل کند و طوری رفتار کند که با احتمال بیشتری بتواند موانع را برطرف کند و دوباره به مسیر اصلی خود بازگردد. در REBT اهمیت فلسفه تحمل بالایی ناکامی به این دلیل نیست که تحمل ناکامی به خودی خود برای مردم خوب است بلکه به این علت است که به مردم کمک می‌کند که اهدافشان را دنبال کنند.

در مثال ما هنگامی که مراجع شما معتقد است که: «من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم، اما مجبور نیستم»، عقیده HFT او چنین است:

«اگر نتوانم امتحانم را خوب بدهم، اگرچه تحمل آن مشکل است (مؤلفه بیان وجود کشمکش) اما می‌توانم آن را تحمل کنم و این وضعیت برای من غیرقابل تحمل نیست (مؤلفه خنثی کردن غیرقابل تحمل بودن)، و تحمل کردن برای من با ارزش است (مؤلفه ارزشمندی تحمل کردن)»

اگر فقط قسمت اول این عقیده منطقی بیان می‌شد که ما آن را مؤلفه «بیان کشمکش» می‌نامیم: «تحمل اینکه امتحانم را خوب ندهم مشکل است»، مراجع می‌توانست به‌طور ضمنی، آن را به باور غیرمنطقی «تحمل کم ناکامی»، LFT تبدیل کند که همچنان که خواهیم دید، REBT آن را یک باور غیرمنطقی می‌داند: «تحمل اینکه نتوانم امتحانم را خوب بدهم مشکل است... و بنابر این نمی‌توانم آن را تحمل کنم» لذا مهم است که به مراجعتان کمک کنید که عقیده HFT خود را به‌طور کامل بیان کنند. به این ترتیب که به او کمک کنید تا هر سه مؤلفه را بیان کند: مؤلفه «بیان کشمکش» (تحمل اینکه امتحانم را خوب ندهم مشکل است) و مؤلفه «خنثی کردن غیرقابل تحمل بودن»: (اما می‌توانم آن را تحمل کنم) و مؤلفه «ارزشمندی تحمل کردن»: (این تحمل برایم با ارزش است). ما فکر می‌کنیم که مؤلفه آخری نقش انگیزشی دارد و خصوصاً از این نظر مهم است که دلیل تحمل کردن را بیان می‌کند.

به‌طور خلاصه ما داریم:

باور تحمل بالایی ناکامی = مؤلفه بیان کشمکش + مؤلفه خنثی کردن غیرقابل تحمل بودن + مؤلفه ارزشمندی تحمل کردن

- باور تحمل بالای ناکامی، به دلایل زیر یک عقیده منطقی است:
- افراطی نیست، زیرا شخص این واقعیت را می‌پذیرد که خوب عمل نکردن قابل تحمل است و این برخلاف باور افراطی است که آن را غیر قابل تحمل می‌داند.
  - با واقعیت مطابقت دارد. چون اولاً، شخص می‌تواند تشخیص بدهد که با مصیبت در حال کشمکش است و ثانیاً، این واقعیت را تصدیق کند که او واقعاً می‌تواند چیزی که تحملش مشکل است را تحمل کند و ثالثاً، می‌تواند این واقعیت را درک کند که مقابله با مصیبت به نفع اوست.
  - عقلانی است چون هردو مؤلفه آن یعنی «بیان کشمکش» و «ختنی کردن غیر قابل تحمل بودن» غیرافراطی هستند و بنابراین از نظر عقلانی قسمت دوم می‌تواند به دنبال قسمت اول بیاید.
  - به مراجع کمک می‌کند که هیجان‌ها، رفتارها و افکار فوری کارآمد داشته باشد و به او کمک می‌کند که اهداف درازمدتش را دنبال کند. بنابراین، به او کمک می‌کند که عملکرد خوب را طوری درک کند که باعث شود به جای آنکه بر جنبه‌های غیر قابل تحمل کارکرد نامطلوبش تمرکز کند، بر این تمرکز کند که چه کارهایی لازم انجام دهد تا از پیش آمدن وضعیتی که تحملش برای او دشوار است، جلوگیری کند.

**باورهای پذیرش خود، دیگران و زندگی** در این قسمت، ما بر باورهای «خود-پذیری»<sup>۱</sup> تمرکز می‌کنیم، با این وجود، همه این مطالب را در مورد باورهای مربوط به پذیرش دیگران و زندگی نیز می‌توان به کار برد. هنگامی که مراجع شما نتواند به ترجیح غیرمتعصبانه خود دست پیدا کند، ممکن است این شکست را به خودش انتساب دهد، هرچند منطقی است که او از رفتارش ناخشنود باشد، اما می‌تواند خودش را به عنوان یک انسان جایز الخطا بپذیرد که خوب عمل نکرده است. طبق فلسفه خودپذیری، مراجع شما تشویق می‌شود برای مثال، بیشتر بر چیزهایی تمرکز کند که برای تصحیح رفتار شخصی خود به آنها نیاز دارد.

درمثال ما، اگر مراجع شما که معتقد است: «من می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم اما مجبور نیستم» در امتحانش شکست بخورد، عقیده خودپذیری او چنین خواهد بود:

«من از این واقعیت که در امتحان شکست خوردم ناراحت هستم (مؤلفه ارزیابی منفی از یک جنبه وجود خود). اما به خاطر عملکرد ضعیفم بی‌ارزش نیستم (مؤلفه ختنی کردن ارزیابی منفی کلی). در عوض من یک انسان جایز الخطا هستم و پیچیده‌تر از آنم که فقط بر اساس یک امتحان، ارزش گذاری شوم (مؤلفه بیان پیچیدگی / غیر قابل ارزش گذاری بودن/جایز الخطا بودن)»

اگر در این باور منطقی، فقط دو قسمت اول بیان شده بودند که ما به آنها مؤلفه «ارزیابی منفی



یک جنبه از خود»: (من از این واقعیت که امتحانم را خوب ندادم ناراحت هستم) و «مؤلفه خنثی کردن ارزیابی منفی کلی از خود» می‌گوییم: (اما من به خاطر عملکرد ضعیفم، بی‌ارزش نیستم) آنگاه شخص می‌توانست، به‌طور ضمنی آن را تبدیل به یک باور غیر منطقی «خود- تحقیرکننده» کند که (همچنان که خواهیم دید) تئوری REBT آن را یک باور غیرمنطقی می‌داند: «من از این واقعیت که امتحانم را خوب نداده‌ام ناراحت هستم اما به خاطر آنکه ضعیف عمل کردم بی‌ارزش نیستم (اما اگر خوب عمل می‌کردم با ارزش‌تر بودم)» بنابراین مهم است که به مراجعتان کمک کنید که باور «پذیرش - خود» را به‌طور کامل بیان کند که شامل هر سه مؤلفه است. مؤلفه «ارزیابی منفی از یک جنبه خود»: (من از اینکه امتحانم را خوب نداده‌ام ناراحت هستم) و «مؤلفه خنثی‌کننده ارزیابی منفی کلی»: (اما به این خاطر، بی‌ارزش نیستم) و مؤلفه «پیچیدگی / غیرقابل ارزش‌گذاری / جایز الخطا بودن» (من یک انسان جایز الخطا هستم و پیچیده‌تر از آنم که براساس یک امتحان ارزش‌گذاری شوم).

به‌طور خلاصه داریم:

باور پذیرش خود = مؤلفه ارزیابی منفی از یک جنبه خود + مؤلفه خنثی‌کردن ارزیابی منفی کلی + مؤلفه پیچیدگی / خطاپذیری / غیرقابل ارزش‌گذاری بودن

عقیده خودپذیری به دلایل زیرمنطقی است:

- افراطی نیست، زیرا شخص می‌داند که می‌تواند هم خوب و هم ضعیف عمل کند.
- با واقعیت مطابقت دارد، زیرا فرد می‌تواند، ببیند که در امتحان خوب عمل نکرده است (به یاد بیاورید که موقتاً فرض می‌کنیم که استنباط مراجع از "A" درست است) و همچنین می‌تواند ببیند که یک انسان جایز الخطا است ولی بی‌ارزش نیست.
- عقلانی است، چون شخص مرتکب خطای «جزء - کل» نمی‌شود. او با صراحت نشان می‌دهد که کل وجودش فقط براساس یک جنبه خاص تعریف نمی‌شود.
- منجر به رفتارها، افکار و هیجان‌های کارآمد فوری می‌شود و به فرد کمک می‌کند که اهداف درازمدتش را دنبال کند. برای مثال، به او کمک خواهد کرد که در آینده عملکرد خوب را طوری ادراک کند که به او انگیزه یادگیری از اشتباهات قبلی‌اش را بدهد و این یادگیری را به طرح و نقشه‌ای تبدیل کند تا عملکردش را در امتحان آینده بهبود دهد، نه اینکه بیهوده به عملکرد ضعیف گذشته‌اش بچسبد.

اجازه بدهید تکرار کنیم که موضوعات گفته شده در مورد پذیرش دیگران و زندگی نیز صادق هستند.

**باورهای غیرمنطقی** همچنان که در بالا گفته شد، REBT میان باورهای منطقی و غیرمنطقی

تفاوت زیادی قائل است. بعد از تشریح باورهای منطقی به باورهای غیرمنطقی می‌پردازیم که بر طبق رویکرد REBT، هسته اصلی مشکلات روانشناختی هستند. هنگامی که ما اصطلاح غیرمنطقی را برای این باورها به کار می‌بریم، پنج ویژگی را برای تعریف آنها ذکر می‌کنیم که در شکل ۱-۳ نشان داده شده‌اند.

### باورهای غیرمنطقی

- خشک یا افراطی هستند.
- با واقعیت سازگار نیستند.
- غیرعقلانی هستند.
- پیامدهای ناکارآمد شناختی، هیجانی و رفتاری دارند و
- به میزان زیادی از پیگیری اهداف و مقاصد فرد جلوگیری می‌کنند.

### شکل ۱-۳ ویژگی‌های باورهای غیرمنطقی

ما در ابتدای این فصل توضیح دادیم که مردم می‌توانند چهار نوع باور منطقی داشته باشند. طبق نظر REBT مردم به آسانی عقاید منطقی‌شان را به عقاید غیرمنطقی تبدیل کرده یا منتقل می‌کنند (شکل ۱-۴). عقاید غیرمنطقی شامل:

- توقعات<sup>۱</sup>
  - باورهای فاجعه‌ساز<sup>۲</sup>
  - باورهای تحمل کم ناکامی (LFT)<sup>۳</sup>
  - باورهای تحقیرکننده خود / دیگران / زندگی.
- شکل ۱-۴ باورهای غیرمنطقی

**توقعات** به عنوان انسان، ما اغلب اوقات باورهای خشک خود را به شکل بایدها، بایدهای مطلق، اجبارها و غیره بیان می‌کنیم. بر طبق REBT بایدهای خشک و متعصبانه یا توقعات ما، هسته اصلی اختلالات روان‌شناختی هستند.

مثال قبلی را در نظر بگیرید که در بالا بیان شد. توقع این گونه بیان می‌شود: «من باید امتحانم را

1. Demands  
2. Awfulising beliefs  
3. Low frustration tolerance beliefs

اساس توقعات خشک و متعصبانه، اغلب ترجیحات بیان شده هستند. به نظر من (درآیدن، ۱۹۹۹)، برای انسان مشکل است، که هنگامی که آرزوهای نیرومندی دارد، به طور منطقی فکر کند. بنابراین در مثال ما، اگر مراجع شما یک تمایل قوی برای خوب دادن امتحان داشته باشد، برایش آسان است که آن را به «باید» تغییر دهد. مثلاً، «چون من واقعاً می‌خواهم که امتحانم را خوب بدهم، پس مطلقاً باید آن را خوب بدهم». هم‌چنانکه می‌بینید این عقیده دو مؤلفه دارد: مؤلفه «بیان ترجیح»: (من واقعاً می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم) و مؤلفه «بیان توقع»: (... بنابراین باید حتماً آن را خوب بدهم). در عمل در یک توقع مؤلفه «بیان ترجیح» به ندرت بیان می‌شود و به‌طور ضمنی باقی می‌ماند. بنابراین، توقعات اغلب فقط با مؤلفه «بیان توقع» نشان داده می‌شوند (من باید امتحانم را خوب بدهم) ما این موارد را در زیر نشان می‌دهیم.

به‌طور خلاصه داریم:

توقع = مؤلفه بیان توقع

توقع = مؤلفه بیان ترجیح + مؤلفه بیان توقع

این توقع به چند دلیل غیرمنطقی است:

- خشک و دگم است، زیرا مراجع شما این واقعیت را نمی‌پذیرد که شاید خوب عمل نکند.
- با واقعیت ناسازگار است، چون اگر یک قانون جهانی وجود داشت که تأکید می‌کرد مراجع شما باید امتحانش را خوب بدهد، پس امکان نداشت که او آن را خوب ندهد، بدیهی است که چنین قانونی وجود ندارد.
- عقلانی نیست، زیرا بین مؤلفه «بیان ترجیح» که دگم و خشک نیست و «بیان توقع» که خشک است، ارتباط عقلانی وجود ندارد. از نظر عقلانی چیزهای خشک از چیزهایی که خشک و دگم نیستند نتیجه نمی‌شوند.
- منجر به افکار، رفتارها و هیجان‌های ناکارآمد فوری شده و مانع این می‌شود که مراجع، اهداف درازمدتش را دنبال کند. این عقیده مانع می‌شود که او عملکرد خوب را به گونه‌ای درک کند که به جای تمرکز بر اینکه چقدر ضعیف عمل می‌کند، بر کاری که در حال انجام آن است، تمرکز کند.

در REBT توقعاتی که هدف تغییر قرار می‌گیرند «باید‌های» غیرشرطی مطلق هستند که در بالا شرح داده شدند. مراجع شما اغلب برای بیان توقعاتش از کلماتی مانند: «باید، حتماً، یقیناً، مطلقاً»

و غیره استفاده می‌کند. به عنوان یک درمانگر REBT مهم است که شما بتوانید بین توقعات غیرشرطی که زیربنای اختلال هیجانی هستند و «حتماً» و «باید‌های» شرطی که این چنین نیستند، تمایز قائل شوید. در جریان یک مکالمه عادی، مراجع شما احتمالاً بارها از باید‌های غیرمطلق استفاده می‌کند. لذا برای آموختن این موضوع، یک ایده خوب این است که خودتان را با موارد مختلف استفاده از کلماتی مانند «باید» آشنا کنید تا بهتر بتوانید عقاید غیرمنطقی مراجعتان را ارزیابی کنید. مراجعتان را تشویق کنید که قبل از گفتن «باید» یا «حتماً»، معنای آن را توصیف کنند. این کار به شما کمک می‌کند تا تمایز واضحی را میان باید‌های مطلق و غیرمطلق ایجاد کنید. در ادامه، یک فهرست از انواع استفاده از کلمه «باید» را به شما نشان می‌دهیم:

- **باید توصیه‌ای:** این «باید» به معنای توصیه به خود یا دیگران است. مثلاً: «شما باید این کتاب را بخوانید» که به این معنی است: «من توصیه می‌کنم این کتاب را بخوانید» یا «من واقعاً باید امشب زود بخوابم» به این معنی است که: «بهتر است امشب زود بخوابم».
- **باید پیش‌بینی کننده:** در اینجا از کلمه «باید» برای پیش‌بینی چیزی در آینده استفاده می‌شود. مثلاً: «من باید به موقع به پروازم برسم» این طور تفسیر می‌شود که: «من پیش‌بینی می‌کنم که به موقع به پروازم خواهم رسید».
- **باید ایده‌آل:** این «باید»، وضعیت‌های ایده‌آل را توصیف می‌کند. مانند: «مردم نباید آشغال بریزند» که این نقطه نظر را بیان می‌کند که: «ایده‌آل این است که مردم آشغال نریزند». روش دیگر بیان این نوع «باید» این است که گفته شود «در یک دنیای ایده‌آل، شرایط X، Y و Z وجود خواهد داشت».
- **باید تجربی:** این «باید» وجود واقعی را نشان می‌دهد و این ایده را بیان می‌کند که وقتی همه شرایط در یک مکان برای وقوع رویدادی مهیا است، پس آن رویداد «باید» رخ دهد. مانند: «چون ماشین قدیمی است و خوب تعمیر نشده بود، باید خراب شده باشد» یا «بر طبق قانون جاذبه وقتی شما پایتان را از روی نردبان بردارید، باید به زمین بیفتید».
- **باید ترجیحی:** این باید، یک آرزو یا ترجیح را برای ایجاد وضعیتی بیان می‌کند. مانند: «همسرم باید سالگرد ازدواجمان را به یاد داشته باشد» که معنای ضمنی آن این است که «خیلی خوب است اگر همسرم سالگرد ازدواجمان را به یاد داشته باشد، ولی الزامی نیست».
- **باید/حتماً شرطی:** این «باید» به این منظور به کار می‌رود که نشان بدهد برای ایجاد یک وضعیت، لازم است که یک شرط اولیه وجود داشته باشد. مثلاً: «من باید در مصاحبه قبول بشوم تا بتوانم وارد این رشته درسی شوم» یا «باید کمتر غذا بخورم تا لاغر شوم».
- **باید مطلق:** در مدل "ABC" این اصطلاح به‌طور آشکاری به توقعات ایجادکننده اختلال در قسمت "B" گفته می‌شود، مثال‌هایی از «باید‌های مطلق»، عبارتند از: «من مطلقاً باید عمویم را

در بیمارستان ملاقات کنم» و «من مطلقاً باید در هر زمانی و تحت هر شرایطی از عموم مراقبت کنم».

با توجه به این واقعیت که کلمه «باید» در زبان انگلیسی معنای زیادی دارد ما توصیه می‌کنیم هنگامی که باید‌های ایجادکننده اختلال را برای مراجع توضیح می‌دهید از کلمه «مطلقاً» برای توصیف آنها استفاده کنید.

به نظر آلبرت ایس، توقع یک باور غیرمنطقی اولیه است و سه باور غیرمنطقی دیگر از آن مشتق می‌شوند که شامل باورهای فاجعه‌ساز، تحمل کم ناکامی (LFT) و تحقیر کردن خود / دیگران / زندگی می‌باشد. ما هر کدام را به ترتیب توضیح می‌دهیم.

**باورهای فاجعه‌ساز** هنگامی که مراجع شما به چیزی که معتقد است باید به آن برسد، دست پیدا نمی‌کند، در آن صورت تمایل خواهد داشت، نتیجه بگیرد که فاجعه است که در رسیدن به چیزهای اساسی و مهم، شکست بخورد. به نظر REBT، فاجعه‌آمیزی می‌تواند در یک پیوستار از ۱۰۱ درصد تا بی‌نهایت قرار بگیرد و به معنای این است که آن رویداد بدتر از آن چیزی است که مطلقاً باید باشد.

مراجعی را در نظر بگیرید که عقیده غیرمنطقی اولیه او این است: «چون من واقعاً آرزو دارم که امتحانم را خوب بدهم، بنابراین مطلقاً باید همین‌طور شود» باور فاجعه‌ساز او این‌گونه بیان می‌شود:

«اگر در امتحانم شکست بخورم نه تنها بد است (مؤلفه بد بودن)، بلکه فاجعه نیز هست (مؤلفه بیان فاجعه)»

این عقیده، اکثراً این چنین بیان می‌شود:  
«فاجعه است که امتحانم را خوب ندهم»

در عمل، در یک باور فاجعه‌آمیز، مؤلفه «بیان‌کننده بد بودن» به ندرت بیان شده و بنابراین به صورت تلویحی باقی می‌ماند. لذا باورهای فاجعه‌آمیز اغلب فقط با مؤلفه «فاجعه بودن» نشان داده می‌شوند. (مثلاً، فاجعه است که امتحانم را خوب ندهم). ما همه این موارد را در زیر نشان می‌دهیم.

به‌طور مختصر داریم:

باور فاجعه‌ساز = مؤلفه فاجعه بودن

باور فاجعه‌ساز = مؤلفه بیان بد بودن + مؤلفه فاجعه بودن

باور فاجعه‌آمیز (مثلاً، فاجعه است که نتوانم امتحانم را خوب بدهم) به دلایل زیر غیرمنطقی است:

- افراطی است، چون مراجع شما این واقعیت را نمی‌پذیرد که چیزهایی وجود دارند که می‌توانند بدتر از خوب عمل نکردن در امتحان باشند.
- با واقعیت ناسازگار است، زیرا مراجع شما واقعاً نمی‌تواند ثابت کند که اگر خوب عمل نکند فاجعه خواهد بود. شاید مدرکی وجود داشته باشد که نشان بدهد که خوب عمل نکردن، بد است اما هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان بدهد که بدتر از ۱۰۰ درصد است.
- عقلانی نیست، زیرا این عقیده که: «اگر خوب عمل نکنم، فاجعه است» (مؤلفه بیان فاجعه) از نظر عقلانی نمی‌تواند به دنبال این عقیده که «اگر او خوب عمل نکند، بد است» (مؤلفه بیان بد بودن) بیاید. اولی افراطی است و از نظر عقلانی به دنبال دومی که غیرافراطی است نمی‌آید.
- منجر به بروز افکار، هیجان‌ها و رفتارهای ناکارآمد فوری شده و مانع دستیابی شخص به اهداف درازمدتش می‌شود. این باور به فرد کمک نمی‌کند که خوب عمل کند زیرا او را از تمرکز بر چیزهایی که لازم است انجام دهد تا امتحانش را خوب بدهد دلسرد می‌کند و در عوض در حال انجام کار بر این تمرکز می‌کند که چه عملکرد ضعیفی دارد.

**باورهای تحمل کم ناکامی** هنگامی که مراجع شما به چیزی که معتقد است باید به آن برسد، دست پیدا نمی‌کند، تمایل دارد که نتیجه بگیرد که این وضعیت قابل تحمل نیست و او نمی‌تواند آن را تحمل کند. در REBT وقتی گفته شود: «من نمی‌توانم آن را تحمل کنم» به این معنی است که: «چنانچه واقعه بدی اتفاق بیفتد نشان می‌دهد که شخص از هم می‌پاشد و یا دیگر هیچ‌گاه شاد نخواهد بود». داشتن فلسفه تحمل کم ناکامی (LFT)، مراجع را نسبت به تحمل ناکامی‌ها دلسرد می‌کند و مانع دستیابی او به اهدافش می‌شود، در نتیجه، مراجع از مقابله با موانعی که مانع دستیابی او به اهدافش می‌شوند، خودداری می‌کند.

وقتی این عقیده را در مثال قبلی به کار ببریم هنگامی که مراجع شما معتقد است: «چون من واقعاً می‌خواهم امتحانم را خوب بدهم، بنابراین مطلقاً باید خوب عمل کنم». عقیده LFT در اینجا این چنین خواهد بود:

«چون برای من مشکل است که عملکردم را در تحمل کنم (مؤلفه بیان وجود کشمکش) پس شکست خوردن در امتحان برایم غیرقابل تحمل است (مؤلفه بیان غیرقابل تحمل بودن)»

اغلب اوقات، عقیده فوق به این صورت بیان می‌شود:

«شکست خوردن در امتحان برایم غیرقابل تحمل است.»