



اگر بخواهیم

می‌توانیم

نویسندگان: آرنولد لازاروس / آلن فی
مترجم: مهرداد فیروزبخت



سرشناسه: لازاروس، آرنولد ا.، ۱۹۳۲ - م.

Lazarus, Arnold A.

عنوان و نام پدیدآور: اگر بخوام می توانم/ نویسندگان آرنولد لازاروس، آلن فی؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

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

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۷-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: I can if I want to, ۱۹۷۵.

یادداشت: چاپ قبلی: جیحون، ۱۳۸۷.

موضوع: موفقیت -- جنبه های روان شناسی

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

شناسه افزوده: فی، آلن، ۱۹۳۴ - م.

شناسه افزوده: Fay, Allen

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷/م۸۱۸ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۶۳۹۰

راون هونار

اگر بخوام می توانم |

نویسنده: آرنولد لازاروس - آلن فی |

مترجم: مهرداد فیروزبخت |

طراح گرافیک: احسان رضوانی |

ناشر: انتشارات روان شناسی و هنر |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۶ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه | قیمت: ۱۰/۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۰۷-۱ |

ISBN: 978-600-7063-07-1 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان شناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴ |

www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

- ۷ کی هستیم و این کتاب چطور منتشر شد
- ۹ چه چیزهایی در مورد مردم یاد گرفته ایم و چطور کمک می کنیم عوض شوند
- ۱۳ شروع
- ۲۳ اشتباهات رایجی که می توانند زندگی آدم ها را خراب کنند و روش تصحیح آنها
- ۲۴ اشتباه ۱: اشتباه نکن
- ۲۷ اشتباه ۲: در هر کاری خوب باش یا وانمود کن همه چیز را می دانی
- ۳۱ اشتباه ۳: به نفع توست که کمتر خودافشایی کنی
- ۳۴ اشتباه ۴: تو قربانی شرایط هستی. زندگی اصولاً در اختیار نیروهای بیرونی است
- ۳۸ اشتباه ۵: بقیه خوشحال هستند
- ۴۱ اشتباه ۶: عصبانیت خود را بیرون بریز
- ۴۴ اشتباه ۷: وقتی کار خودت را می کنی و دیگران ناراحت می شوند باید احساس گناه کنی
- ۴۸ اشتباه ۸: دل دیگران را به دست آور و از دوستی و تأیید آنها مطمئن شو
- ۵۰ اشتباه ۹: درست حرف بزن. به دیگران نشان بده نظرت از نظر آنان بهتر است
- ۵۲ اشتباه ۱۰: خوشبختی لیاقت می خواهد
- ۵۴ اشتباه ۱۱: احتیاط کن. خودت را به خطر نینداز
- ۵۸ اشتباه ۱۲: کاملاً مستقل و خودکفا باش
- ۶۰ اشتباه ۱۳: اگر از مشکلات و نامایمات فرار کنی به مرور از بین خواهند رفت

- اشتباه ۱۴: کامل باش ۶۲
- اشتباه ۱۵: بر اساس چند حرف یا چند عمل دیگران می توانی درباره آنها ۶۴
- نتیجه گیری های کلی کنی ۶۴
- اشتباه ۱۶: بعضی آدم ها بهتر از بعضی دیگر هستند ۶۶
- اشتباه ۱۷: اشتباه «یا این / یا آن» ۶۸
- اشتباه ۱۸: اگر می خواهی احساس رضایت کنی باید عملکرد خوبی داشته باشی ۷۰
- اشتباه ۱۹: قسمت اول: تومی توانی اکثر حرف هایی را که می شنوی باور کنی / قسمت دوم: افکار عجیب و غریب تو را جدی خواهند گرفت ۷۲
- اشتباه ۲۰: درمان همیشه بی ضرر است ۷۵
- پرسشنامه انتخاب درمانگر ۷۷
- پنج شرح حال کوتاه که می توانند به شما کمک کنند ۷۹
- نکته ای درباره دارو ۹۲
- جمع بندی ۹۳

کی هستیم و این کتاب چطور منتشر شد

این کتاب نتیجه ملاقاتی خصوصی و حرفه‌ای در پاییز ۱۹۷۲ است. دو مؤلف در کارگاهی که آرنولد لازاروس برگزار کرده بود، یکدیگر را دیدند. این کتاب معرف تلاش‌های یک پروفیسور روانشناس (به نام آرنولد لازاروس) است که کار اصلی او تعلیم درمانگران و نظارت بر کار آنها می‌باشد. آرنولد لازاروس به طور پاره‌وقت درمانگری هم می‌کند. همکار او آلن فی نیز روانپزشک است و به طور تمام وقت طبابت می‌کند. البته آلن فی به رزیدنت‌ها و دانشجویان پزشکی هم به طور پاره‌وقت درس می‌دهد.

در سه سال گذشته، تجربه‌های مشترک زیادی داشته‌ایم. ضمن این که درمانگری و طبابت خصوصی خود را داریم، در جلسات گروهی و انفرادی یکدیگر حاضر می‌شویم، با یکدیگر کارگاه و سمینار برگزار می‌کنیم و در رابطه با موضوعات مختلف تبادل نظر می‌کنیم. با این که رشته‌های ما خیلی فرق دارند ولی سبک درمانی مشابهی داریم، از روش‌ها و فنون مشابهی استفاده می‌کنیم و تقریباً نگاه و فلسفه مشابهی داریم. صدها ساعت در مورد ناکامی‌های خود، محدودیت‌های هنر و علم درمانگری و سرخوردگی خویش از تفرقه موجود بحث کرده‌ایم؛ منظور ما تفرقه‌ای است که

در آن هر یک از مکاتب روانشناسی ادعا می‌کنند جواب نزد آنها است و آنها درست می‌گویند.

در جریان این دیدارها، بحث‌ها و در جریان مواجهه با موارد دشوار و گرفتاری‌ها و مشکلات فهمیده‌ایم آدم‌ها به رغم تنوع مشکلات، ظاهراً یک رشته اشتباهات اساسی و مشترک دارند. در نتیجه تصمیم گرفتیم روش‌های کوتاه‌مدت غلبه بر اشتباهات را که این همه غم و ناخشنودی ببار می‌آورند بیازماییم. حاصل تجارب ما نیز این کتاب شد.