



با آلبرت ایس مشاوره کنید



نویسنده: آلبرت ایس

مترجم: مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م.

Ellis, Albert

عنوان و نام پدیدآور: با آلبرت الیس مشاوره کنید/نویسنده آلبرت الیس؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Ask Albert Ellis : straight answers and sound advice from America's best known

psychologist,c2003.

یادداشت: چاپ قبلی: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۲ (۱۶۳ ص.).

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۲۴ - ۱۲۵.

موضوع: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م.

Ellis, Albert

موضوع: رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی -- مطالب گونه‌گون

موضوع: Rational emotive behavior therapy -- Miscellanea

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

Firoozbakht,Mehrdad

رده بندی کنگره: RC۴۸۹

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۲۱۶۰

روان‌شناسی

با آلبرت الیس مشاوره کنید

نویسنده: آلبرت الیس

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونفرم و جلد: احسان رضوانی

ناشر: انتشارات روان‌شناسی و هنر

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲ | دوم ۱۳۹۸ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۲۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۶-۶

ISBN: 978-600-7063-86-6

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵

www.ravanhonor.com

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۱۱	 سپاسگزاری
۱۳	 درباره‌ی رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۲۳	 درباره‌ی عاقلانه‌تر و سالم‌تر زندگی کردن
۸۱	 درباره‌ی اجرای رفتار درمانی عقلانی هیجانی
۱۲۴	 منابع

تقدیم به دبی جافی (Debbie Joffe) که به تدوین این کتاب خیلی کمک کرد و
تقدیم به تمام آدم‌هایی که در این کتاب به سوالات آنها پاسخ داده‌ام.
خیلی متشکرم!

مقدمه

شاید برخی از خوانندگان این کتاب از خود بپرسند «آلبرت ایس کیست؟» و «رفتاردرمانی عقلانی هیجانی چیست؟» آنها در این مقدمه‌ی کوتاه، پاسخ هر دو سوال را خواهند گرفت و درمانی را که در صفحات بعد با آن آشنا خواهند شد، به سرعت مرور می‌کنند.

به زبانی ساده، دکتر آلبرت ایس، سرشناس‌ترین و محبوب‌ترین روان‌شناس زمانه‌ی ما است. دکتر ایس که بیش از نیم قرن سابقه روان‌شناسی بالینی دارد، رئیس موسسه آلبرت ایس نیویورک می‌باشد و کارش رفتاردرمانی عقلانی هیجانی است. او مولف کتاب‌های زندگی عاقلانه؛ چگونه خودتان را خوشحال کنید؛ احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن و بیش از شصت کتاب دیگر است که به چند زبان ترجمه شده‌اند. رفتاردرمانی عقلانی هیجانی او، طلیعه‌دار رویکرد بسیار مشهور درمان شناختی رفتاری است که ده‌ها هزار درمانگر در سراسر دنیا، پیرو آن هستند.

کتاب با آلبرت ایس مشاوره کنید، «خودمانی‌ترین» کتاب دکتر ایس می‌باشد. آلبرت ایس در این کتاب، جواب‌هایش را به سؤالات خوانندگانش در وب سایت (web site) «از آلبرت ایس پرسید» آورده است. او در پاسخ‌هایش، توضیحات مفصلی در مورد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی می‌دهد.

هر کس می‌خواهد با اضطراب، افسردگی، خشم و روابط [نامطلوبش] برخورد کند و رفتار درمانی عقلانی هیجانی را بفهمد می‌تواند از شصت سال تجربه‌ی روان‌درمانی دکتر الیس و خردمندی او در زمینه‌ی هیجان، رفتار و تفکر سالم که در این کتاب شرح داده شده، استفاده کند.

کتاب با آلبرت الیس مشاوره کنید سه قسمت دارد. قسمت اول، مقدمه‌ای بر رفتار درمانی عقلانی هیجانی است. قسمت دوم آن، چهل پرسش و چهل پاسخ در رابطه با کاربرد مفاهیم رفتار درمانی عقلانی هیجانی در زندگی عاقلانه و سالم است. و بالاخره در قسمت سوم، حدود چهل پرسش و چهل پاسخ می‌خوانید که به متخصصان یاد می‌دهند در روان‌درمانی، مددکاری اجتماعی، تدریس و غیره، چگونه از رفتار درمانی عقلانی هیجانی استفاده کنند.

پروفسور رابرت. ای. آلبرتی
ویراستار

سپاسگزاری

در اینجا از همکاری بسیار خوب پاتریشیا وارد و تیم رانیون که با سختکوشی تمام، دستنویس این کتاب را کنار هم چیدند و آریانا رویز که به انتشار این کتاب خیلی کمک کرد، تشکر می‌کنم. همچنین مدیون باب آلبرتی هستم که این کتاب را ویراستاری و جواب‌هایم را خواندنی‌تر کرد.