

پنج درس برای زندگی عاقلانه

آلبرت ایس

www.ketab.ir

مترجم:

مهرداد فیروزبخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه	الیس، آلبرت، ۱۹۱۳	Ellis, Albert
عنوان و پدیدآور	پنج درس برای زندگی عاقلانه / مولف آلبرت الیس؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.	
مشخصات نشر	تهران: رسا، ۱۳۸۶.	مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا.		شابک: ISBN 978-964-317-698-3
یادداشت	عنوان اصلی:	RET Problem Solving Workbook
موضوع	رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی.	موضوع: روان‌درمانی.
شناسه افزوده	فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - ، مترجم.	
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۶ پ ۷۳/۴۸۹ RC	
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴:	
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۵۷۷۶۲:	

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست در زندگی پیامدهای ناگواری دارد و موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: ۵ درس برای زندگی عاقلانه

تألیف: آلبرت الیس — ترجمه: مهرداد فیروزبخت

چاپ هشتم: ۱۴۰۲ — تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ تومان

چند کلام درباره کتاب

پنج درس برای زندگی عاقلانه

کتاب پنج درس برای زندگی عاقلانه، روش‌های خودیاری عقلانی - هیجانی و افزودن کارایی و لذت را یاد می‌دهد. آیا این کتاب، شما را کاملاً خوشحال و سالم خواهد کرد؟ احتمالاً نه! آیا شما را خوشحال‌تر و سالم‌تر خواهد کرد؟ احتمالاً بله.

با فنون کنار آمدن درمان عقلانی هیجانی می‌توانید وضعیت امروز و فردای خود را بهبود بخشید. در مورد تحمل کم ناکامی و پیشگیری از احساسات سدکننده راه شما و کنار آمدن با این احساسات مطالبی یاد خواهید گرفت. این کتاب به شما یاد می‌دهد خودتان را بپذیرید و بدون افتضاح‌سازی از وضعیت‌های بد حداکثر بهره را ببرید. با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید خودتان را به‌طور نامشروط بپذیرید - حتی اگر برخی از رفتارهای‌تان را دوست نداشته باشید.

درمان عقلانی - هیجانی به شما یاد می‌دهد بین باورهای معقول و مفید و باورهای نامعقول و ناکام‌کننده فرق بگذارید، به شرط آن‌که از این کتاب استفاده کرده و روی آن کار کنید.

این کتاب از پنج درس تشکیل شده است. در هر درس، نکته‌ای درباره درمان عقلانی - هیجانی می‌آموزید و می‌فهمید مسائل را چگونه حل کنید. دو درس اول درباره فلسفه و نظریه عقلانی - هیجانی هستند. درس سوم یک خودآزمایی است که در خودشناسی به شما کمک می‌کند. درس‌های چهارم و پنجم، نحوه استفاده از این دروس در حل یکی از مسائل شخصی خودتان را توضیح می‌دهند.

تمرین‌های این دروس را با سرعت مناسب خودتان انجام بدهید. برای فهم مباحث این کتاب وقت بگذارید و آنها را درونی کنید. اگر مسئله خود را به تنهایی نمی‌توانید حل کنید، با یک متخصص، برای مثال با یک روان‌شناس، مددکار اجتماعی یا روان‌پزشک صحبت کنید. اما ابتدا خودتان را درمان عقلانی - هیجانی کنید. ضرر می‌کنید؟

فهرست

۱۱	درس اول : فلسفه عقلانی - هیجانی
۱۲	شرح کلمه زندگی، در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۱۵	شرح کلمه انسان‌ها در جمله «انسان‌ها تحقیرپذیر نیستند»
۱۸	شرح کلمه تحقیر در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۲۲	شرح کلمه پذیر در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۲۵	شرح کلمه نیست در جمله «زندگی انسان‌ها تحقیرپذیر نیست»
۲۹	درس دوم : نظریه عقلانی - هیجانی : تعریف ABCها
۳۱	شرح مدل ABC
۳۳	کمی بیشتر درباره رویداد فعال‌کننده
۳۵	نظام باورها
۳۶	بایدهای اصلی
۳۸	باورهای نامعقول رایج
۴۰	موفقیت و شکست
۴۱	برچسب منفی
۴۲	بدترین اتفاق ممکن
۴۵	تحمل کم ناکامی

۴۶ در مورد تحمل کم ناکامی چه کار کنیم.

۴۹ احساسات و رفتار.

۵۳ درس سوم: آیا درمان عقلانی - هیجانی را فهمیده‌اید؟

۵۳ دستورالعمل:

۸۵ درس چهارم: استفاده از اصول درمان عقلانی - هیجانی

۸۵ تشخیص رویداد فعال‌کننده

۸۷ تشخیص هدف

۹۴ فنون کاهش

۹۶ تشخیص رفتار

۱۰۱ درس پنجم: تمرکز روی باورها

۱۰۱ شناسایی باورهای نامعقول

۱۰۲ معنایی که برای گرفتاری‌ها قائل می‌شوید.

۱۰۴ باورهای معقول چطور به شما کمک می‌کنند

۱۰۶ خودپذیری کامل

۱۰۷ برجسب نزدن به خود.

۱۰۹ چگونه به خودتان برجسب نزدیک

۱۱۱ جملاتی که حاوی باید و توقع هستند.

۱۱۴ اففضاح‌سازی

۱۱۷ تحمل کم ناکامی

۱۲۱ مرور

۱۲۲ نکته آخر