

www.ketab.ir

با آلبرت ایس مشاوره کنید

نویسنده: آلبرت ایس

مترجم: مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷م.

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: ۱۲۵ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۸۶-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

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 (۱۶۳ص.).

دانش: کتابنامه: ص. ۱۲۴-۱۲۵.

موضوع: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷م.

Ellis, Albert

موضوع: روان‌درمانی عقلی و عاطفی -- مطالب گونه‌گون

موضوع: Rational emotive behavior therapy -- Miscellaneous

شناسه افزوده: روزبخش مهرداد، ۱۳۴۷-، مترجم

شناسه افزوده: Firouzbal, M. Mardad

رده بندی کنگره: C۴۸۹

رده بندی دیویی: ۸۹۱۴/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۷۲۱۶۰

راهنمای

با آلبرت الیس مشاوره کنید

نویسنده: آلبرت الیس

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیرم و جلد: احسان رضوانی

ناشر: انتشارات روان‌شناسی و هنر

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

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: ۱۳۱۴۵-۱۷۳۴

www.ravanhonar.com

فهرست مطالب

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

مقدمه

شاید برخی از خوانندگان این کتاب از خود بپرسند «آلبرت ایس کیست؟» و «رفتاردرمانی عقلانی هیجانی چیست؟» آنرا 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، پرورشیدن، 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 وب‌سایت (web site) «از آلبرت ایس بپرسید» آورده است. او در پاسخ‌هایش، توضیحات مفصلی در مورد رفتاردرمانی عقلانی هیجانی می‌دهد.

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

کتاب با آلبرت ایس 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 می خوانید که به متخصصان یاد می دهند در روان درمانی، مددکاری اجتماعی، تدریس و غیره، چگونه از رفتار درمانی عقلانی هیجانی استفاده کنند.

پروفسور رابرت. ای. آلبرتی
ویراستار