

۵۲ هفته

رفتار درمانی عقلانی هیجانی

کتاب کارِ مراجعان، دانشجویان، گروه‌ها و شما

مؤلف :

دکتر پملا گارسی

مترجم :

مهرداد فیروزبخت



۵۲ هفته رفتاردرمانی عقلانی هیجانی. مؤلف: دکتر پملا گارسی، مترجم: مهرداد فیروزبخت. تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۰.

ISBN: 978-964-6184-78-7

The REBT super-activity guide: 52 weeks of REBT
for clients, groups, students, and you! c2009

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

عنوان گسترده: پنجاه و دو هفته رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، کتاب کار مراجعان، دانشجویان، گروه‌ها و شما.

موضوع: رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی -- عواطف (روان‌شناسی)

موضوع: شخصیت و عواطف -- خودشناسی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ی ۷۳ ر ۴۸۹ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۵۸۱۷۱

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان، تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com



آدرس اینترنتی

www.virayeshpub.com

۵۲ هفته رفتاردرمانی عقلانی هیجانی

مؤلف: دکتر پملا گارسی

مترجم: مهرداد فیروزبخت

ناشر: ویرایش

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار

تعداد صفحات: ۱۴۴ صفحه

قیمت: ۳۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-6184-78-7

شابک: ۷-۷۸-۶۱۸۴-۹۶۴-۹۷۸

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۹۷۳۳۵۸، ۹ تلفکس: ۸۹۶۲۷۰۷

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	سیاسکزاری
	مقدمه
	چگونه با کتاب ۵۲ هفته رفتار درمانی عقلانی هیجانی، برای خود فلسفه
۱۵	جدیدی بسازیم!
۱۹	فصل ۱ ترجیح است یا توقع؟
۲۲	فصل ۲ بیان توقع در قالب ترجیح
۲۴	فصل ۳ تعیین اهداف ضد بایاندیشی و تعهد سالم
۳۰	فصل ۴ معقول است یا نامعقول؟
۳۵	فصل ۵ تبدیل گزاره‌های معقول به گزاره‌های نامعقول
۳۸	فصل ۶ هیجانات سالم در مقابل هیجانات ناسالم
۴۳	فصل ۷ گوشت تو کجا است؟
۴۶	فصل ۸ چرا یق زدن خوب نیست
۵۰	فصل ۹ آموختن ABC
۵۱	فصل ۱۰ چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید؟
۵۶	فصل ۱۱ برخی از باورهای نامعقول در افسردگی
۶۲	فصل ۱۲ برخی از باورهای نامعقول در اضطراب
۶۸	فصل ۱۳ برخی از باورهای نامعقول در عصبانیت ناسالم
۷۳	فصل ۱۴ ناراحتی ثانویه
	فصل ۱۵ بیرون کشیدن رویدادهای فعال‌ساز، باورها و پیامدها از زیر زبان
۷۵	جیمز
۷۷	فصل ۱۶ کدام باورهای جیمز نامعقول‌اند؟
۷۹	فصل ۱۷ خطاهای فکری رایج
۸۲	فصل ۱۸ بررسی استنباط‌های سالی
۸۴	فصل ۱۹ استنباط‌ها در مقابل فلسفه‌ها

فصل ۲۰	چطور می‌توانم آن را زیر سؤال ببرم؟ روش‌های منطقی و تجربی	۸۶
فصل ۲۱	زیر سؤال بردن	۸۸
فصل ۲۲	زیر سؤال بردن‌های ویژه خودتان	۹۰
فصل ۲۳	فلسفه جدید مؤثر سالی و نجوای مقابله‌ای او با خود	۹۲
فصل ۲۴	بیرون کشیدن رویدادهای فعال‌ساز (A)، باورها (B) و پیامدها (C)	۹۳
فصل ۲۵	در خودتان	۹۶
فصل ۲۶	زیر سؤال بردن باورهای تان	۹۹
فصل ۲۷	زیر سؤال بردن قاطعانه	۱۰۰
فصل ۲۸	تولید فلسفه‌های جدید مؤثر	۱۰۲
فصل ۲۹	احساسات و اعمال احتمالی ناشی از فلسفه جدیدتان	۱۰۴
فصل ۳۰	بازبینی رفتار	۱۰۶
فصل ۳۱	شکار افشاح‌سازی و پیشگیری از تکرار آن	۱۰۸
فصل ۳۲	تمرین‌های ضدافشاح‌سازی	۱۱۰
فصل ۳۳	شکار تحمل کم ناکامی	۱۱۷
فصل ۳۴	پرورش تحمل بالای ناکامی در خود	۱۱۹
فصل ۳۵	درجه‌بندی کلی خود چیست؟	۱۲۲
فصل ۳۶	شکار تحقیر	۱۲۷
فصل ۳۷	خودپذیری	۱۳۱
فصل ۳۸	دیگری‌پذیری	۱۳۳
فصل ۳۹	دنیاپذیری/زندگی‌پذیری	۱۳۵
فصل ۴۰	پرورش حس شوخ‌طبعی	۱۳۸
فصل ۴۱	شرم‌ستیزی	۱۴۳
فصل ۴۲	تعامل‌ستیزی	۱۴۵
فصل ۴۳	شکل دادن رفتار با جریمه	۱۵۰
فصل ۴۴	حُب نفس، روشن‌بینانه	۱۵۴
فصل ۴۵	ساختن علاقه اجتماعی	۱۵۸
فصل ۴۶	ساختن خودفرمانی	
فصل ۴۷	پذیرش ابهام و عدم یقین	

فصل ۴۶	تفکر علمی	۱۶۳
فصل ۴۷	دل بستن به یک سرگرمی بسیار جذاب و گیرا	۱۶۵
فصل ۴۸	انعطاف‌پذیری	۱۶۷
فصل ۴۹	خطر کردن حساب‌شده	۱۷۰
فصل ۵۰	پذیرش واقعیت	۱۷۲
فصل ۵۱	استفاده از رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی در روابط	۱۷۴
فصل ۵۲	خوش باشید!	۱۷۸
خواندنی‌های پیشنهادی و پشتوانه تحقیقاتی		
کاربرگ‌های رفتاردرمانی عقلانی‌هیجانی		۱۸۲

پیش‌گفتار

کار و تمرین!

کار و تمرین!

کار و تمرین!

آلبرت ایلیس^۱، شوهر محبوب و استثنایی من، پیوسته به مخاطبان، خوانندگان کتاب‌ها و مراجعاتش تذکر می‌داد اگر واقعاً می‌خواهند افکار، احساسات و رفتارهای ناسالم و خودناکام^۲شان را کنار بگذارند باید پیوسته و همواره زحمت بکشند و تلاش کنند. زندگی هزاران نفری که از رفتاردرمانی عقلانی هیجانی ابتکاری او استفاده کرده‌اند، بهتر شده است.

عملاً همه انسان‌ها خواهان شادی بیشتر و رنج کمترند. رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، اهداف خاصی را برای ما روشن می‌کند و شیوه‌هایی از پرس و جو و کند و کاو را فراروی ما قرار می‌دهد که به ما می‌فهمانند چطور خود را بی‌جهت عذاب می‌دهیم و هیجانات ناسالمی در خودمان ایجاد می‌کنیم.

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی به ما یاد می‌دهد خودمان هستیم که سرنوشت هیجانی خود را رقم می‌زنیم نه شرایط. رفتاردرمانی عقلانی هیجانی یک رویکرد اختیارگرا^۳ است که گوشزد می‌کند مسئول طرز فکر، احساس و

رفتارمان هستیم. این رویکرد به ما یاد می‌دهد تفکر نامعقول، به هیجانات منفی ناسالم و رفتارهای بی‌فایده منتهی می‌شود و با زیر سؤال بردن باورهای نامعقول و عادت کردن به تفکر معقول سالم می‌توانیم از زندگی بیشتر لذت ببریم و رنج و عذاب‌مان را کم کنیم.

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، درمانی چندبُعدی است و فنون و روش‌های مختلفی دارد که در ایجاد تغییرات سالم و حفظ این تغییرات به ما کمک می‌کند.

آلبرت به شکل خستگی‌ناپذیری به شنوندگان و خوانندگان کتاب‌هایش گوشزد می‌کرد انسان‌ها ساختگرا هستند. اگرچه به راحتی درگیر افکار نامعقول بی‌فایده می‌شویم ولی این خبر خوب را هم می‌خواهم بدهم که با پی بردن به این نکته، می‌توانیم آنچه را برای ما خوب و مفید نیست خراب کنیم. سپس می‌توانیم با تفکر معقول جدید، چیز جدیدی بسازیم.

اما پی بردن به این نکته و ثبت تغییر کافی نیست. بدون تلاش مستمر لحظه «آها» که لحظه پی بردن به مسائل و روشن شدن آنها و امید و آرامش همراه آن است به ندرت تداوم می‌یابد. تغییر ماندگار، درگرو عمل کردن است.

و کتاب عالی و دلگرم‌کننده ۵۲ هفته رفتاردرمانی عقلانی هیجانی دکتر پمِلَا گارسی^۱ که اکنون در دست شما است می‌تواند ابزار ارزشمندی برای استفاده مؤثر و مستمر از رفتاردرمانی عقلانی هیجانی باشد. مزیت این کتاب راهنمای ساده و خواندنی این است که ضمن ارائه منطق و کاربردهای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، فلسفه آن را هم توضیح می‌دهد.

رفتاردرمانی عقلانی هیجانی حاصل خودکاوی‌های شوهرم برای غلبه بر گرفتاری‌های سالهای دور زندگی‌اش است. این درمان از فلسفه‌های کلاسیک و شرقی و فلسفه‌های نویسندگان معاصر - از جمله برتراند راسل، آلفرد

کورزیسکی، متخصص معنانشناسی عمومی و آلفرد آدلر روان‌شناس - تأثیر پذیرفته است. رفتاردرمانی عقلانی هیجانی محصول نبوغ آلبرت ایس بود و سیر روان‌شناسی و طرز فکر بسیاری از انسان‌ها را به شدت تغییر داد.

آلبرت تقریباً در تمام مدتِ عمر ۹۴ ساله‌اش، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را روی خودش اجرا کرد. او چالش‌ها و گرفتاری‌های غیرمنتظره را طبیعی می‌دانست و با آنها به شکل کاملاً خودکار و عاقلانه‌ای برخورد می‌کرد. در نتیجه به خاطر وقوع اتفاقات بد و غیرمنصفانه، خشمگین و افسرده و مضطرب نمی‌شد.

آلبرت آنچه را می‌توانست تغییر دهد، تغییر می‌داد و آنچه را نمی‌توانست تغییر دهد، می‌پذیرفت.

همواره خودپذیری نامشروط داشت و حتی برای کسانی که در حق او بدی کرده بودند، دلسوزی می‌کرد.

او به پندها و موعظه‌هایش عمل می‌کرد. بیایید همچون او، عاقلانه زندگی کنیم. زندگی به سرعت در حال گذر است. لذت‌ها و شورو شوق و چالش‌های زیادی در پیش است. با کتاب ۵۲ هفته رفتاردرمانی عقلانی هیجانی دکتر گارسی می‌توانیم اصول رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را هرچه بیشتر و محکم‌تر در وجود و فکرمان جا دهیم.

پس این کتاب را بخوانید، از آن لذت ببرید و از همه مهم‌تر، به آن عمل کرده و از آن استفاده کنید!

دکتر دبی جافی ایس

۱۳ نوامبر ۲۰۰۹

سپاسگزاری

از تمام کسانی که در این سفر از من حمایت کردند و در نگارش این کتاب به من دلگرمی دادند، تشکر می‌کنم.

خطاب به راجرز، بریتنی، ایتن، مکسی، مادرم و سایر اعضای خانواده‌ام: باز هم تشکر می‌کنم که فهمیدید چرا بعضی شب‌ها به جای آن که با شما باشم، پشت کامپیوترم بوم. شما بهترین خانواده‌ای هستید که یک نفر می‌تواند داشته باشد.

خطاب به مراجعان قبلی، فعلی و آتی خودم در حوزه مربیگری و بیمارانم در حوزه درمانگری که نمی‌توانم نام آنها را ببرم: متشکرم که اجازه دادید بخشی از سفرِ شما باشم. با گوش دادن و کمک کردن به شما توانستم سبک خودم در رفتار درمانی عقلانی هیجانی را کشف و حداکثر کمک را برای شادتر زندگی کردن به شما عرضه کنم. مشارکت در روند رشدتان، تماشا کردن پیروزی‌تان پس از پشت سر گذاشتن یک درمان واقعی و تجلیل از شما برای من یک سعادت بود.

همچنین از تمام کسانی تشکر می‌کنم که دوستان، اعضای خانواده و مراجعان‌شان را نزد من فرستادند تا به آنها کمک کنم. نمی‌دانید به چه زندگی‌هایی کمک کرده‌اید و چقدر عاجزم از این که قدر دان اعتمادتان باشم. خطاب به دکتر دبی جافی ایلس: متشکرم که از طریق تلفن با من حرف می‌زدید و گوشزد می‌کردید که در حال تجربه کردن موهبت‌های دنیای ایلس

هستیم! از دکتر جان ماینر^۱ تشکر می‌کنم که باعث ارتباط من با دنیای رفتار درمانی عقلانی هیجانی شد و در مورد این درمان با من حرف زد. همچنین از دکتر مایکل ادلستین^۲ سپاسگزارم که وقت‌اش را سخاوتمندانه صرف من کرد تا رفتار درمانگر عقلانی هیجانی شوم. از دکتر ویلیام کناس^۳ متشکرم که تلاش‌های من را مهربانانه تشویق کرد. از دکتر ایت ولتن^۴، عضو اسبق هیئت امنای مؤسسه آلبرت ایلیس هم تشکر می‌کنم که از این کتاب حمایت کرد.

خطاب به کریستال استار، این ولتاین و تمام زنان گروه محشر مغز متفکر: متشکرم که باورم کردید، نظرات‌تان را با من در میان گذاشتید، مرا در مسیر اهدافم نگاه داشتید و دو سال با دل و جان با من تماس داشتید! از جک کنفیلد هم که گروه مغز متفکر را دور هم جمع کرد و تشویق کرد «آن را در زندگی دنبال کنم» تشکر می‌کنم.

خطاب به استیو چندلر^۵ متشکرم که یکی از مؤلفان محبوبم هستی. نمی‌توانم بگویم چقدر مرهون تو هستم چون دانش و خردت در مورد کمک به آدم‌های بیشتر را با من در میان گذاشتی. بابت مربیگری صبورانه و دلسوزانه و دوستی‌ات با من تشکر می‌کنم.

خطاب به جاش کرمی: از کلمات محبت آمیزت در مورد تأثیر این کتاب روی خودت تشکر می‌کنم. به خاطر طرح جلد زیبای تو و صبر و تحمل‌ات در اصلاح آن از تو ممنونم!

خطاب به تمام دانشجویانم در Argosy University Dallas: بار دیگر به خاطر سخت‌کوشی در کلاس، خواندن پیش‌نویس‌های این کتاب، بازخوردهای متفکرانه شما و هیجان‌زدگی‌تان در مورد رفتار درمانی عقلانی هیجانی

1. John Minor

2. Michael Edelstein

3. William Knaus

4. Emmett Velten

5. Steve Chandler

تشکر می‌کنم. سپاس صمیمانه از امیلی رامیرز، روان‌شناس آتی که بزرگوارانه به من گوشزد می‌کند دیگران را در شور و شوق خودم در مورد رفتار درمانی عقلانی هیجانی سهیم کنم.

خطاب به گروه ملاقات رفتار درمانی عقلانی هیجانی - درمان شناختی - رفتاری دالاس: از شما ممنونم که از من دعوت کردید به این گروه ملحق شوم و در این کار با شما همکاری کنم. به زندگی کشاندن آن و تماشای درگیر شدن شما با تمرین‌ها، برای من مهیج است و همان‌طور بود که تصور می‌کردم! از این که از رفتار درمانی عقلانی هیجانی در راه رشد و تعالی خود استفاده می‌کنید، سپاسگزارم.

www.ketab.ir