

سرشناسه: گارسی، پاملا دی.

Garcy, Pamela D

عنوان و نام پدیدآور: ۵۲ هفته رفتار درمانی عقلانی هیجانی: کتاب کار مراجعان، دانشجویان، گروه‌ها و شما/ مولف

پملا گارسی؛ مترجم: مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روانشناسی و هنر، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی:

The REBT super-activity guide: 52 weeks of REBT for clients, groups, students, and you!, 2009.

یادداشت: چاپ بلی: ویرایش، ۱۳۹۰.

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

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

موضوع: اطفال و نوجوانان

موضوع: شخصیت و هیجانات

موضوع: خودشناسی

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، مترجم

رده بندی کنگره: RC۴۸۹ س ۳۳۰ ۱۱۰۴۲

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۰۶۹۴

راهنمای مطالعه

| ۵۲ هفته رفتار درمانی عقلانی هیجانی |

| نویسنده: پملا گارسی |

| مترجم: مهرداد فیروزبخت |

| ناشر: روانشناسی و هنر |

| طراح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵ | تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۵۹-۰ |

| ISBN: 978-600-7063-59-0 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روانشناسی و هنر: تلفکس: ۶۶۹۷۶۲۴۲ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

۹	پیش‌گفتار
۱۳	سپاسگزاری
۱۷	مقدمه
۲۱	هفته ۱ / ترجیح است یا توقع؟
۲۴	هفته ۲ / بیان توقع در قالب ترجیح
۲۶	هفته ۳ / تعیین اهدافِ ضدِ بایداندیشی و تعهد سالم
۳۲	هفته ۴ / معقول است یا نامعقول؟
۳۸	هفته ۵ / تبدیل گزاره‌های معقول به گزاره‌های نامعقول
۴۱	هفته ۶ / هیجانات سالم در مقابل هیجانات ناسالم
۴۶	هفته ۷ / گوشت تو کجا است؟
۴۹	هفته ۸ / چرا بنق زدن خوب نیست
۵۴	هفته ۹ / آموختن ABC
۵۶	هفته ۱۰ / چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید؟
۶۰	هفته ۱۱ / برخی از باورهای نامعقول در افسردگی

- هفته ۱۲/ برخی از باورهای نامعقول در اضطراب ۶۶
- هفته ۱۳/ برخی از باورهای نامعقول در عصبانیت ناسالم ۷۲
- هفته ۱۴/ ناراحتی ثانویه ۷۷
- هفته ۱۵/ بیرون کشیدن رویدادهای فعال‌ساز، باورها و پیامدها از زیر زبان جیمز ... ۷۹
- هفته ۱۶/ کدام باورهای جیمز نامعقول‌اند؟ ۸۱
- هفته ۱۷/ خطاهای فکری رایج ۸۳
- هفته ۱۸/ بررسی استنباط‌های سالی ۸۶
- هفته ۱۹/ ابزارها را مقابل فلسفه‌ها ۸۸
- هفته ۲۰/ خطر می‌توانم آن را زیر سؤال ببرم؟ ۹۰
- هفته ۲۱/ زیر سؤال بردن های ویژه خودتان ۹۲
- هفته ۲۲/ فلسفه جدید در برابر بی‌نشی، نجوای مقابله‌ای او با خود ۹۴
- هفته ۲۳/ بیرون کشیدن رویدادهای فعال‌ساز (A)، باورها (B) و پیامدها (C) در خودتان ۹۶
- هفته ۲۴/ زیر سؤال بردن باورهای تان ۹۷
- هفته ۲۵/ زیر سؤال بردن قاطعانه ۱۰۰
- هفته ۲۶/ تولید فلسفه‌های جدید موثر ۱۰۳
- هفته ۲۷/ احساسات و اعمال احتمالی ناشی از فلسفه جدید تان ۱۰۴
- هفته ۲۸/ بازیابی رفتار ۱۰۶
- هفته ۲۹/ شکار افتضاح‌سازی و پیشگیری از تکرار آن ۱۰۹
- هفته ۳۰/ تمرین‌های ضدافتضاح‌سازی ۱۱۱
- هفته ۳۱/ شکار تحمل کم ناکامی ۱۱۳
- هفته ۳۲/ پرورش تحمل بالای ناکامی در خود ۱۱۵
- هفته ۳۳/ درجه‌بندی کلی خود چیست؟ ۱۲۳
- هفته ۳۴/ شکار تحقیر ۱۲۶

- هفته ۳۵ / خودپذیری ۱۲۹
- هفته ۳۶ / دیگری پذیری ۱۳۵
- هفته ۳۷ / دنیاپذیری / زندگی پذیری ۱۳۹
- هفته ۳۸ / پرورش حس شوخ طبعی ۱۴۱
- هفته ۳۹ / شرمستیزی ۱۴۳
- هفته ۴۰ / تعلل ستیزی ۱۴۶
- هفته ۴۱ / شکل دادن رفتار با جرمه ۱۵۲
- هفته ۴۲ / حب نفس روشن بینانه ۱۵۴
- هفته ۴۳ / ساختن علاقه اجتماعی ۱۵۹
- هفته ۴۴ / ساختن خودزمانی ۱۶۳
- هفته ۴۵ / پذیرش ابهام ۱۶۶
- هفته ۴۶ / تفکر علمی ۱۷۱
- هفته ۴۷ / دل بستن به یک سرگرمی بسیار جذاب ۱۷۳
- هفته ۴۸ / انعطاف پذیری ۱۷۵
- هفته ۴۹ / خطر کردن حساب شده ۱۷۸
- هفته ۵۰ / پذیرش واقعیت ۱۸۰
- هفته ۵۱ / استفاده از رفتار درمانی عقلانی هیجانی در روابط ۱۸۲
- هفته ۵۲ / خوش باشید! ۱۸۶

پیش‌گفتار

کار و تمرین!

کار و تمرین!

کار و تمرین!

آلبرت ایلیس^۱، شوهر محبوب و استثنایی من، پیوسته به مخاطبان، خوانندگان کتاب‌ها و مراجعانش تذکر می‌داد اگر واقعا می‌خواهند افکار، احساسات و رفتارهای ناسالم و خودناکام‌کن^۲شان را کنار بگذارند باید پیوسته و همواره زبانشان را کشند و تلاش کنند. زندگی هزاران نفری که از رفتار درمانی عقلانی هیجانی ابتکاری او استفاده کرده‌اند، بهتر شده است.

عملاً همه انسان‌ها خواهان شادی بیشتر و رنج کمترند. رفتار درمانی 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 چگونه خود را بی‌جهت عذاب می‌دهیم و هیجانات

۱- Albert Ellis

۲- self-defeating

ناسالمی در خودمان ایجاد می‌کنیم.

رفتار درمانی عقلانی هیجانی به ما یاد می‌دهد خودمان هستیم که سرنوشت هیجانی خود را رقم می‌زنیم نه شرایط.

رفتار درمانی 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 هیچ‌نات منفی ناسالم و رفتارهای بی‌فایده منتهی می‌شود و با زیر سؤال بردن باورهای ناهنجار عادت کردن به تفکر معقول سالم می‌توانیم از زندگی بیشتر لذت ببریم و رنج و عذاب مان را کم کنیم.

رفتار درمانی 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. اگر چه به راحتی درگیر افکار نامعقول بی‌فایده می‌شویم ولی این خبر خوب را هم می‌خواهیم بدانیم که 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 نیت تغییر کافی نیست. بدون تلاش مستمر لحظه «آها» که لحظه پی بردن به مسائل و روشن شدن آنها و امید و آرامش حاصل از آن است به ندرت تداوم می‌یابد. تغییر ماندگار، در گرو عمل کردن است.

و کتاب عالی و دلگرم‌کننده ۵۲ هفته رفتار درمانی عقلانی هیجانی دکتر پملا گارسی^۴ که اکنون در دست شما است می‌تواند ابزار ارزشمندی برای استفاده مؤثر و مستمر از رفتار درمانی عقلانی هیجانی باشد. مزیت این کتاب راهنمای ساده و خواندنی این است که ضمن ارائه منطق و کاربردهای رفتار درمانی عقلانی هیجانی، فلسفه آن را هم

۳- empowering approach

۴- Pamela Garcey

توضیح می‌دهد.

رفتار درمانی 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 معناشناسی عمومی و آلفرد آدلر روان‌شناس - تأثیر پذیرفته است. رفتار درمانی 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، رفتار درمانی عقلانی هیجانی را روی خودش اجرا کرد. او پاش‌ها 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، خستگی و استرس 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 شور و شوق و پاش‌های زیادی در پیش است. با کتاب ۵۲ هفته رفتار درمانی عقلانی هیجانی دکتر راسل می‌توانیم اصول رفتار درمانی عقلانی هیجانی را هرچه بیشتر و محکم‌تر در وجود و فکر و ذهن خود نهادیم.

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

چگونه با کتاب ۵۲ هفته، رفتار درمانی عقلانی هیجانی، برای خود فلسفه جدیدی بسازیم!

دکتر آلبرت الیس زندگی خود را وقف پرورش، اصلاح و ارتقای یک نظام فلسفی و درمانی کرد که به دیگران کمک می‌کند عاقلانه‌تر، متعادل‌تر و سالم‌تر زندگی کنند. این نظام که رفتار درمانی عقلانی هیجانی نام دارد، سبب بنای تفکر عاقلانه و زندگی عاقلانه بسیاری از آدم‌ها شد!

جای الیس خیلی خالی است ولی میراث او باقی است و همچنان به جای باعث آسایش روانی و زندگی عاقلانه‌تر می‌شود. محور اصلی رفتار درمانی عقلانی هیجانی و چیزی که آن را از مکتب‌های دیگر متمایز می‌سازد، فلسفه‌اش در باب زندگی است. اگر از لحاظ فلسفی و در زندگی روزمره به رفتار درمانی عقلانی هیجانی پای‌بند باشید، زندگی شادتر و کامل‌تری خواهید داشت.

چگونه رفتار درمانی عقلانی هیجانی را در زندگی تان زنده نگهدارید

یکی از راه‌های استفاده از رفتار درمانی عقلانی هیجانی و آموختن آن، مطالعه و خواندن کتاب‌های الیس، گوش دادن به نوارهای صوتی او، دیدن فیلم‌های او، شرکت در کلاس‌های آموزش رفتار درمانی عقلانی هیجانی و خواندن کتاب‌های سایر مؤلفان رفتار درمانی عقلانی هیجانی است. به همین دلیل در پایان این کتاب کار، برخی از کتاب‌های خواندنی این زمینه را پیشنهاد می‌کنم. توصیه می‌کنم همزمان با عمل کردن به مطالب این کتاب، مطالب خواندنی انتهای کتاب را نیز بخوانید. در پایان این کتاب، توصیه‌هایی در همین رابطه می‌کنم.

در ضمن اگر همه این‌ها را می‌گیرید، در عمل به کار بندید. کتاب ۵۲ هفته رفتار درمانی عقلانی هیجانی می‌خواهد کاری کند که به قول الیس «عزم‌تان را جزم کنید!»

آیا این یک کتاب درسی است؟

این یک کتاب کار عملی است تا یک کتاب درسی. شاید شما که این کتاب را می‌خوانید، یکی از دانشجویان، بیماران یا همکاران باشد. اجازه دهید تکرار کنم که این کتاب یک راهنمای خیلی شخصی برای رشد مستر است.

اگر می‌خواهید نظریات رفتار درمانی عقلانی هیجانی را در زندگی خود «زنده کنید» و «زنده نگهدارید»، این کتاب برای شما نوشته شده است. این کتاب را می‌توانید خودتان یا به عنوان درمانگری که مسئول تسهیل فرایندهای گروه‌های رفتار درمانی عقلانی هیجانی است، مورد استفاده قرار دهید. اساتید هم می‌توانند در کنار دروس دیگر با این کتاب، رفتار درمانی عقلانی هیجانی را دانشجویان یاد بدهند.

همان‌طور که خواهید دید، ۵۲ هفته فعالیت رفتار درمانی عقلانی هیجانی در این کتاب وجود دارد که می‌توانید آنها را هر هفته به مدت یک سال انجام دهید! اگرچه از لحاظ نظری این امکان وجود دارد که با این سرعت حرکت کنید، یعنی هر قسمت را در

یک هفته انجام دهید، ولی گاهی اوقات بهتر است برخی از این گام‌های عملی را تکرار کنید و حتی زودتر یا دیرتر انجام دهید. بسیاری از این گام‌های عملی را باید دائماً تکرار کنید؛ مثل هفته‌های بیست و سه تا بیست و هشتم. وقتی مشغول غلبه بر عادات فکری سمج و دیرپای خود هستید، لزوم تکرار این هفته‌ها بیشتر حس می‌شود.

انتظار کتاب درسی یا کتاب کار دیگری را که از فلسفه اکراه دارد، نداشته باشید...

اکثر کتاب‌های کار رفتاردرمانی عقلانی هیجانی یا درمان شناختی رفتاری بیشتر روی تغییر این اسباب‌ها، پرورش مهارت‌های درمانی و آموزش و تعلیم رابطه افکار، احساسات و رفتارها تمرکز دارند. مبانی فلسفی کار الیس در کتاب‌های درسی موجودند ولی آن قدر ساده توضیح داده نشده‌اند که شخص را به اتخاذ فلسفه و سبک زندگی عاقلانه ترغیب کنند.

کتاب ۵۲ هفته رفتاردرمانی عقلانی هیجانی، با طرح نظرات فلسفی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی در قالب یک رشته ندهن‌های آسان، بامزه و فعال و عملی و نه یک قالب مطالعاتی منفعل، این خلأ را پر می‌کند.

این کتاب با سایر کتاب‌های کار رفتاردرمانی عقلانی هیجانی که فقط فنون رفتاردرمانی عقلانی هیجانی یا درمان شناختی رفتاری را یاد می‌دهند، فرق دارد. هرچند این فنون مهم و ارزشمندند ولی محور اصلی این کتاب راهنما محسوب نمی‌شوند. محور اصلی این کتاب، وارد کردن خرد، گسترش دیدگاهی فلسفه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی به زندگی شما است.

ترتیب هفته‌های این کتاب هم با ترتیب فصل‌های سایر کتاب‌های کاری دیده‌اید، فرق دارد. فرق آن هم در این است که فلسفه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را به شما می‌فهماند.

برای بهبود ماندگار زندگی طرز فکر تان را تغییر دهید...

اولیور وندل هولمز^۱ گفته است «وقتی فکر جدیدی وارد ذهن می‌شود، دیگر به حالت اولش باز نخواهد گشت». امیدوارم وقتی استفاده عملی از نظریات این کتاب راهنما را یاد گرفتید، مثل من، طرز فکر تان شود و دنیای تان به لرزه درآید. در برخی موارد، طرز فکری که بر اثر اجرای عملی رفتار درمانی عقلانی هیجانی کسب می‌کنید چنان فکرتان را گسترش می‌دهد که زندگی تان برای همیشه و به ناگهان بهتر می‌شود. در ضمن، هدفم از این که لازم دیدم به مدت یکسال، هفته‌ای یک تمرین انجام دهید این است که عافیت^۲ را به‌طور مستمر و منظم تمرین کنید و یاد بگیرید!