

به نام هستی بخش

من خوب هستم

چون این مشکلات را ندارم
افسردگی، اضطراب، خشم، احساس گناه،
پرخوری و کمبود اعتماد به نفس

نویسنده:

رامین کریمی - فاطمه صدیقی



نشر افید

سرشناسه : کریمی، رامین، ۱۳۵۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : من خوب هستم چون این مشکلات را ندارم افسردگی، اضطراب، خشم، احساس
 گناه، پرخوری و کمبود اعتماد به نفس / رامین کریمی، فاطمه صدیقی.
 مشخصات نشر : تهران: آفشید، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۳۸ ص.: مصور.
 شابک : ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۸۱۹ - ۵ - ۴
 وضعیت فهرستنویسی : فیفا
 موضوع : رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی
 موضوع : رفتاردرمانی - - روش‌ها.
 شناسه افزوده : صدیقی، فاطمه، ۱۳۵۰ -
 رده‌بندی کنگره : ۴ ۱۳۹۱ ک ۴ ۷۳ ر / RC ۴۸۹
 رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۷۸ - ۲۹



نشر آفشید

من خوب هستم

نویسنده: رامین کریمی - فاطمه صدیقی

ویراستار: بهناز عزب‌دفتری

طراح روی جلد: کیانوش سعادت‌نماد

امور فنی و هنری: بهناز عزب‌دفتری

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ: گنج شایگان

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۲۸۱۹ - ۵ - ۴

قیمت: ۴۹۰۰ تومان

تهران، شهر جدید پردیس، فاز ۲، ساختمان فجر، طبقه ۲

تلفن: ۸۸۹۱۴۷۷۱

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: و اختراع جدید در روان‌شناسی دنیا را تکان داد	۹
فصل دوم: مشکلات هیجانی‌تان را درمان کنید	۴۹
فصل سوم: رفتار درمانی عقلانی - هیجانی به زبان تخصصی	۷۷
منابع و پیوست‌ها	۱۳۵

مقدمه

در روان‌شناسی، نظریه‌ها و رویکردهای فراوانی به وجود آمده‌اند، هر کدام از آنها از زاویه‌ای به مسائل انسانی نگاه کرده‌اند. برخی در برخورد با مشکلات انسانی نقش رفتار و یادگیری را پررنگ می‌دانند، برخی به نقش عوامل ناخودآگاه باور دارند، بعضی‌ها نقش هر دو را مهم دانسته و برخی می‌گویند ما محصول باورهایمان هستیم. این گروه که به نقش اندیشه، باور و رفتار در آدمی پرداخته‌اند به درمانگران شناختی - رفتاری^۱ معروفند. این دیدگاه با اینکه بیش از چند دهه قدمت ندارد اما توانسته به عنوان یک رویکرد مناسب و بسیار قدرتمند در درمان مشکلات هیجانی - رفتاری توسط جامعه روان‌شناسان و متخصصان بهداشت روان تأیید شود. براساس این دیدگاه که نخستین بار توسط دکتر آلبرت الیس^۲ مطرح شده؛ رویدادهای پیرامون ما نیستند که باعث پیامدهایی مانند خشم، غم، افسردگی و اضطراب می‌شوند، بلکه دیدگاه ما نسبت به این رویدادهاست که اضطراب‌آفرین است. الیس برای رشد شخصیت در آدمی، مرزی در نظر نمی‌گیرد. براساس باور او آدمی هر لحظه که تصمیم بگیرد می‌تواند دنیایش را زیر و رو کند.

یعنی ما می‌توانیم با شناسایی دیدگاه‌های اشتباه در مورد رویدادهای مشکل‌آفرین جلوی آسیب‌رسانی آنها را گرفته و بار دیگر کنترل زندگی‌مان را در دست بگیریم. براساس این دیدگاه کتاب‌های بسیاری نوشته شده، پژوهش‌های زیادی صورت گرفته و مشکلات بسیاری درمان شده است. از مزایای این دیدگاه، می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- بسیار سریع است.
- حاشیه نمی‌رود.
- آسان است.
- مسئولیت تغییر بر عهده درمانگر نیست.

1. Cognitive behavioral therapist

2. Albert Eliss

■ روی مشکلات هیجانی مانند خشم، افسردگی، اضطراب و شرم جواب مناسب می‌دهد.

■ علمی - کاربردی است.

■ تنها به مشکلات نمی‌پردازد و هدفمندی در زندگی را نیز شامل می‌شود.

با توجه به مواردی که ذکر شد، دانستن این دیدگاه می‌توان بسیاری از هزینه‌های درمانی را کاهش داده و از رکود، رشد نیافتن در زمینه‌های گوناگون، پیشگیری کرده و به سوی یک پایداری نسبی در هیجان‌ها حرکت نمود.

برای بسیاری از ما مواقعی بوده که درست تصمیم‌گیری نکرده‌ایم، احساس گناه بیهوده داشته‌ایم، حس نرت، خجالت، بیهودگی و حقارت داشته یا خشم زیادی را تجربه کرده‌ایم. تمامی این موارد، درمان دارد...

در این کتاب با یک روش بسیار کارآمد و پست‌مدرن با نام رفتاردرمانی عقلانی - هیجانی^۱ آشنا خواهید شد که در واقع دنباله‌ای از کتاب زندگی عاقلانه، تألیف رامین کریمی است که با توجه به استقبال خوانندگان عزیز به عنوان یک کتاب مکمل به رشته تحریر درآمده است. در این کتاب با مورد پژوهی‌های فراوانی روبه‌رو خواهید شد که در مرحله نخست به بیان مشکل می‌پردازد، سپس به صورت گام به گام، روش درمان آن مشکل بیان خواهد شد. تمام موارد یادشده واقعی هستند اما برای رعایت اخلاق حرفه‌ای نام‌ها تغییر کرده و دستکاری‌هایی روی داستان صورت گرفته است.

از طریق وب‌سایت و ایمیل، با ما در ارتباط باشید.

شاد باشید.

رامین کریمی - فاطمه صدیقی

www.RaminKarimi.com