



رفتار
درمانی
عقلانی
هیجانی
راهنمای
درمانگران

آلبرت ایس

مترجم مهر داد فیروزبخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه	: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳- م. Ellis, Albert
عنوان و پدیدآور	: رفتاردرمانی عقلانی هیجانی: راهنمای درمانگران / آلبرت الیس؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.
مشخصات نشر	: تهران: رسا، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۰ ص.
شابک	: ISBN 964-317-677-0
وضعیت فهرست‌نویسی	: دنیا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Rational emotive behavior therapy: a therapist's guide c2005
موضوع	: رفتاردرمانی عقلانی هیجانی.
شناسه افزوده	: مک‌لارن، کاتارین.
شناسه افزوده	: Maclaren, Catharine
شناسه افزوده	: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۲۷- ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ الف ۷۳ / ۴۸۹ RC
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۸۹۱۲
شماره کتابخانه ملی	: ۴۵۸۵۰-۸۵ م



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

صندوق پستی ۵۹۱۹-۱۵۸۷۵

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.COM

چاپ اول: ۱۳۸۵ / تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

چاپخانه: غزال / صحافی: کیمیا

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۵۰۳۴-۶۶۴۰ و ۵-۶۶۴۸۱۲۰۵

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

فهرست

.....	۵	مقدمه
.....	۷	۱ نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی: مقدمه و تامل
.....	۱۹	۲ مبانی شخصیتی و فلسفی رفتار درمانی عقلانی هیجانی
.....	۳۵	۳ نظریه رفتار درمانی عقلانی هیجانی در مورد ناراحتی و تغییر شخصیتی
.....	۶۷	۴ سنجش در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
.....	۷۵	۵ فنون شناختی در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
.....	۹۷	۶ فنون هیجانی / تجربه‌ای در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
.....	۱۱۹	۷ فنون رفتاری در رفتار درمانی عقلانی هیجانی
.....	۱۳۷	۸ یکپارچه کردن رفتار درمانی عقلانی هیجانی با سایر درمان‌ها
.....	۱۵۵	خلاصه
.....	۱۷۱	ضمیمه الف: چگونه تاثیرات رفتار درمانی عقلانی هیجانی را حفظ کنید و بیفزایید ...
.....	۱۵۷	ضمیمه ب: منابع و مآخذ



مقدمه

هدف ما از نگارش کتاب رفتاردرمانی عقلانی هیجانی: راهنمای درمانگران این است که با زبانی ساده، رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را به شکلی جامع برای متخصصان سلامت روان شرح بدهیم.

در بخش اول کتاب به سه سوال چطور، چه موقع و کجا رفتاردرمانی-عقلانی هیجانی پی ریزی شد؟ جواب می دهیم. در این بخش، ریشه فلسفی نظریه رفتاردرمانی عقلانی هیجانی و دلایل ناراحت شدن و ناراحتی پذیری را شرح می دهیم.

سپس در بخش دوم، نحوه اجرای رفتاردرمانی عقلانی هیجانی را در چند فصل بیان می کنیم. بحث خود در این بخش را با سنجش شروع می کنیم، سپس مداخلات شناختی، هیجانی و رفتاری را توضیح می دهیم. در ضمن برای مفهوم تر شدن توضیحات خودمان، برخی موردها را مثال می زنیم.

بالاخره در فصل آخر نیز یکپارچگی رفتاردرمانی عقلانی هیجانی با سایر چارچوب های نظری را شرح می دهیم. صرف نظر از این که درمانگری تازه کار هستید یا یک درمانگر کارکشته امیدواریم از این کتاب لذت ببرید و از آن به عنوان یک کتاب راهنما استفاده کنید.