



# زندگی نامه آلبرت ایلس

آلبرت ایلس و رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT)

مترجم: مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - م.

Ellis, Albert

عنوان و نام پدیدآور: آلبرت الیس و رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT): زندگی نامه مولف آلبرت الیس، مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران، انتشارات روان شناسی و هنر ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۱-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Rational emotive behavior therapy: it works for me--it can work for you

موضوع: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. -- بهداشت روانی

موضوع: Ellis, Albert -- Mental health

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی

موضوع: Rational emotive behavior therapy

موضوع: روان درمانی -- ایالات متحده -- سرگذشت نامه

موضوع: Psychotherapists -- United States -- Biography

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ -، مترجم

Firooz bakhsh, Mehرداد

رده بندی کنگره: ۶۷۷/۷۴۸۹

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۵۶۳۸۱

راهنمای خواننده

| زندگی نامه آلبرت الیس: آلبرت الیس و رفتاردرمانی عقلانی هیجانی (REBT) |

| نویسنده: آلبرت الیس |

| مترجم: مهرداد فیروزبخت |

| ناشر: روان شناسی و هنر |

| طرح جلد و صفحه آرا: احسان رضوانی |

| ویرایش: فاطمه سلیمی علویچه |

| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف نگار |

| نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۶ | تیراژ: ۱۰۰۰ | قیمت: ۱۵/۰۰۰ تومان |

| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳-۷۱-۲ |

| ISBN: 978-600-7063-71-2 |

| تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

| انتشارات روانشناسی و هنر: تلفکس: ۸۶۰۸۲۲۴۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

| www.ravanhonar.com |

## فهرست مطالب

- ۹ // سرآغاز کنار آمدن من با ناتوانایی هایم
- ۲۳ // کشمکش با سرردهای شدید
- ۳۳ // بستری شدن در دوران کودکی
- ۴۱ // اضطراب جدایی در بیمارستان
- ۴۷ // کنار آمدن با غفلت های متضاح پدر و مادرم
- ۶۱ // سایر مشکلات دوران کودکی
- ۷۱ // چگونه جلوی تعالم را گرفتم
- ۷۷ // کنار آمدن با ضعف بینایی مادرم
- ۸۱ // سانسور اولین رساله دکترای من
- ۸۹ // کنار آمدن با تحریک پذیری و عصبانیت
- ۱۰۳ // یک عمر جنگ با دیابت
- ۱۱۱ // چگونه از ضعف های اجتماعی ام بهره بردم تا فیلسوفی «واقعی» شوم
- ۱۳۱ // موفقیت به رغم بی اعتنایی و مخالفت

۱۴۱ // مراقبتی که هنگام ناخوشی انتظار دارید و مراقبتی که دریافت می‌کنید

۱۴۷ // چگونه اثرات رفتار درمانی عقلانی هیجانی را حفظ کنیم و بیفزاییم

۱۵۹ // فهرست منابع

www.ketab.ir