

آلبرت ایس

# احساس بهتر بهتر شدن بهتر ماندن

مترجم: مهرداد فیروزبخت

## به نام خدا

عنوان کتاب : احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن  
تالیف: آلبرت الیس  
ترجمه مهرداد فیروزبخت

این کتاب از مجموعه کتابهای خودیاری برای کسانی است که سعی می کنند نگرانی و ناراحتی را از خود دور کنند و زندگی شادتری داشته باشند. در گام اول نویسنده به توضیح خودپذیری نامشروط می پردازد. منظور نویسنده این است که شما صرف نظر از نحوه عملکردتان و تایید دیگران خوب هستید چون الف - زنده اید، ب - انسان هستید و ج - منحصر بفردید. این خودپذیری باعث می شود اگر رفتارتان به زندگی و شادی شما آسیب می زند آن را تغییر دهید. در گام بعد شما می آموزید که دیگران را نیز به طور نامشروط بپذیرید و افراد را صرف نظر از عملکردشان ببینید. با خواندن کتاب در می یابید که ۳ تفکر غلط یا به تعبیر کتاب ۳ شناخت غلط ریشه بسیاری از مشکلات فکری انسانهاست: ۱- من حتما باید در انجام کارهای مهم عملکرد خوبی داشته باشم در غیر این صورت بی ارزشم ۲- دیگران باید با من مهربانانه و با ملاحظه رفتار کنند در غیر این صورت آدمهای پستی هستند و ۳- شرایط حتما باید مطابق میل من باشد در غیر این صورت اوضاع وحشتناک خواهد شد.

طبق این روش شناختی که نویسنده آن را رفتاردرمانی عقلانی هیجانی می نامد شما با باورهای خودتان در مورد گرفتاری های زندگی نقش مهمی در وقایع ناگواری که برایتان روی می دهد، بازی می کنید.

در فصول بعد نویسنده ضمن اشاره به بعضی روشهای آرام سازی مانند مراقبه، یوگا، مراسم ها و آیین ها، آرمیدگی، ورزش و سرگرمی ها، معتقد است این فعالیتها به شما کمک می کنند که نگرانی هایتان را به طور موقت فراموش کنید اما اگر می خواهید برای همیشه از شر نگرانی ها و استرسهایتان خلاص شوید باید باورهای غلط خود را زیر سوال ببرید.

نویسنده به یکی از روشهای رفتاردرمانی عقلانی اشاره می کند که طی دو مرحله زیر انجام می شود: ۱- زیر سوال بردن شدید و قاطع باورهای نامعقول و ۲- بررسی دقت و صحت باورهای معقولی که پس از زیر سوال بردن اولیه عاید شخص می شود. بعنوان مثال یکی از باورهای غلط همه ما انسانها این است که اوضاع باید همیشه خوب باشد ما به شدت ترجیح می دهیم دوستانمان از غر زدن دست بکشند، برادر و خواهرمان در تقسیم اموال پدرمان عدالت را رعایت کنند، وقتی به شدت سرما خورده ایم رئیسمان اجازه دهد با اضافه کاری

غیبتمان را جبران کنیم و یا وقتی مسافرت رفته ایم بچه ها خانه را مرتب و منظم نگه دارند. اصرار نداشته باشید که این وقایع خوب باید حتما اتفاق بیفتند. ما به سختی می توانیم روشها و رفتارهای آزار دهنده مردم را عوض کنیم، اما می توانیم واکنش های خودمان در برابر عدم تغییر آنها را تغییر بدهیم.

هدف از زیر سوال بردن در رفتار درمانی عقلانی هیجانی این است که به فلسفه های جدید موثر

برسیم، فلسفه هایی که توقعات زیاده خواهانه ی ما را به تمایلات معقول تبدیل کند و باعث شود به

خواسته هایتان بیشتر برسید. استفاده از این روشها باعث می شود فرد هم احساس بهتری داشته باشد، هم بهتر شود و هم در این حالت بماند.