

رهایی از تله اطاعت

رهایی از تله اطاعت

رابرت آلبرتی - مایکل امونز

ترجمه

هدی زمانی ناصر - مریم نیکخواه دلشاد

سرشناسنامه: آلبرتی، رابرت ای. Alberti, Robert E.
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از تله اطاعت/رابرت آلبرتی، مایکل امونز؛ ترجمه: هدی زمانی ناصر، مریم نیکخواه دلشاد.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۵۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۸۸-۰-۶-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:
Your perfect right: assertiveness and equality in your life and relationships, 10 ed., 2017.
موضوع: قاطعیت (روان شناسی)
موضوع: Assertiveness (Psychology)
موضوع: ارتباط بین اشخاص
موضوع: Interpersonal communication
شناسه افزوده: امونز، مایکل ال، ۱۹۲۸ - م.
شناسه افزوده: Emmons, Michael L.
شناسه افزوده: زمانی ناصر، هدی، ۱۳۵۷ -، مترجم
شناسه افزوده: نیکخواه، مریم، ۱۳۷۴ -، مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۸۷۱۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



نشر اسپار

رهایی از تله اطاعت

ناشر: اسپار

تیراژ: ۳۵۰ نسخه

قیمت: ۳۹۵,۰۰۰ تومان

چاپ پنجم: پائیز ۱۴۰۴

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا: محمد رحیم نواز

طراح جلد: یلدا محسنی

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سه‌روردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: www.asbarpub.com

فهرست

۷.....	مقدمه ناشر
۱۱.....	معرفی کتاب
۱۷.....	معرفی نویسندگان

بخش اول: شما و حق انسانی تان

۲۱.....	فصل یکم: جراتمندی و شما
۳۳.....	فصل دوم: در حال حاضر چقدر جراتمند هستید؟
۴۱.....	فصل سوم: پیوسته از روند رشد خود آگاه باشید

بخش دوم: کشف جراتمندی

۴۹.....	فصل چهارم: حق مسلم با چه کسی است؟
۶۵.....	فصل پنجم: جراتمندی به چه معناست؟
۸۳.....	فصل ششم: آیا می‌توانید مثالی ارائه دهید؟

بخش سوم: جراتمند شدن

۹۳.....	فصل هفتم: برای خودتان اهدافی تنظیم کنید
۱۰۷.....	فصل هشتم: مسئله آن نیست که چه می‌گویید؛ مسئله این است که چگونه آن را بگویید
۱۲۷.....	فصل نهم: پیام‌های جراتمندانانه - سبک قرن بیست و یکم
۱۳۹.....	فصل دهم: تفکر جراتمندانانه

- فصل یازدهم: دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد..... ۱۵۳
- فصل دوازدهم: مهارتی که می‌توانید یاد بگیرید..... ۱۷۱
- فصل سیزدهم: هر زمان، یک گام بردارید..... ۱۷۹

بخش چهارم: ساخت روابط جراتمندانه

- فصل چهاردهم: جراتمندی روابطی برابر می‌سازد..... ۱۸۹
- فصل پانزدهم: همه اعضای خانواده: جراتمندی برای والدین، بچه‌ها و بزرگترها..... ۲۰۵
- فصل شانزدهم: جراتمندی، صمیمیت و "رابطه"..... ۲۱۳

بخش پنجم: به کار گرفتن جراتمندی‌تان

- فصل هفدهم: خشم، قسمت اول: خشم تنها یک کلمه سه حرفی نیست..... ۲۲۷
- فصل هجدهم: خشم، قسمت دوم: چه کاری می‌توانید برای آن انجام دهید؟..... ۲۴۱
- فصل نوزدهم: آیا باید تحقیرها و سرزنش‌ها را تحمل کرد؟..... ۲۵۵
- فصل بیستم: جراتمندی در محل کار نیز موثر است..... ۲۶۵
- فصل بیست و یکم: سر و کار داشتن با افراد دشوار..... ۲۸۱

بخش ششم: یک زندگی جراتمندانه داشته باشید

- فصل بیست و دوم: تصمیم بگیرید که چه زمانی جراتمند باشید یا نباشید..... ۲۹۳
- فصل بیست و سوم: زمانی که جراتمندی موثر واقع نمی‌شود..... ۳۰۱
- فصل بیست و چهارم: کمک به دیگران برای کنار آمدن با شخصیت جدید جراتمند شما..... ۳۰۹
- فصل بیست و پنجم: فراسوی جراتمندی..... ۳۱۷
- ضمیمه..... ۳۳۱
- منابع..... ۳۴۹

مقدمه ناشر

انسان‌ها در طول رشد خود به تدریج یاد می‌گیرند که از یک سری قواعد و قوانین اطاعت کنند. این قانون‌پذیری باعث رشد شخصیتی، عاطفی، انگیزشی و رفتاری آن‌ها می‌شود. بدین طریق افراد متوجه می‌شوند که دیگران نیز در جامعه حق و حقوقی دارند، یاد می‌گیرند دنیا را از چشم انداز دیگران نگاه می‌کنند، قدرت تحمل هیجان‌های ناخوشایند را به دست می‌آورند و در سطح رفتاری نیز خودشان را ملزم به رعایت اصول و قوانین می‌سازند.

حال اگر قواعد و قوانین حاکم بر تربیت کودک در خانواده از طرف والدینی تعیین شود که از حداقل سلامت روان برخوردار نیستند، این فرآیند روال متفاوتی را در پیش می‌گیرد. اگر قوانین حاکم بر فرزند پروری تابع تمامیت خواهی، دیکتاتوری و استبداد والدین باشد، فرزندان در مسیرهای متفاوتی گام برمی‌دارند. برتراند راسل^۱ اعتقاد دارد زمانی که استبداد حاکم باشد و قدرت را یک عده قبضه کنند، افراد دو راه بیشتر در پیش رو ندارند. آن‌ها یا باید به سمت گرگ شدن گام بردارند یا به سمت گوسفندوار زندگی کردن، به عبارتی یا ظالم شوند یا تن به ظلم دهند.

افرادی که به دلیل ترس تن به ظلم می‌دهند، زیر بیرق افراد ظالم سینه می‌زنند و ظلمی را که به آن‌ها روا داشته می‌شود، به دیده‌ی عنایت یا چشم حقارت می‌نگرند و خون دل می‌خورند و ساکت می‌نشینند. چنین افرادی گرفتار تله‌ی اطاعت می‌شوند و تمام فکر و ذکرشان این است که افراد را نرنجانند و باعث تشویش خاطرشان نشوند. در چنین شرایطی، حق و حقوق انسانی کاملاً نادیده گرفته می‌شود و افراد برای حقوق انسانی

۱. راسل، برتراند ۱۳۸۸. قدرت. ترجمه: دریا بندری. تهران: خوارزمی

خودشان هیچ ارزشی قائل نمی‌شوند. دامنه تربیت بیمارگونه می‌تواند به سمت و سویی حرکت کند که افراد برای خودشان حقی قائل نباشند. حقوقی مثل ابراز عقیده، بیان احساس، مخالفت کردن، پرسش‌گری، آزادی و ... از جمله بدیهیات زندگی یک انسان به شمار می‌رود. البته این بدیهیات برای برخی از خانواده‌ها و جوامع چندان اهمیتی ندارد. برخی از والدین و جوامع با کودکان و مردم به گونه‌ای برخورد می‌کنند که انگار رابطه ارباب و رعیتی است. کودک و رعیت به چه حقی می‌توانند در برابر والدین و ارباب‌شان اظهار نظر کنند و به بیان عقیده پردازند؟

چگونه می‌توان انسان‌ها را به سمت برخورداری از ارزش انسانیت سوق داد؟ این کار بسیار سخت و طاقت فرسا است. در مصداق فردی انگار از ابتدا انسان‌ها باید بتوانند به عقل خودشان تکیه کنند و در عین حال که از دیگران کمک می‌گیرند، شهامت آن را داشته باشند که با عقل خودشان فکر کنند. البته فکر کردن با عقل خود خطراتی به دنبال دارد.

لابوئتی^۱ (۱۳۷۸) اعتقاد دارد شاید به همین دلیل باشد که افراد تصمیم می‌گیرند عنان و اختیار زندگی‌شان را به دیگران بسپارند که از زیر بار مسئولیت و آزادی انتخاب‌شان خالی کنند و اعتقاد دارد:

برخی انسان‌ها با این ذهنیت بزرگ می‌شوند که همواره فرمان بردار بوده‌اند و پدران آن‌ها نیز این گونه زیسته‌اند. آن‌ها فکر می‌کنند راهی جز این وجود ندارد و برای متقاعد کردن خویش، به مثال و مقایسه روی می‌آورند و به تقلید از دیگران می‌پردازند و سرانجام، با استناد به این حکم که همواره چنین بوده است، برای ظالمان و ستمگران حقوق غاصبانه قایل می‌شوند.

یکی از مسیرهای رهایی از تله اطاعت و بردگی، قدم گذاشتن در مسیر جراتمندی است، مسیری بسیار سخت و دشوار اما با دستاوردی بزرگ به نام رهایی از تله اطاعت بیمارگونه و قدم گذاشتن به ساحت روابط انسانی. روابطی که در آن انسان‌ها به حقوق

۱. دولاوئتی اتین. (۱۳۷۸)، سیاست اطاعت: رساله‌ای درباره بردگی اختیاری. ترجمه علی مهندس. تهران: نی

یکدیگر احترام می‌گذارند، مسئولانه برای زندگی و بهبود روابط تلاش می‌کنند و به دامن توجیه‌گری و دلیل تراشی پناه نمی‌برند و اما ناگفته پیداست که این مسیر چقدر می‌تواند طاقت‌سوز و دردسرساز باشد. زمانی که رفتار درمانگران دهه ۶۰ میلادی در آمریکا شروع به آموزش جراتمندی به زنان کردند، مسائل و مشکلاتی برای برخی از خانواده‌ها پدید آمد به گونه‌ای که گلد فرید و دیویسون^۱ (۱۹۶۳) به این نکته اذعان کردند. آنان اعتقاد داشتند که در محیط‌های خواستار اطاعت بی‌چون و چراء، شاید زنان بیشتر آسیب می‌بینند و در دام کم‌جراتی و کم‌رویی و اطاعت می‌غلتنند.

اگرچه جراتمندی شواهد پژوهشی محکمی دارد، اما در چند سال اخیر مورد غفلت قرار گرفته است و روان‌درمانگران کمتر به سراغ این تکنیک می‌روند. در ایران نمی‌دانیم وضعیت از چه قرار است. آیا درمان‌گران در ایران در تب و تاب تکنیک‌های جدید گرفتار شده‌اند که یادشان رفته است جراتمندی شواهد پژوهش محکم و اثربخشی دارد یا هنوز هم برخی از درمانگران از جراتمندی برای رهایی از تله اطاعت سود می‌برند و مراجعان خود را به سمت روابط انسانی سوق می‌دهند.

اگرچه کتاب‌های متعددی^۲ درباره‌ی جراتمندی وجود دارد، اما با نگاهی به تاریخچه این کتاب‌ها متوجه می‌شویم که باید آب را از سرچشمه بنوشیم. در تمامی آثار مربوطه، به کتاب آلبرتی و ایمونز اشاره شده است که ترجمه آن پیش روی شماست.

آلبرتی و ایمونز اولین بار این کتاب را در سال ۱۹۶۳ نوشتند. در طول این چند دهه، آن ۱۰ بار با تجدید نظر اساسی چاپ شده است.

کتابی که در طول ۴۰ سال ۱۰ بار تجدید نظر شده باشد، یک میلیون نسخه از آن به فروش رفته باشد و منبع اصلی جراتمندی تلقی گردد، پس ارزش آن را داشته که به زبان فارسی ترجمه شود. در ترجمه این کتاب چند نکته وجود دارد که به آن‌ها اشاره می‌شود:

-
1. Goldfried, M.R. & Davison, G.C. (1963). *Clinical Behavior Therapy*. New York. Wiley
 2. Speed, B. C. and et al. *Assertiveness Training: A forgotten evidence – based treatment*. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 25(2). 1-70

۱. سعی کردیم متن ترجمه روان و قابل فهم باشد. این که چقدر سعی ما قرین موفقیت بوده است، منوط به داوری و نقادی شماست.
۲. برخی از مثال‌ها کاملاً جنبه‌ی فرهنگی دارند، می‌توانستیم مثال‌ها را تغییر بدهیم با این حال منصرف شدیم. شاید در چاپ‌های بعدی مجال چنین کاری را پیدا کردیم.
۳. در فصل ۱۶ به مسئله جراتمندی در روابط جنسی پرداخته شده است. این موضوع بسیار حساسیت برانگیز و حیاتی است. اگر فردی در رابطه جنسی از جراتمندی لازم برخوردار نباشد و درگیر تله اطاعت باشد، چه بسا آسیب‌ها و صدمه‌های عاطفی زیادی متحمل شود. علی‌رغم اهمیت این موضوع، در ترجمه با مشکلاتی مواجه شدیم. به دلیل برخی از محدودیت‌ها مجبور شدیم رابطه جنسی را به "رابطه" تغییر بدهیم. امیدوارم که این موضوع باعث لطمه زدن به این فصل نشده باشد، هرچند از اهمیت موضوع کم نمی‌کند.
۴. عنوان اصلی کتاب Your Perfect Right بود که به زبان فارسی می‌شد آن را به "حق انسانی شما" ترجمه کرد. از آنجایی که محتوای کتاب بر موضوع اطاعت بیمارگونه تأکید دارد، ترجیح دادیم عنوان کتاب را به رهایی از تله اطاعت تغییر دهیم.
۵. امیدواریم که ترجمه این کتاب بتواند به افراد کمک کند تا از سایه سنگین اطاعت بیمارگونه اندکی رهایی یابند و طعم روابط انسانی حاکی از حقوق برابر را بچشند.

معرفی کتاب

"این کتاب مرجع^۱ جراتمندی، به افراد غیر جراتمند کمک می‌کند به راحتی صحبت کنند و به افراد پرخاشگر کمک می‌کند متعادل شوند".

روزنامه «USA Today»

"کتابی بی مانند در این حوزه است... حقیقتاً اثری اصیل، برجسته و ممتاز است".
آرون بک،

دارای مدرک MD، روان پزشک و نویسنده کتاب «عشق هرگز کافی نیست»^۲

"آن نه تنها بهترین کتاب در حوزه جراتمندی است بلکه برای کتاب‌های خود یاری به طور کلی نیز استاندارد می‌فراهم می‌کند".

گری امری،

دارای مدرک PhD، روان شناس و نویسنده کتاب غلبه بر افسردگی^۳

"رهایی از تله اطاعت استاندارد طلایی^۴ است... برای خودیاری".

آلن فی،

دارای مدرک MD، روان پزشک و همکار نویسنده کتاب «من می‌توانم اگر بخواهم»^۵

1. Bible

2. Love is Never Enough

3. Overcoming Depression

4. The gold standard

5. I Can If I Want To

"رهنمودهای کاربردی بسیار برای زندگی جراتمندانانه وجود دارد اما این کتاب بی شک بهترین است".

سیریل فرانکس،

دارای مدرک PhD، روانشناس و ویراستار کتاب «رفتار درمانی خانواده و کودک»^۱

"شامل گنجینه‌ای از مثال‌ها درباره نحوه مقابله با موقعیت‌های روزمره... مقابله با احساس بیهودگی".

روزنامه «Los Angeles Times»

"دارای امتیاز ۵ ستاره و به شدت توصیه شده در نظرسنجی ملی ... برخی متخصصان سلامت روان آن را "کتاب مرجع جراتمندی"^۲ می‌نامند و از آن بسیار تعریف کرده‌اند. آن یک کتاب خودیاری عالی است".

کتاب «راهنمایی موثق برای کتاب‌های خودیاری»^۳

"کتاب مرجع آموزش جراتمندی".

نشریه «مشاوره و رشد»^۴

"کتاب راهنمایی جذاب، خواندنی و کاربردی".

کتاب «روانشناسی معاصر»^۵

"از دیرباز به عنوان کتاب مرجع آموزش جراتمندی^۶ مورد توجه بوده است".

کتاب «رفتار انسان»^۷

1. Child and Family Behavior Therapy

2. The assertiveness bible

3. The Authoritative Guide to Self-Help Books

4. Journal of Counseling & Development

5. Contemporary Psychology

6. A-T bible

7. Human Behavior

"خشنود و مفتخرم که تاییدیه‌ای برای چاپ دهم کتاب رهایی از تله اطاعت می‌نویسم. آن کتابی پیشگام در دهه ۱۹۷۰ بود که برای اولین بار به این مساله پرداخت که افراد چگونه می‌توانند مهارت‌هایی برای بهبود روابط، حل مساله، حل تعارض و مقابله و ارتباط موثر را در خود ایجاد کنند و یا پرورش بدهند. رهایی از تله اطاعت بهترین کتابی است که در این حوزه نوشته شده است. متن آن روشن و رسا، تکنیک‌های کاربردی و لحن آن امیدبخش و شفقت‌آمیز است. من روان‌شناسی تدریس می‌کنم و این کتاب - و همه چاپ‌های جدیدش را - به دانشجویانم توصیه کرده‌ام. من این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم!"

جان پریستون،

دارای مدرک ABPP، PsyD، استاد برجسته در واحد پردیس کالیفرنیا دانشگاه بین‌المللی الاین

"رهایی از تله اطاعت حقیقتاً اثری ممتاز و به روز است. در تعریف جراتمندی به صورت برابری و عدم پرخاشگری، آن به عنوان کتاب راهنما برای درمانگران حرفه‌ای و نیز کتاب خودیاری برای عموم مردم عمل می‌کند. این کتاب منبعی برای بسیاری از خوانندگان در تقریباً نیمی از کشورهای دنیا بوده است."

جرولد لی شاپیرو،

با مدرک PhD، پروفیسور در دانشگاه سانتا کلارا، روان‌شناس بالینی و نویسنده کتاب‌های مشاوره و روان‌درمانی وجودی و عمل‌گرایانه، زمانی که او حامله بود و معنایابی، مواجهه با ترس‌ها

"آلبرتی و ایمونز در درک جراتمندی مشارکت ویژه‌ای داشتند و حتی درک آن را بهتر ساختند. این چاپ دارای مثال‌های واضح فراوان است که به خواننده این امکان را می‌دهد تا به طور دقیق درک کند جراتمندی چیست و چگونه می‌تواند در اعضای جامعه و متخصصان ایجاد گردد یا افزایش یابد. آن‌ها نشان می‌دهند که چگونه چطور داشتن یک زندگی جراتمندانه منجر به رضایتمندی فردی بدون پامال کردن حقوق دیگران

می‌گردد. آن‌ها نشان می‌دهند که درحالی‌که اصول اساسی دست نخورده باقی مانده‌اند در حوزه‌های کاربردی - مانند استفاده از مهارت‌های جراتمندی برای غلبه بر اضطراب و ابراز خشم و عشق به طور مناسب - رشد چشم‌گیری وجود داشته است. جراتمندی اکنون در فرهنگ‌های جهان شایع شده است. آن به حوزه سلامت روان محدود نمی‌شود و هم‌اکنون برای رهبران تجارت بین‌الملل، کادر پزشکی، دانشجویان، معلمان و والدین نیز حائز اهمیت است. آن‌ها بر جراتمندی در موقعیت‌های مهم زندگی مثل صمیمیت، روابط خانوادگی و برخورد با افراد دشوار نیز تمرکز کرده‌اند. خوانندگان می‌توانند متن واضح و روشن به همراه مثال‌های بسیار و تمارین برای کمک به ایجاد دانش و مهارت‌های رفتاری را از این کتاب انتظار داشته باشند. این کتاب برای همه کسانی که می‌خواهند زندگی بهتری داشته باشند، کتابی معروف و پیشرو است."

هوارد کاسینو،

دارای مدرک PhD، ABPP، پروفیسور روانشناسی و رئیس موسسه مطالعه و درمان خشم و پرخاشگری در دانشگاه هوفسترا^۱

"چاپ دهم رهایی از تله اطاعت؟ این نویسندگان قطعاً کار فوق‌العاده‌ای انجام داده‌اند و این کتاب، بسیار شایسته دیرپایی و موفقیت است. خوانندگان پژوهشات به روز و کاربردهای عملی آن را - از اینکه چطور حقوق شان را بدون زورگویی بگیرند تا اینکه چطور خشم شان را بدون ظلم کردن ابراز کنند - به شدت کمک‌کننده می‌یابند."

کارول تاوریس،

دارای مدرک PhD، همکار نویسنده کتاب اشتباهات پیش می‌آیند (اما نه توسط من)^۲

"روابط سالم به نحوه پاسخ افراد به موقعیت‌های مختلف - چه موقعیت‌های شخصی چه موقعیت‌های کاری - بستگی دارد. آلبرتی و ایمونز کتاب شان را به روز کرده‌اند تا به

1. Institute for the Study and Treatment of Anger and Aggression at Hofstra University

2. Mistakes Were Made (but Not by Me)

اختلال‌های فزاینده به لحاظ سیاسی و بین‌المللی اذعان کنند و به خوانندگان پیام‌زنند چطور باید بدون زورگویی جراتمند باشند. اشکال جدید ارتباط - ایمیل، پیامک و توییت - همگی نیازمند قوانین جدید برای تعامل هستند. توصیه‌های این کتاب برای کارفرمایان، روسا و سرپرستان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و آن‌ها را در طرز برخورد با افراد دشوار، پذیرش و پاسخ به انتقاد و پرداختن به مدیریت خشم در محل کار راهنمایی می‌کند."

گریچن باتایل،

دارای مدرک PhD، مشاور رهبری استراتژیک در گروه مشورت ROI

"در چاپ دهم، این کتاب که جنبشی در جهت اعتماد به نفس و برابری راه انداخت، به تمام وعده هایش عمل کرد. این کتاب درحالی‌که با خرد و گرمای اصیل نوشته شده است، هنوز استاندارد طلایی برای نحوه ایست که جراتمندی به زندگی تان غنی می‌بخشد و همه روابط را ارتقا می‌دهد."

نانسی آستین،

دارای مدرک MBA، همکار نویسنده کتاب شور و اشتیاق برای برتری^۱

"من همه چاپ‌های جدید کتاب رهایی از تله اطاعت را خوانده‌ام و چاپ دهم با فاصله بهترین است. جلد را ورق بزنید تا گنجینه‌ای از ایده‌های شگفت‌انگیز برای ساختن روابط قدرتمند، غلبه بر اضطراب اجتماعی بیجا و پیشرفت در علایق روشنفکرانه تان بیابید. شما می‌توانید این کار را بدون پایمال کردن حقوق دیگران انجام دهید. این کتاب ایستادگی برای حقوق تان، برای همه برد - برد است!"

بیل کناوس،

دارای مدرک EdD، نویسنده کتاب کار شناختی - رفتاری برای اضطراب و بنیان‌گذار انجمن مربیان

و مشاوران اهمال‌کاری^۲

1. Passion for Excellence

2. The Association of Procrastination Counselor and Educators

معرفی نویسندگان

رابرت آلبرتی: از رابرت آلبرتی با مدرک دکترا به خاطر کارهایش در نویسندگی و ویراستاری تقدیر به عمل آمد و غالبا از کارهایش به عنوان استاندارد طلایی در کتاب‌های خود یاری روان‌شناسی تعریف می‌شود. او به تازگی از حرفه خود به عنوان روان‌شناس، مشاور در امور خانواده و ازدواج، نویسندگی، ویراستاری و نشر کتب بازنشسته شده است. عضویت‌های حرفه‌ای غیر فعال کنونی آلبرتی شامل مجوز به عنوان روان‌شناس و درمانگر خانواده و ازدواج در کالیفرنیا، عضویت دائمی در انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)، عضویت بالینی در انجمن خانواده درمانی و ازدواج آمریکا (AAMFT) و پنجاه سال عضویت حرفه‌ای در انجمن مشاوره آمریکا (ACA) می‌باشد. دستاوردهای منتشر شده از آلبرتی شامل ۸ کتاب، خبرنامه‌هایی برای تعدادی از سازمان‌ها، ده‌ها مقاله و ویراستاری بیش از ۱۰۰ کتاب روان‌شناسی معروف و تخصصی از نویسندگان دیگر است. کار انتشار رسمی او در سال ۱۹۷۰ با اولین نسخه‌هایی از تله‌اطاعت با همکاری مایکل امونز آغاز شد. رهایی از تله‌اطاعت، اکنون در دهمین نسخه بازنگری شده‌اش بیش از یک میلیون و سیصد هزار نسخه چاپ شده در ایالات متحده آمریکا دارد و به بیش از ۲۰ زبان زنده دنیا ترجمه شده است. آلبرتی همچنین با بروس فیشر، درمانگر اخیر در حوزه طلاق، در کتاب بازسازی^۱ همکاری کرد که راهنمایی پرفروش برای نجات از طلاق است و بیش از یک میلیون نسخه چاپی دارد و به ده زبان چاپ شده است.

مایکل امونز: مایکل امونز، با مدرک دکترا، (۱۹۳۸-۲۰۱۶) روان‌شناسی شناخته شده، مشاور سازمان‌های آموزشی، دولتی و تجاری، مربی دوره‌های مشاوره خانواده و ازدواج

1. Rebuilding

در دانشگاه ایالتی پلی تکنیک کالیفرنیا و نویسنده یا همکار نویسنده ۷ کتاب بود. امونز و آموزش جراتمندی مترادف شدند هنگامی که او به همراه رابرت آلبرتی رهایی از تله اطاعت را نوشت. از سال ۱۹۷۰، او بخش بیشتری از زندگی اش را وقف پیشبرد و درک جراتمندی کرد. اگرچه تمرکز او بیشتر بر روی زندگی جراتمندانه بود، از نظر سر و کار داشتن با تمام ابعاد انسان - ذهنی، فیزیکی و روحی - یک مبتکر محسوب می شد.