

نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

آلبرت ایس و آرتور لنگ

ترجمه ماندانا افتخار

www.ketab.ir

دستورالعملی ساده و کاربردی براساس رفتاردرمانی عقلانی هیجانی برای کنترل
خشم و اضطراب در رویارویی با موقعیت‌ها و افراد دیگر در زندگی روزمره



راه معاصر

- سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
- : الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. Ellis, Albert
: نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد: دستورالعملی ساده و کاربردی بر اساس رفتار درمانی عقلانی هیجانی برای کنترل خشم و اضطراب.../آلبرت الیس و آرتور لانگ ؛ ترجمه‌ی ماندانا افتخار.
: تهران: راه معاصر، ۱۳۹۹.
: ۲۱۶ ص.
: 978-600-6585-95-6
: فیبا
: لانگ، آرتور
: J Lange, Arthur
: افتخار، ماندانا، ۱۳۶۵-، مترجم
: ۶۳۷BF
: ۲/۱۵۸
: ۷۵۲۰۲۶۳

www.ketab.ir

راه معاصر

نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد
آلبرت ایس و آرتور لنگ

مترجم	ماندانا افتخار
ویراستار	الیا طالبی
ناشر	راه معاصر
صفحه‌آرایی	واحد تولید کتاب راه معاصر
نوبت چاپ	نخست-۱۴۰۰
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۸۵-۹۵-۶

تمام حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

نشانی: میدان انقلاب اسلامی، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه مینا، پلاک ۱۲ واحد ۳
تلفکس: ۰۲۱-۶۶۴۷۶۲۵۸، پست الکترونیک: rahemoaser@gmail.com

فهرست مطالب

سخن مترجم (۷)

مقدمه (۹)

فصل ۱: چگونه به افراد و موقعیت‌ها اجازه می‌دهیم با اعصابمان بازی کنند. (۱۳)

فصل ۲: باورهای نامعقولی که با استفاده از آن‌ها می‌گذاریم دیگران با اعصابمان بازی کنند. (۴۳)

فصل ۳: ترجیحات واقع‌بینانه: جایگزینی قدرتمند برای تفکر نامعقولی که آشفته‌مان می‌کند. (۶۱)

فصل ۴: ده باور نامعقول که استفاده می‌کنیم تا به افراد و موقعیت‌ها اجازه دهیم بی‌دلیل با اعصابمان بازی کنند. (۷۹)

فصل ۵: چگونه باورهای غیرمنطقی خود را عوض کنید: چهار گام تا موفقیت (۱۰۵)

فصل ۶: چگونه سرکار، افراد و موقعیت‌ها را از بازی با اعصابمان دور نگاه داریم؟ (۱۲۹)

فصل ۷: همسران: اعصاب‌خردکن‌های اساسی (۱۴۵)

فصل ۸: فرزندپروری: آزمون یکی مانده به آخر (۱۶۹)

فصل ۹: کثرت اعصاب‌خردکن‌ها (۱۸۷)

فصل ۱۰: شکستشان بدهید! (۲۱۱)

سخن مترجم

کتابی که پیش روی شما خواننده گرامی قرار دارد، دستورالعملی است برای کنترل خشم، اضطراب و دیگر احساسات مفرط. نویسندگان این کتاب معتقدند که این افراد و موقعیت‌ها نیستند که باعث می‌شوند ما عصبانی شویم بلکه این ماییم که می‌گذاریم آن‌ها با اعصاب ما بازی کنند. با بیانی ساده، شیوا و مثال‌هایی از زندگی واقعی و همچنین گنجاندن تمرین‌های ارزشمند در پایان هر فصل، دکتر الیس توانسته مفاهیم پیچیده رفتاردرمان عقلانی هیجانی را که خود بنیان‌گذارش است برای خواننده به‌صورت عملی و انجام‌شدنی درآورد.

این کتاب که در ده فصل نگاشته شده، در هر فصل به بررسی یک جنبه از رفتار و احساسات مخرب شما در برابر اتفاقات و افراد می‌پردازد. در فصل نخست، با مفاهیم کلی و به اصطلاح القبای اعصاب‌خردکنی آشنا می‌شوید. در فصل دوم، به بررسی باورهای نامعقولی پرداخته می‌شود که باعث بازی با اعصابمان می‌شوند. در فصل ۳ می‌آموزیم که چگونه ترجیحات واقع‌بینانه را جایگزین تفکرات و احساسات نامعقول و ناکارآمد خود کنیم. در فصل ۴ به‌طور خاص به بررسی ده باور نامعقول و مخرب می‌پردازیم که همواره اسباب اعصاب‌خردکنی ما را فراهم می‌کنند. در فصل ۵ چهارگام ارزشمند را می‌آموزیم که اگر در هر موقعیتی یاد بگیریم چگونه آن چهار گام را برداریم، می‌توانیم به‌طور موفقیت آمیزی خودمان را آرام و منطقی نگاه داریم. فصول ۶ و ۷ به بررسی موقعیت‌ها و افراد اعصاب‌خردکن از جمله همکاران، همسر و فرزندان می‌پردازد. در فصل ۹ با کثرت این افراد و موقعیت‌ها روبه‌رو می‌شویم و یاد می‌گیریم که اگر بگذاریم میلیون‌ها یا شاید حتی میلیارد‌ها انسان و موقعیت برای بازی با اعصاب ما وجود دارد. در فصل ۱۰ با جمع‌بندی کلی فصول روبه‌رو می‌شوید.

آنچه به‌عنوان مترجم این کتاب سعی در انجامش داشتم، ترجمه دقیق و وفادارانه به متن

۸ انمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

اصلی بود. در این راستا در مواردی که احساس می شد برای ترجمه برخی از واژگان نیاز به توضیح بیشتری هست، توضیحات بیشتر را در پانوشته ارائه داده ام. امید آنکه این ترجمه برای شما خوانندگان محترم مفید باشد.

ماندانا افتخار

www.ketab.ir