

www.ketab.ir

نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

نویسنده: آلبرت ایلس - آرتور لانگ

مترجم: زهرا سرداریان

How To Keep People From Pushing Your Buttons
by Albert Ellis

- سرشناسه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. Ellis, Albert
- عنوان و نام پدیدآور: نمی گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد/ نویسنده آلبرت الیس، آرتور لانگ؛ مترجم زهرا سرداریان؛ ویراستار ریحانه زنجانی.
- مشخصات نشر: قزوین: آرزو میدخت، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.؛ ۵/۲۱×۸/۱۴ س. م.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۹۲-۰۷-۶
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: How to keep people from pushing your buttons, 2016.
- یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "نمی گذارم دکمه های اعصابم را فشار دهند" ترجمه و منتشر شده است.
- عنوان دیگر: نمی گذارم دکمه های اعصابم را فشار دهند.
- موضوع: اختلاف بین اشخاص
- Interpersonal conflict
- خویشترداری
- Self-control
- روابط بین اشخاص
- Interpersonal relations
- سازگاری
- (Adjustment (Psychology
- رفتار درمانی عقلانی و عاطفی
- Rational emotive behavior therapy
- شناسه افزوده: لانگ، آرتور
- شناسه افزوده: Lange, Arthur J.
- شناسه افزوده: سرداریان، زهرا، ۱۳۶۷ -، مترجم
- رده بندی کنگره: BF۶۳۷
- رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲
- شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۵۸۶۰۴
- اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



انتشارات آذر میدخت

نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

نویسنده: آلبرت ایس - آرتور لانگ

مترجم: زهرا سرداریان

ویراستار: ریحانه زنجانی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

چاپ: آریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰ تومان

www.ketab.ir



مرکز پخش

تهران، خیابان انقلاب،

خیابان دوازده فروردین،

کوچه نوروز، پلاک ۱۰

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۴۵

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۲۳

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲

Azarmidokhtpub.com

Book.pars@yahoo.com

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۹۲-۰۷-۶

فهرست

۶	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: چگونه اجازه می‌دهیم افراد و موضوعات
۳۲	فصل دوم: باورهای احمقانه که باعث می‌شوند ...
۴۵	فصل سوم: ترجیحات واقع‌گرایانه
۵۹	فصل چهارم: ده باور احمقانه
۷۸	فصل پنجم: تغییر افکار احمقانه
۹۷	فصل ششم: چگونه اجازه ندهید کسی در محل کار ...
۱۰۹	فصل هفتم: دلیل عمده به هم زدن اعصاب
۱۲۹	فصل هشتم: تربیت فرزند
۱۴۱	فصل نهم: فراوانی عواملی که اعصابمان را خراب می‌کنند
۱۵۶	فصل دهم: مقاومت کنید

پیشگفتار

چند سال پیش که مسئول امور مؤسسه آموزش آلبرت الیس بودم و در محل کار با یک نفر مشکل داشتم، رابطه‌ام با دکتر آلبرت الیس^۱ - که ما او را آل صدا می‌زدیم - طوری بود که می‌توانستم به دفتر کارش بروم و به خاطر رفتار غیرعادلانه‌ای که مشاهده می‌کردم به او شکایت کنم. چه احمقی بودم! واقعاً فکر می‌کردم آل به من اجازه می‌دهد که از این شرایط بگریزم و شخص دیگری را به خاطر ناراحتی‌ام سبزنش کنم؟ بارها و بارها، او خیلی راحت به من می‌گفت: «توبه او اجازه می‌دهی که دکمه‌های اعصاب را فشار دهد!» شنیدن این موضوع ابتدا برایم آزاردهنده بود اما حتی با آل بود - آن‌ها دکمه‌های اعصابم را فشار می‌دادند و من هم مسئول آن بودم.

همه‌ی ما دکمه‌های اعصاب و دکمه‌های (عوامل فشار) فشاردهنده داریم. دکمه‌های فشاردهنده می‌توانند در همه جایافت شوند: در محل کار، مدرسه، دورهمی‌های خانوادگی، در استارباکس، در قطار و غیره. ما نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم، اما مجبور هم نیستیم تسلیم آن‌ها شویم. دکتر الیس و لانگ^۲ توصیف شفاف و مفصلی از دکمه‌های اعصاب ما دارند و استراتژی‌های خاصی را برای جلوگیری از تحت فشار قرار دادن آن‌ها ارائه می‌دهند.

طبیعتاً، نه الیس و نه لانگ از این قضیه مصون نبودند. مثال‌های جالبی از زندگی واقعی در این کتاب آمده که به ما نشان می‌دهد که الیس و لانگ نیز تحت فشار قرار می‌گرفتند و هرازگاهی ناراحت می‌شدند. نحوه جلوگیری از فشار دادن دکمه‌های اعصاب افراد، کتابی نیست که به صورت منفعل خوانده شود. هر فصل شامل مجموعه‌ای از مثال‌های عملی است که مفاهیم مورد بحث و همچنین تمریناتی را نشان می‌دهد که می‌تواند متناسب با شرایط فردی هر خواننده باشد. در پایان این کتاب، شما بیشتر با دکمه‌های آسیب‌پذیر خود هماهنگ خواهید شد و مهم‌تر از همه، با تعدادی استراتژی اثبات‌شده مجهز می‌شوید و در زمانی که

تحت فشار هستید به یاری تان می آیند. من این کتاب را دوباره خواندم و درواقع تمرینات هر فصل را انجام دادم. باورم نمی شد که بارها چقدر احق بوده‌ام. کریستین^۱، درمانگر رفتار عاطفی عقلانی دارای مجوز، که توسط خود دکتر آلبرت الیس آموزش دیده هنوز اجازه می داد که دکمه های اعصابش را در محل کار، در خانه و در بزرگراه فشار دهند؟! چه وحشتناک! آل می گوید: «کریستین، تو انسان هستی، یعنی جایز الخطایی! پس دست از ناله کردن بردارید و شروع به استفاده از ابزارهای این کتاب کنید.»

آل زندگی خود را صرف آموزش به مردم کرد تا ناراحتی های هیجانی شان را به حداقل برسانند. او دو مأموریت داشت: اول آموزش تعداد بیشتری متخصصان سلامت روان در رفتار درمانی عاطفی عقلانی بود که تا جای ممکن افراد زیادی را "درمان" کند و دوم مانع شدن از فشار دادن دکمه های اعصاب، یکی از بی شمار کارهایی است که آل در مأموریت خود انجام می دهد. حتی اگر شما هرگز با آل ملاقات نکرده باشید، من به شما اطمینان می دهم که پس از خواندن این کتاب، دریچه ای برای علاقه به کمک به دیگران درون شما باز می شود.

یکی از نقاط قوت آل، توانایی استفاده از شوخ طبعی او برای نشان دادن این بود که افکار مردم تا حد زیادی مسئول احساسات و ناراحتی های رفتاری شان است. این ایده در سراسر کتاب تأکید و تکرار می شود تا این واقعیت را تقویت کند که ما قادر به مهار فشار دهنده های دکمه ها (عوامل فشار) نیستیم اما می توانیم عکس العمل هایمان نسبت به آن ها را کنترل کنیم. همه می دانستند که آل هرگز به بیماران خود (و کارکنان) اجازه نمی داد رفتار ناراحتی هایشان شوند. در این کتاب، با همدلی و پشتکار، آل به خوانندگان خطاهای راه خود را نشان می دهد و راه های جدید و متنوعی را به آن ها ارائه می دهد تا ناراحتی خود را به حداقل برسانند. شما اصطلاح قدیمی "دست پیش گرفتن" را به خوبی می شناسید. یقیناً، بعد از اتمام این کتاب شما دفاع خوبی را فرا می گیرید و بیشتر آماده پاسخگویی به آن دسته از دکمه های فشار دهنده خواهید بود.

من یقین دارم که آل با لبخند معروفش، در یک نسخه چاپی و همچنین کتاب الکترونیکی، مردم را از فشار دادن دکمه های اعصاب خود بازمی دارد. برای اولین بار، این نسخه جدید شامل یک فرم خودیاری به روز شده به عنوان ضمیمه است. آل با تکمیل فرم ها بین جلسات به بیماران خود کمک می کند تا باورهای گیج کننده شان که به دیگران اجازه می داد دکمه های اعصابشان را فشار دهند، شناسایی کنند. با

۸ ■ نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

خیال راحت برای خود کپی تهیه کنید و هنگامی که دکمه‌های اعصاب شما فشار داده می‌شوند آن‌ها را تکمیل کنید!

درمانگر کریستین

www.ketab.ir