

چیزی نمی‌تواند اعصابم را به هم بریزد

چگونه نگذاریم هیچ چیز باعث
ناراحتی ما شود

■ نویسنده:

الناز خجسته

(مبدع رفتار در زمان آنلاین هیجانی)

■ مترجم:

زینب حیدرییگی

■ ویراستار:

الناز خجسته



سرشناسه : الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷ م. Ellis, Albert

عنوان و نام پدیدآور : چیزی نمی‌تواند اعصاب را به هم بریزد/ نویسنده آلبرت الیس؛ مترجم زینب حیدریبگی؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آریان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۳۱۵ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۳-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیبا.

یادداشت : عنوان اصلی: How to stubbornly refuse to make yourself miserable

about anything-yes, anything!, [2016]

موضوع : هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت کند - آره هیچ چیز!

موضوع : رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی.

موضوع : Rational emotive behavior therapy

شناسه اف : ۱۳۶۴ - مترجم: زینب حیدریبگی، ۱۳۶۴ - مترجم.

ردده پی : ۱۶ ۷۷۷ الف ۷۳/۷۳۸۹۱ RC۴۸۹

ردده بندی : ۶۱۶/۸۹۱

شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۷۷



نام کتاب	چیزی نمی‌تواند اعصاب را بهم بریزد
نویسنده	آلبرت الیس
مترجم	زینب حیدریبگی
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۳۹۷
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	۲۲۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۸۸-۴۳-۳

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۳۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آریان محفوظ است. »

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیش‌گفتار: به‌روزرسانان و رتبار رمانی عقلانی هیجانی در قرن بیست‌ویکم	۹
فصل اول: چرا این کتاب به‌دیگرتب خودیاری تفاوت دارد؟	۱۵
فصل دوم: آیا واقعاً می‌توانید که حازه، بیدید هیچ‌چیز ناراحت‌تان کند؟	۲۱
تفاوت بین نگرانی و ترس چیست؟	۲۸
تمرین REBT شماره ۱	۳۱
فصل سوم: آیا تفکر علمی ناراحتی احساسی و هیجانی را از بین می‌برد؟	۳۵
آیا واقعاً می‌توانید؟	۴۰
تمرین REBT شماره ۲	۴۴
فصل چهارم: چگونه درباره‌ی خود، دیگران و شرایط زندگی خود به‌طرزی علمی فکر کنید؟	۴۷
تمرین REBT شماره ۳	۵۸
فصل پنجم: چرا انواع بینش‌های معمول در غلبه بر مشکلات احساسی مؤثر و کارآمد نخواهند بود؟	۶۱
تمرین REBT شماره ۴	۶۷
فصل ششم: بینش شماره یک REBT: ایجاد شناخت کامل از احساسات سالم و ناسالم خود	۷۱
تمرین REBT شماره ۵	۷۷

فصل هفتم: بینش شماره دو REBT: شما خودتان سرنوشت احساسی هیجانی خویش را	
مهار می‌کنید.....	۸۱
تمرین REBT شماره ۶.....	۹۲
فصل هشتم: بینش شماره سه REBT: حکومت استبدادی بایدها.....	۹۵
تمرین REBT شماره ۷.....	۱۰۷
فصل نهم: بینش شماره چهار REBT: گذشته «وحشتناک» خود را فراموش کنید!.....	۱۱۱
تمرین REBT شماره ۸.....	۱۱۷
فصل دهم: بینش شماره پنج REBT: با جدیت با باورهای غیرمنطقی خود مجادله کنید.....	۱۱۹
تمرین REBT شماره ۹.....	۱۲۶
فصل یازدهم: بینش شماره شش REBT: فقط به‌خاطر آن که باعث ناراحتی خود شده‌اید، به	
خود اجازه ناراحتی ندهید.....	۱۳۵
تمرین REBT شماره ۱۰.....	۱۴۳
فصل دوازدهم: بینش شماره هفت REBT: حل مشکلات حقیقی و مشکلات احساسی	
عاطفی.....	۱۴۹
تمرین REBT شماره ۱۱.....	۱۵۴
تمرین REBT شماره ۱۲.....	۱۶۲
فصل سیزدهم: بینش شماره هشت REBT: تغییر افکار و احساسات با انجام عملی	
عکس آن‌ها.....	۱۶۹
تمرین REBT شماره ۱۳.....	۱۷۷
تمرین REBT شماره ۱۳ الف.....	۱۷۹
فصل چهاردهم: بینش شماره نه شیوه REBT: به‌کارگیری کار و تمرین و تکرار.....	۱۸۳
تمرین REBT شماره ۱۴.....	۱۹۸
فصل پانزدهم: بینش شماره ده REBT: تغییر قاطعانه باورها، احساسات، و رفتارها.....	۲۰۵
تمرین REBT شماره ۱۵.....	۲۱۲

فصل شانزدهم: بینش شماره یازده REBT: دستیابی به تغییرات احساسی کافی نیست، بلکه	
استمرار و حفظ آن سخت تر است.....	۲۲۱
تمرین REBT شماره ۱۶.....	۲۳۱
فصل هفدهم: بینش شماره دوازده REBT: اگر پسرفت کردید، دوباره تلاش کنید!.....	۲۴۱
تمرین REBT شماره ۱۷.....	۲۴۹
فصل هجدهم: بینش شماره سیزده REBT: می توانید امتناع از ناراحت کردن خود را گسترش	
دهید.....	۲۵۵
تمرین REBT شماره ۱۸.....	۲۶۴
فصل نوزدهم: بینش شماره چهارده REBT: بله، شما می توانید سرسختانه نگذارید که برای	
هر چیز به شدت مغرور یا افسرده شوید.....	۲۶۹
ضمیمه: مبنای زیست شناسی بی طبق بودن انسان.....	۲۷۷
نتیجه گیری.....	۳۱۲
درباره نویسنده.....	۳۱۴