

۱۴۰۲۵۷۹



نمی گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد

چگونه می گذاریم کسی یا چیزی دکمه خرد شدن اعصابمان را فشار دهد
نویسندگان: دکتر آلبرت الیس و دکتر آنتونی تور لانگ
مترجم: فریبا اردبیل

سرشناسه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. Ellis, Albert
 عنوان و نام پدیدآور: نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد
 نویسندگان: آلبرت الیس و آرتور لانگ؛ فریبا بردبار.
 مشخصات نشر: تهران: الماس پارسیان، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری: ۲۸۰ ص.: مصور (بخشی رنگی).
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۴-۹۸-۸
 وضعیت فهرست نویسی: فریبا

یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۶ How to keep people from pushing your buttons
 موضوع: اختلاف بین اشخاص
 موضوع: موضوع: Interpersonal conflict
 شناسه افزوده: لانگ، آرتور
 شناسه افزوده: Lange, Arthur J.

شناسه افزوده: بردبار، فریبا، ۱۳۵۵ -، مترجم
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۷۷ الف ۳۷ / BF۶۳۷
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۵۳۸۴۵



نمی‌گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

نویسندگان: آلبرت الیس و آرتور لانگ؛ مترجم: فریبا بردبار
 ناشر: الماس پارسیان
 صفحه آرای: Batiyana_art@yahoo.com
 مدیر فنی و ناظر چاپ: محمد بابایی
 تصویرگری: فریبا
 نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
 ارتباط با ناشر: almas_parsian@yahoo.com
 دفتر مرکزی: خیابان فلسطین، بین انقلاب و بزرگمهر، کوچه شمشاد، شماره ۱۵
 تلفن: ۰۹۳۵۳۴۵۴۴۴۴۴-۶۶۴۰۵۵۸۹-۶۶۹۷۲۱۵۶

تلگرام: ۰۹۳۳۴۰۴۳۰۰۱

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان





فهرست

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۸
فصل ۱.....	۱۲
چگونه می‌گذاریم کسی یا چیزی دکمه سر را بر اعصابمان را فشار دهد.	
فصل ۲.....	۴۵
باورهای دیوانه‌کننده‌ای که با آنها می‌گذاریم دیگران از ما اجتناب را خرد کنند.	
فصل ۳.....	۶۹
اولویت‌های واقع‌گرایانه: یک جایگزین قدرتمند برای افکار دیوانه‌کننده‌ای که با آنها خود را ناراحت می‌کنیم.	
فصل ۴.....	۹۳
ده باور دیوانه‌کننده‌ای که با آنها می‌گذاریم دیگران اعصابمان را خرد کنند.	



فصل ۵ ۱۲۴

چگونه می‌توانیم از فکر غیرمنطقی خود را تغییر دهیم: چهار قدم تا موفقیت.

فصل ۶ ۱۵۶

چگونه نگذاریم کسی را چیز در محل کار دکمه خرد شدن اعصابمان را فشار دهد.

فصل ۷ ۱۷۷

همسران: آخرین اعصاب خردکن‌ها

فصل ۸ ۲۱۳

پدر و مادر بودن: امتحان یکی مانده به آخر.

فصل ۹ ۲۴۴

انبوهی از اعصاب خردکن‌ها.

فصل ۱۰ ۲۷۴

نهایت تلاش خود را در این کار بکنید!

پیشگفتار



سال‌ها پیش وقتی به عنوان هماهنگ کننده آموزش در مؤسسه آلبرت ایس کار می‌کردم با یکی از همکارانم خیلی مشکل داشتم. رابطه‌ام با دکتر آلبرت ایس - که او را آل می‌نامیدند - طوری بود که می‌توانستم مستقیم به دفترش بروم و به خاطر اینکه یک همکارم رفتار غیرمنصفانه‌ای با من داشت به او شکایت کنم. احمق بودم، آیا واقعاً فکر می‌کردم که آل می‌گذاشت یک نفر دیگر را به جرم به هم ریختن اعصابم سرزنش کند و بروم؟ او بارها و بارها فقط اینطور به من پاسخ می‌داد: "تو خودت می‌گذاری، همه خرد شدن اعصاب را فشار دهد!" اول، این حرفش مرا ناراحت می‌کرد، اما حق با من بود - دکمه خرد شدن اعصابم فشار داده‌می‌شد، چون خودم مسئول آن بودم.

همه ما دکمه خرد شدن اعصاب داریم، و با اعصاب خردکن ما هم سر و کار داریم. اعصاب خردکن‌ها همه جا هستند: در محل کار، مدرسه، در خانه‌های خانوادگی، در استارباکس‌ها، قطار، و جاهای دیگر. نمی‌توانیم از دست آنها فرار کنیم، اما نباید در برابرشان تسلیم شویم. دکتر ایس و دکتر لانگ به زبان بسیار ساده دکمه خرد شدن اعصاب را به‌طور مفصل توضیح داده‌اند و روش‌های مخصوصی را ارائه کرده‌اند تا نگذاریم کسی دکمه خرد شدن اعصاب ما را فشار دهد. نه ایس و نه لانگ، هیچ کدام به‌طور طبیعی در برابر دکمه خرد شدن اعصاب ایمن نیستند. مثال‌های واقعی و خنده‌داری که در این کتاب ارائه شده است حاکی از آنند که ایس و لانگ هم آدم‌های معمولی هستند و گاه اعصابشان خرد می‌شود.

«نمی‌گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد» یک کتاب خودآموز است که نباید هنگام مطالعه، علیه آن جبهه بگیریم. در هر فصل، مجموعه‌ای از مثال‌های عملی که مفاهیم مورد بحث را نشان می‌دهند و همچنین تمریناتی که می‌توان آنها را متناسب شرایط فردی هر خواننده کرد ارائه شده است. تا آخر این کتاب، با دکمه آسیب‌پذیر وجود خود، هماهنگ‌تر خواهید شد و مهم‌تر از آن این است که مجهز به چند استراتژی معتبر برای مبارزه علیه این دکمه خواهید شد. من این کتاب را دوباره خواندم و در جمع تمرینات هر فصل را انجام دادم. نمی‌توانستم باور کنم که گاه چقدر بی‌منطق می‌شود! کربس که یک درمانگر رفتار عقلانی-احساسی است و زیر نظر خود دکتر آلبرت الیس آموزش دیده بود هنوز هم اجازه می‌داد در محل کار، در خانه، و حتی در بزرگراه دکمه خراشیدن اعراس را فشار دهند! وحشتناک است! ببینید آل به او چه می‌گفت: "کریستن، تمام انسان‌ها بی‌منطقی هستند، این یعنی جایز الخطا هستی! دست از گله و شکایت بردار و شروع به استفاده از ابزارهایی که در این کتاب ارائه شده است کن...". آل زندگی‌اش را وقف این کرد که به بیماران آموزش دهد چگونه ناراحتی‌های احساسی خود را به حداقل برسانند. رسالت او مضاعف بود: اینکه در حد امکان به عده زیادی از کارشناسان بهداشت روانی درباره درمان "بیماری اساسی عقلانی" آموزش دهد و در حد امکان عده بسیاری را "درمان" کند. کتاب "نمی‌گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد" یکی از مشارکت‌های متعدد آل برای انجام رسالتش است. حتی اگر هرگز از نزدیک با آل ملاقات نکرده‌اید بازهم مطمئن باشید که پس از مطالعه این کتاب، یک پنجره به روی اشتیاق او برای کمک به دیگران پیش رویتان بار می‌شود.

یکی از استعدادهای بسیار زیادی که در آل وجود دارد این است که او می‌تواند با بذله‌گویی و شوخ طبعی به مردم نشان دهد که چگونه طرز فکرشان تا اندازه زیادی مسئول ناراحتی‌های روحی و رفتاری‌شان است. در این کتاب، ما به این علت این موضوع را مورد تأکید قرار داده‌ایم و آنرا تکرار کرده‌ایم که تأیید کنیم نمی‌توانیم اعصاب خردکن‌ها را کنترل کنیم اما می‌توانیم واکنش خودمان به آنها را

کنترل نماییم. آل به این معروف بود که نمی گذاشت بیمارانش (و کارکنانش!) گرفتار ناراحتی‌های خود شوند. او در این کتاب با ترکیب همدلی و پایداری، روش‌های اشتباه خوانندگان را به آنها نشان می‌دهد و انواع و اقسام روش‌های جدید را برای به حداقل رساندن ناراحتی‌هایشان ارائه می‌کند. یک ضرب المثل قدیمی می‌گوید: "یک حمله خوب، بهترین روش دفاع است." بی‌تردید پس از پایان مطالعه این کتاب، حمله خوب را خواهید آموخت و آمادگی بیشتری برای برخورد با آدم‌های اعصاب خردکن پیدا خواهید کرد!

من همین دارم که آل وقتی بداند کتاب "نمی‌گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد" با فرم چربی جدید و سه صورت الکترونیک دوباره وارد بازار شده است آن لبخند معروفش را می‌زند.

دکتر وینگر کریستن ای دوئل