

نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

دکتر آلبرت آلیس و دکتر آرتور لانگ

مترجم : المیرا اسماعیلی

انتشارات ییلاق یاران

سرشناسه : آلیس، آلبرت ، ۱۹۶۵م.
 عنوان و نام پدیدآور : نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد/ دکتر آلبرت آلیس و دکتر
 آرتور لانگ : مترجم : المیرا اسماعیلی
 مشخصات نشر : بیلاق یاران، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۳۶-۴
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 موضوع : موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
 شناسه افزوده : اسماعیلی، المیرا، ۱۳۶۷-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF ۶۳۷ الف ۱۳۹۷ ۱۲۵ ک ۸ م /
 رده بندی دیویی : ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۵۱۸۱۳۰



نام کتاب : نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد
 انتشارات : بیلاق یاران
 نویسنده : دکتر آلبرت آلیس و دکتر آرتور لانگ
 مترجم : المیرا اسماعیلی
 ویراستار : حسین اکبری
 نوبت چاپ : اول ۱۴۰۰
 قیمت : ۷۰۰۰۰ تومان
 تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۲۲-۳۶-۴

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۷۵۳۱۰۰۶

فهرست مطالب

- ❖ پیشگفتار ۴
- ❖ یادداشتی بر سبک نگارش کتاب ۶
- ❖ مقدمه ۷
- ❖ فصل اول - چطور به دیگران اجازه ندهیم ما را عصبانی کنند ۹
- ❖ فصل دوم - باورهای غلطی که باعث می‌شوند به دیگران اجازه دهیم
اعصابمان را به هم بریزند ۳۳
- ❖ فصل سوم - ترجیحات واقع بینانه: جایگزینی قدرتمند برای افکار غلطی که
باعث ناراحتی ما می‌شوند ۵۱
- ❖ فصل چهارم - ده باور غلط که باعث می‌شود افراد و موقعیت‌ها ما را عصبانی
کنند ۶۹
- ❖ فصل پنجم - چگونه باورها و افکار غیرمنطقی خود را تغییر دهیم ۹۲
- ❖ فصل ششم - چطور از عصبانی شدن توسط افراد و عوامل مختلف در محیط
کار جلوگیری کنیم ۱۱۴
- ❖ فصل هفتم - شریک زندگی: کسی که اکثر مواقع باعث عصبانیت ما
می‌شود ۱۲۹
- ❖ فصل هشتم - فرزندی: یکی از چالش‌های اساسی ۱۵۴
- ❖ فصل نهم - کلکسیون از عوامل تحریک کننده عصبی ۱۶۷
- ❖ فصل دهم - پیش به سوی عمل ۱۷۹
- ❖ درباره نویسندگان ۱۸۱
- ❖ یادداشت‌ها ۱۸۲

پیشگفتار

سالها پیش زمانی که به عنوان مسئول آموزش برای موسسه آلبرت آلیس کار می‌کردم، با یکی از همکارانم دچار مشکل شده بودم. نوع رابطه من با آرتور به نحوی بود که می‌توانستم به دفتر کارش مراجعه کنم و در مورد رفتار ناعادلانه سایر همکاران شکایت کنم. آنقدر ساده لوح بودم که فکر می‌کردم با این کار می‌توانم از زیر کار در بروم. همه ما دچار این هیجانات منفی هستیم و افرادی نیز وجود دارند که آنها را بیشتر تحریک می‌کنند.

این محرکات می‌توانند هر جایی باشند: محل کار، مدرسه، دورهمی‌های فامیل و کافی‌شاپ، اتوبوس و غیره. ممکن است نتوانیم از آنها فرار کنیم اما می‌توانیم مغلوبشان نشویم.

حتی دکتر آلیس و دکتر لانگ هم به طور طبیعی از این هیجانات در امان نبوده‌اند، اما با روشی ساده، راهکارها و استراتژی‌های مشخصی برای جلوگیری از تحریک این هیجانات ارائه داده‌اند. مثال‌های جالبی از زندگی واقعی که در این کتاب ارائه شده نشان می‌دهد آنها هم گاهی در معرض این هیجانات قرار گرفته‌اند.

کتاب "چطور به هیچ عاملی اجازه ندهیم که ما را عصبانی کند" شامل مثال‌های کاربردی است که باعث می‌شود مطالب و تمرین‌های این کتاب قابل بهره‌برداری در موقعیت‌های واقعی زندگی باشد، همچنین در پایان بتوانید درک بهتری از ضعف‌های رفتاری خود پیدا کنید و به استراتژی‌های بسیار خوبی از نحوه مدیریت این ضعف‌ها مجهز شوید. من این کتاب را دو بار خوانده و تمرین‌های هر فصل را انجام داده‌ام. باورم نمی‌شود که چقدر در مواقعی غیر منطقی رفتار می‌کردم. من، کریستین، یک درمانگر رفتارهای عاطفی- عقلانی که توسط خود دکتر آلیس

آموزش دیده است، هنوز اجازه می‌داد که دیگران در محل کار، خانه و هنگام رانندگی او را خشمگین کنند؟! وحشتناک است!

آلبرت زندگی خودش را وقف به حداقل رساندن عواطف منفی دیگران کرده است. او دو هدف دارد: اول اینکه متخصصان زیادی در زمینه سلامت روان و درمان رفتارهای عاطفی-عقلانی پرورش دهد و دوم اینکه هیجانات منفی را تا حد ممکن درمان کند.

این کتاب قدم موفقیت‌آمیزی در راستای ماموریت او می‌باشد. حتی اگر تاکنون آلبرت را ندیده‌اید، با خواندن این اثر از اشتیاق او برای کمک به دیگران آگاه خواهید شد.

آلبرت همراه با حس شوخ‌طبعی منحصر به فردش به دیگران نشان می‌دهد افکار و باورهای خودشان سبب ناراحتی و اندوه رفتاری و عاطفی‌شان می‌باشد. این مطلب مرتب در کتاب تکرار شده تا تاکید کند که ما نمی‌توانیم محرکات خارجی را کنترل کنیم ولی می‌توانیم عکس‌العمل خودمان نسبت به آنها را مدیریت کنیم. او هرگز اجازه نمی‌دهد مراجعین و همکارانش درگیر ناراحتی‌ها و مشکلاتشان بمانند، به آنها اشتباهاتشان و راه‌های غلبه بر عواطف منفیشان را نشان می‌دهد. بی‌شک با خواندن این کتاب به یک باور درست جهت مدیریت هیجانات منفی خواهید رسید. مطمئناً شاهد یکی از آن لبخندهای معروف آلبرت خواهیم بود زمانی که مطلع شود نسخه چاپی و اینترنتی کتابش بار دیگر وارد بازار شده است. نسخه جدید شامل یک فرم خودآموز در پیوست کتاب می‌باشد. او از مراجعاتش خواسته بود این فرم را تکمیل کنند تا به آنها در تشخیص باورهای غلطی که موجب تحریک‌پذیری عواطف منفی آنها می‌شود کمک کند. می‌توانید هر زمان که دچار این احساسات منفی شدید از این فرم کپی بگیرید و آن را تکمیل کنید.

دکتر کریستین ادویل