

الیس، آلبرت Ellis, Albert  
نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد/ نویسندگان آلبرت الیس، آرتور لانگ؛ مترجمان شمس الدین  
حسینی، الهام آرام نیا؛ ویراستار حمیده رستمی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۸

ص ۲۸۸

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۰۶۱-۱

فیبا

عنوان اصلی: c1994 How to keep people from pushing your buttons  
اختلاف بین اشخاص / اعتماد به نفس / سازگاری / رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی / روابط بین اشخاص  
لانگ، آرتور [Lang, Arthur J]

حسینی، شمس الدین، ۱۳۵۱ - مترجم / آرام نیا، الهام، ۱۳۵۳ - مترجم

۷۱۳۸۸ الف ۳ الف /BF ۶۳۷

۱۷۵۶۲۳۷

۱۵۸/۲

## نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

دکتر آلبرت الیس - دکتر آرتور لانگ

مترجم: شمس الدین حسینی - الهام آرام نیا

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: مهناز صبور

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: هجدهم

سال چاپ: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۰۶۱-۱

ISBN: 978-964-236-061-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.  
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

## فهرست مطالب

صفحه

موضوع

- مقدمه..... ۱۰
- فصل ۱: چطور به اشخاص و موضوعات اجازه می‌دهیم دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند..... ۱۳
- فصل ۲: باورهای نامعقولی که باعث می‌شود به دیگران اجازه دهیم اعصابمان را به هم بریزند..... ۵۱
- فصل ۳: ترجیحات واقع‌بینانه جایگزینی مناسب برای تفکر نامعقولی که باعث ناراحتی ما می‌شود..... ۷۳
- فصل ۴: ده باور نامعقول که با استفاده از آن‌ها به اشخاص و موضوعات اجازه می‌دهیم بی‌جهت اعصابمان را به هم بریزند..... ۹۷
- فصل ۵: چگونه تفکر نامعقولتان را تغییر دهید: چهار گام به سوی موفقیت... ۱۲۹
- فصل ۶: چگونه در محل کار اجازه ندهید افراد و موضوعات اعصابتان را به هم بریزند..... ۱۶۱
- فصل ۷: همسران: اصلی‌ترین عامل به هم ریختن اعصاب..... ۱۸۳
- فصل ۸: فرزندپروری: آزمون یکی به آخر..... ۲۲۱
- فصل ۹: کثرت عواملی که اعصابتان را به هم می‌ریزد..... ۲۵۱
- فصل ۱۰: در مقابل آن‌ها بایستید..... ۲۸۱

## مقدمه

دنیای امروز می‌تواند تا حدودی گیج‌کننده باشد، نه فقط در سطح جهانی (رخدادهای جهان، اقتصاد، مسایل اجتماعی)، بلکه در زندگی روزمره‌مان. در تجارت‌های شخصی که هنوز بعد از این همه "تعدیل نیروهای کار" در سال‌های اخیر مشغول کار هستند، ساعات بیشتری کار می‌کنند. رقابت، پاسخ سریع به فرصت‌ها، تحول، تغییر جهت راهبردی، خطرپذیری، فعالیت بیشتر همراه با درآمد کمتر و فشارهای اقتصادی، شرایط زندگی در این جهان هستند.

در زندگی شخصی ما، در بیشتر خانواده‌ها هر دو والد کار می‌کنند، خانواده‌های زیادی از هم می‌پاشند و دوباره خانواده‌های جدیدی را شکل می‌دهند، کارهای زیادی وجود دارد که باید در مدت زمان کمی انجام شوند. چالش‌ها و مطالبات ازدواج و فرزندپروری می‌تواند گیج‌کننده باشد و اغلب، اشخاص مجرد نیز با فشارهای زیادی در متعادل کردن کار، دوستان، ارتباطات عاطفی، فعالیت‌های اجتماعی و فعالیت‌ها روبه‌رو هستند.

تعجبی ندارد که در این دوران اشخاص و مسایلی این‌چنینی به‌راستی می‌توانند دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند. این ممکن است فردی باشد که دکمه‌ی اعصاب ما را فشار می‌دهد: همکاری، "همه‌چیزدان"، رئیسی زیادی منتقد، سرپرست و ناظری با حالت دفاعی،

همسری بی‌احساس، بچه‌ای سرسخت، دوستی بهانه‌گیر، تعمیرکاری بی‌اعتنا، قوم و خویشی منفی. چند بار از این و آن شنیده‌اید که می‌گویند: "کارم را خیلی دوست دارم، اما رئیسم کفر مرا در می‌آورد!" یا "شما بچه‌ها دارید اعصابم را خرد می‌کنید!" یا "حالم به هم می‌خورد از اینکه او همیشه..."

گاهی "آن‌ها" دکمه‌های اعصاب ما را فشار می‌دهند، و گاهی هم گرچه رفتارشان عمدی نیست، باز هم ما ناراحت می‌شویم، حالت دفاعی می‌گیریم، آسیب می‌بینیم یا جوش می‌آوریم. بعضی اوقات عاملی همچون یک رخداد، کار، تصمیم، مهلت پایانی، تغییر، بحران، مشکل یا عدم اطمینان، باعث فشار آمدن به دکمه‌مان می‌شود. برای نمونه، تغییر شغل، طلاق یا ازدواج، خرید خانه، مصاحبه‌ای شغلی، صحبت در جلوی جمع، راه‌بندان، جلساتی کسل‌کننده، خرابی وسایل مکانیکی (خودرو، ماشین لباسشویی، رایانه)، یا وقتی پرستار بچه‌تان به موقع نمی‌آید و شما نمی‌توانید به دیدن فیلمی بروید که بلیتش را از قبل گرفته‌اید.

بیشتر مجموعه‌های معروف تلویزیونی نمونه‌هایی از اشخاصی را نشان می‌دهد که پیوسته دکمه‌ی اعصاب یکدیگر را فشار می‌دهند و همه‌ی ما می‌توانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، اما مجبور نیستیم مثل آن‌ها رفتار کنیم! ما نمی‌گوییم که زندگی واقعی مانند این مجموعه‌های تلویزیونی است، اما بیشتر ما می‌توانیم آن قدر خوب عمل کنیم که به دیگران اجازه ندهیم اعصابمان را خرد کنند.

این کتاب روش‌هایی خاص و واقع‌بینانه در اختیار شما قرار می‌دهد تا اشخاص و موضوعات را از فشار دادن دکمه‌هایتان بازدارید. در این کتاب از حرف و حدیث‌های نظری و روان‌شناسی ساده‌انگارانه، روش

مثبت‌اندیشی سطحی، خبری نیست. در عوض، به مجموعه‌ای از مهارت‌های بسیار خاص اشاره شده است که وقتی اشخاص و موضوعات دکمه‌ی اعصابتان را فشار می‌دهند، طرز واکنش شما را در جهت درست هدایت می‌کند و این روش کارایی دارد! ما در سراسر جهان بیش از ده هزار سخنرانی در مورد این مهارت‌ها داشته‌ایم. آن‌ها در کارمان و در همه‌ی زندگی شخصی‌مان کاربرد یکسانی دارند. موقعیت‌ها و شرایط ممکن است به کلی متفاوت باشند، اما مهارت‌ها در هر جایی کارایی دارد.

در این کتاب، هدف این است که به شما نشان دهیم چطور می‌توانید فعال، سرزنده و با شور و نشاط و حتی متوقع زندگی کنید و قربانی تلاش‌های خودتان نباشید. ما مجموعه‌ی قدرتمندی از مهارت‌ها را به شما می‌دهیم تا رؤسای همکاران، ناظران، همسر، بچه‌ها، والدین، همسایه‌ها، دوستان، عزیزان و دیگر کسانی که هر روز با آن‌ها سروکار دارید، نتوانند اعصابتان را به هم بریزند. به قدرت همه‌ی این اشخاص همیشه باعث ناراحتی ما می‌شوند، اما بسیاری از ما گه‌گاهی اجازه داده‌ایم کسی دکمه‌ی اعصابمان را فشار دهد.

زندگی کوتاه و ارزشمند است. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم در کاری که انجام می‌دهید موفق باشید و از این سفر لذت ببرید. ما به شما نشان خواهیم داد چطور واکنش‌های افراطی‌تان را نسبت به اشخاص و موضوعاتی که دکمه‌های اعصابتان را فشار می‌دهند، مهار کنید.