

# نمے گزارم کسے اعصابیم را به هم بریزد

آرٹور اس - آرٹور لانگ

www.ketab.ir

سرشناسه	: ایس. الیرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. Ellis, Albert
عنوان و نام پدیدآور	: نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد/ آلبرت ایس، آرتور لانگ، مترجم حمید غلامی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آتیسسا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۸ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: 978-622-6611-22-0
وضعیت فهرست نویسی	: فہبیا
یادداشت	: عنوان اصلی: 2016, How to keep people from pushing your buttons.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان " نمی گذارم کسی دکمه های اعصابم را فشار دهد" توسط رسا در سال ۱۳۸۶ ترجمه و منتشر شده است .
عنوان دیگر	: نمی گذارم کسی دکمه های اعصابم را فشار دهد.
موضوع	: اختلاف بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal conflict
موضوع	: خوشبین داری
موضوع	: Self-control
موضوع	: روابط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal relations
موضوع	: سازگاری
موضوع	: Adjustment (Psychology)
موضوع	: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی
موضوع	: Rational emotive behavior therapy
شناسه افزوده	: لانگ، آرتور
شناسه افزوده	: J Lange, Arthur
شناسه افزوده	: علی خالط، حمید غلامی - ۱۳۳ مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۲۷BF
رده بندی دیویی	: ۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۱۴۷۲۶

انتشارات  
آتیسسا

دفتر انتشارات و فروش: خیابان فلسطین خیابان لبافی بژاد نرسیده به خیابان  
دانشگاه طبقه اول پلاک ۱۱۵ تلفن: ۶۴۴۵۸۸۱ - ۶۶۴۹۸۰

■ نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

- ◆ مترجم: حمید غلامی
- ◆ مولف: آلبرت ایس - آرتور لانگ
- ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهمند
- ◆ صفحه آرا: زهرا بیات
- ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان
- ◆ ناشر: آتیسسا
- ◆ نوبت چاپ: یکم، ۱۳۹۹
- ◆ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۱-۲۲-۰

## فهرست

- فصل یکم: چگونه اجازه می‌دهیم کسی با چیزی با اعصاب ما بازی کند؟ ..... ۱۳
- فصل دوم: باورهای دیوانه‌کننده‌ای که با آن‌ها اجابت می‌دهیم دیگران اعصابمان را خرد کنند ..... ۳۹
- فصل سوم: اولویت‌های واقع‌گرایانه: جایگزین‌های مناسب و توانمند برای افکار دیوانه‌کننده‌ای که باعث به‌هم‌ریختن اعصاب ما می‌شوند ..... ۵۷
- فصل چهارم: ده باور دیوانه‌کننده‌ی ما که اجازه می‌دهند همسران ما اعصاب ما را به هم بریزند ..... ۷۷
- فصل پنجم: چگونه شیوه تفکر غیرمنطقی خود را تغییر دهیم؟ بهای تمام تا موفقیت ..... ۱۰۱
- فصل ششم: چگونه نگذاریم کسی یا چیزی در محل کار اعصاب ما را به هم بریزد ..... ۱۲۳
- فصل هفتم: همسران: آخرین اعصاب‌خردکن‌ها ..... ۱۳۹
- فصل هشتم: پدر و مادر بودن: امتحان یکی مانده به آخر ..... ۱۶۵
- فصل نهم: اثبوه اعصاب‌خردکن‌ها ..... ۱۸۶
- فصل دهم: نهایت تلاش خود را بکنید ..... ۲۰۶

## مقدمه

زمانی که در مؤسسه دکتر آلبرت آلیس مسئول هماهنگی آموزش بودم، با یکی از همکارانم زیاد مشکل داشتم. رابطه‌ام با آلبرت که او را آل صدا می‌کردم، به‌گونه‌ای بود که شکایت همکارم را پیش او می‌بردم و اعتراض می‌کردم. تفکری احمقانه بود که گمان می‌کردم می‌توانم کسی را به دلیل هم ریختن اعصاب محکوم و ملامت کنم. هرگاه با آلبرت موضوع همکارم را در میان می‌گذاشتم، به من می‌گفت: «این تو هستی که اجازه می‌دهی کسی تو را به هم بریزد».

نخستین حرف رایم ناراحت‌کننده بود، اما کم‌کم متوجه شدم که درست می‌گویند. اگر کسی می‌تواند به راحتی بر من تأثیر مخرب بگذارد، خودم مقصر هستم.

همه انسان‌ها افزون بر آنکه - رشدشان باعث تأثیر گرفتن از شرایط نامطلوب می‌شوند، با انسان‌ها و شرایطی هم بست و پیچیده نرم می‌کنند که می‌توانند اعصابشان را به هم بریزند. همواره انسان‌ها و شرایطی هستند که باعث به هم ریختن روان ما بشوند، در خانه، مدرسه، محل کار، جمع‌های خانوادگی، رستوران‌ها، قطارها و بسیاری جاهای دیگر. انسان نمی‌تواند از تمام دشواری‌های اطرافش دوری کند و نباید هم چنین کند؛ در عین حال هم تسلیم این‌گونه شرایط شدن عاقلانه نیست.

در این کتاب مطالبی از دکتر آلیس و دکتر لانگ می‌تواند که تعریف‌های به هم ریختن اعصاب در مواجهه با شرایط را بیان کردند، اما به این معنی نیست که این دو پژوهشگر از قاعده به هم ریختن اعصاب مستثنا باشند؛ از این رو با خواندن کتاب و دیدن مثال‌های جالب و خنده‌دار پی خواهید برد این دو نیز انسان‌هایی عادی هستند.

این کتاب برای کنترل شرایط در وضعیت‌های نامطلوب راه‌حل‌هایی

می‌گذاشت و در خلال صحبت‌های خنده‌دار و با مثال‌های ساده به آن‌ها می‌آموخت که شیوه تفکرشان باعث ناراحتی روحی و واکنش‌های غیرمعتارفشان می‌شود.

در این کتاب تلاش کرده‌ایم به خواننده‌ها بیاموزم که نمی‌توانند دیگران و شرایط را عوض کنند، اما با شناختن احساسات خود می‌توانند کنترل رفتارشان را به دست بگیرند.

آل همیشه تلاش می‌کرد بیماران و حتی کارکنانش را از غرق شدن در گراب ناراحتی‌ها نجات دهد. او در این کتاب تلاش کرده است به خوانندگان یادآوری کند کدام شیوه تفکر و رفتارشان اشتباه و آن‌ها را به دردسر انداخته است. همچنین به آنان بیاموزد کدام شیوه تفکر و رفتار را جایگزین آن کنند تا روزه‌روز ناراحتی‌های خود را کاهش دهند. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید «بدر حمله خوب، بهترین دفاع است» و شما پس از خواندن مطالب این کتاب یاد می‌گیرید و می‌فهمید که حمله خوب چیست و چگونه باید خود را برای مواجهه با شرایط و انسان‌هایی آماده کنید که باب میل شما نیستند و شرایط را مدیریت کنید.

مطمئنم وقتی آل بداند چاپ جدید کتابش شکل جدید و دیجیتالی دوباره به بازار آمده است، مانند همیشه لبخند می‌زند.

دکتر کیم تین ای ویل

روایت‌رمانگر