

## فهرست مطالب

موضوع	صفحه
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

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..."

گاه‌گاهی "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 آن‌قدر 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

## مقدمه

دنایای امروز می‌تواند تا حدودی گیج‌کننده باشد، نه فقط در سطح جهانی (رخدادهای جهان، اقتصاد، مسایل اجتماعی)، بلکه در زندگی روزمره‌مان. در تجارت، اشخاصی 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،