

## فهرست مطالب

|   |     |
|---|-----|
| مقدمه   | ۷   |
| فصل ۱ چگونه اجازه می‌دهیم اشخاص و موقعیت‌ها دکمه‌های مان را فشار دهند...                                      | ۱۱  |
| فصل ۲ باورهای احمقانه‌ای که با داشتن آنها به دیگران اجازه می‌دهیم دکمه‌های مان را فشار دهند                   | ۴۷  |
| فصل ۳ ترجیح‌های واقع‌بینانه: جایگزینی مؤثر برای تفکر احمقانه‌ای که ما را ناراحت می‌کند                        | ۷۱  |
| فصل ۴ ده باور احمقانه که با به کار بردن آنها اجازه می‌دهیم اشخاص و موقعیت‌ها بی‌جهت دکمه‌های مان را فشار دهند | ۹۵  |
| فصل ۵ چگونه تفکر نامعقول مان را تغییر دهیم: چهار گام تا موفقیت  | ۱۲۵ |
| فصل ۶ چگونه اشخاص و موقعیت‌ها را از فشار دادن دکمه‌های مان در محل کار باز داریم                               | ۱۵۵ |
| فصل ۷ همسران: بزرگ‌ترین دکمه فشارنده‌ها   | ۱۷۵ |
| فصل ۸ فرزندپروری: آزمون یکی مانده به آخر  | ۲۰۹ |
| فصل ۹ انبوه دکمه فشارها   | ۲۳۹ |
| فصل ۱۰ بروید جلوی آنها را بگیرید  | ۲۶۹ |
| کتاب‌ها و ابزارهای شنیداری برای یادگیری بیشتر   | ۲۷۳ |
| درباره نویسندگان  | ۲۷۵ |