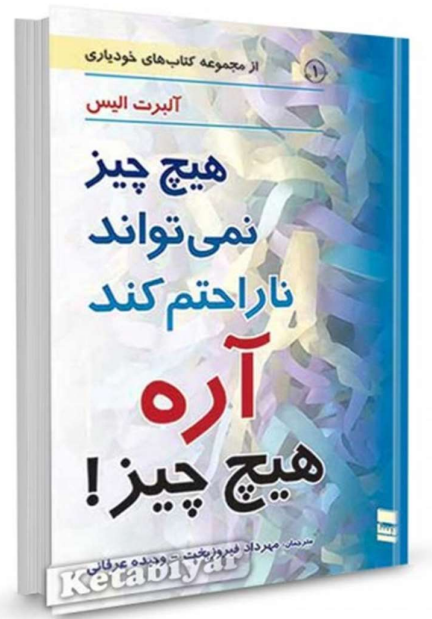




### احساس بهتر شدن بهتر ماندن اثر آلبرت الیس

نویسنده ی این کتاب که از روان شناسان توانمند و با سابقه است که از تاثیر خود پیرامون فنونی سخن می گوید که می-تواند شادی و حس مناسب عمیق تر و ماندگارتری را به مردم هدیه کنند، فنونی برخاسته از رفتار معالجه ای عقلانی هیجانی (REBT) ، که نشان می‌دهد شما سهم به سزایی در انتخاب حس مناسب و یا ناخوشایندتان دارید و همه چیز به طرز برخورد و اندیشه شما باز می گردد. با یاری تاثیر این کتاب می آموزید چگونه حس مناسبتری داشته باشید، چگونه مناسبتر شوید و چطور مناسبتر بمانید.



هیچ چیز نمی تواند ناراحتم کند آره هیچ چیز! اثر آلبرت الیس

دکتر آلیس در این کتاب به زبانی ساده ثابت می‌کند که اکثر ناراحتی‌ها و مشکلات روانی، محصول باورهای نامعقول و واکنش‌های افراطی هستند. او می‌گوید: چون این خود شما هستید که ناراحتی‌ها و مشکلات تان را ایجاد می‌کنید، پس خودتان هم می‌توانید آن‌ها را برطرف کنید. اما برای این کار باید به اصول درمان عقلانی \_ هیجانی متوسل شوید و توصیه‌ها و تمرین‌های این رمان را با دقت و قاطعانه اجرا کنید.