

# نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد

نویسندگان: البرت الیس، آرتور لانگ

مترجم: رحیم علیوضی

پیک آذر سحر

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                   | الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - م.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| عنوان و نام پدیدآور       | Ellis, Albert                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| مشخصات نشر                | نمی‌گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد نویسندگان: آلبرت الیس، آرتور لانگ، مترجم: رحیم عیوضی، ویراستار: زهرا هاشم‌زاده کرکری، تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۳.                                                                                                                                                                                                                                |
| مشخصات ظاهری              | ۲۵۲ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س. ۳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| شابک                      | ۹۷۸-۶۲۲-۸۲۰-۶-۹۵۰۰                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| وضعیت فهرست‌نویسی         | ایبیا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| یادداشت                   | عنوان اصلی: How to keep people from pushing your buttons، ۲۰۱۶.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| یادداشت                   | کتاب حاضر نخستین‌بار با عنوان «نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد» با ترجمه‌ی حمید شمس‌پور توسط انتشارات رسا در سال ۱۳۸۶ و سپس در سالهای مختلف با عناوین گوناگون توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.                                                                                                                                                      |
| عنوان دیگر                | نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| موضوع                     | اختلاف بین اشخاص<br>Interpersonal conflict<br>خوابش‌ن‌داری<br>Self-control<br>روابط بین اشخاص<br>Interpersonal relations<br>سازگاری<br>Adjustment (Psychology)<br>رفتار درمانی عقلانی و عاطفی<br>Rational emotive behavior therapy<br>لانگ، آرتور<br>Lange, Arthur J<br>میرزاشکی، رحیم، ۱۳۵۰ - مترجم<br>Eyvazi, Rahim, ۱۳۵۰ -<br>/۲۰۴۱ ۸۲۳۳۳۳ BF۶۳۷<br>۲/۱۵۸<br>۹۷۴۴۷۶۷<br>ایبیا |
| شناسه افزوده              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| شناسه افزوده              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| رده بندی کنگره            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| رده بندی دیویی            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| اطلاعات و رکورد کتابشناسی |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



انتشارات پیک آذر سحر

www.ketab.ir

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| عنوان    | : نمی‌گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد |
| مولفان   | : آلبرت الیس، آرتور لانگ            |
| مترجم    | : (رحیم عیوضی)                      |
| ویراستار | : (زهرا هاشم‌زاده کرکری)            |
| طراح جلد | : پریسا موه‌العلی آذر               |
| ناشر     | : پیک آذر سحر                       |
| نوبت چاپ | : اول - ۵۰۰ جلد - ۱۴۰۳              |
| شابک     | : ۹۵ - ۸۲۰۶ - ۶۲۲ - ۹۷۸             |

آدرس: تبریز، خیابان شریعتی جنوبی - روبروی بازار موبایل گریستال  
 انتشارات پیک آذر سحر    تلفن ۰۹۱۴۴۰۰۲۷۵۲ - ۳۵۵۶۸۸۱۶ - ۰۴۱  
 www.peikazarsahar.ir

## فهرست مطالب

|     |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|
| ۴   | پیش گفتار                                                          |
| ۷   | یادداشتی درباره ی شیوه ی کار                                       |
| ۸   | مقدمه                                                              |
| ۱۱  | فصل ۱: چطور به دیگران و موضوعات اجازه می دهیم                      |
| ۳۶  | تمرینات                                                            |
| ۴۳  | فصل ۲: باورهای نامعقولی که باعث می شود به دیگران اجازه دهیم.       |
| ۵۶  | تمرینات                                                            |
| ۶۴  | فصل ۳: ترجیحات واقع بینانه: جایگزینی مناسب برای تفکر نامعقولی      |
| ۷۹  | تمرینات                                                            |
| ۸۵  | فصل ۴: ده باور نامعقول که با استفاده از آن ها به اشخاص             |
| ۱۰۸ | تمرینات                                                            |
| ۱۱۴ | فصل ۵: چگونه تفکر نامعقولتان را تغییر دهید: چهار گام به سوی موفقیت |
| ۱۳۸ | تمرینات                                                            |
| ۱۴۳ | فصل ۶: چگونه در محل کار اجازه ندهید افراد                          |
| ۱۵۸ | تمرینات                                                            |
| ۱۶۲ | فصل ۷: همسران: اصلی ترین عامل به هم ریختن اعصاب.                   |
| ۱۹۱ | تمرینات                                                            |
| ۱۹۵ | فصل ۸: فرزندپروری: آزمون یکی به آخر                                |
| ۲۱۷ | تمرینات                                                            |
| ۲۲۲ | فصل ۹: کثرت عواملی که اعصابتان را به هم می ریزد.                   |
| ۲۴۶ | تمرینات                                                            |
| ۲۵۰ | فصل ۱۰: در مقابل آن ها بایستید.                                    |

## پیش گفتار

سال‌ها پیش، وقتی در مؤسسه‌ی آلبرت الیس مسئول آموزش بودم، در محیط کار با شخصی مشکل داشتم. من با دکتر آلبرت الیس که او را ال می‌نامیم، به نوعی در ارتباط بودم؛ به طوری که می‌توانستم به دفترش بروم و از این که چقدر با من با بی انصافی رفتار می‌شود به او شکایت کنم. من احمق واقعاً فکر می‌کردم که ال دیگری را به خاطر ناراحتی من سرزنش می‌کند تا من از شر این احساس خلاص شوم. بارها و بارها او فقط پاسخ می‌داد: «تو داری به او اجازه می‌دهی که اعصابت را بهم بریزد!». در ابتدا شنیدن این حرف ناراحت‌کننده می‌کرد، اما حق با ال بود، من اعصابم بهم می‌ریخت و خودم مسئول آن بودم.

همگی ما اعصابمان بهم می‌ریزد و کسانی را داریم که اعصابمان را بهم می‌ریزند. کسانی که ما را عصبی می‌کنند همه جا پیدا می‌شوند؛ سر کار، در مدرسه در دوره‌های خانوادگی، در استارباکس‌ها، در قطار و جاهای دیگر. نمی‌توانیم از آن‌ها فرار کنیم، اما مجبور نیستیم تسلیمشان شویم.

به شکل قابل درکی، دی آر اس. الیس و لانگ به هم ریختگی‌های عصبی ما را با جزئیات توصیف می‌کنند و راهکارهای خاصی را برای جلوگیری از برانگیختن آن‌ها ارائه می‌دهند. طبیعتاً نه الیس و نه لانگ از این امر مستثنا نبوده‌اند. مثال‌هایی واقعی و جالب در این کتاب ارائه شده‌اند که نشان می‌دهند الیس و لانگ نیز انسان‌هایی معمولی‌اند و آن‌ها نیز در هر فرصتی به دنبال ناراحت کردن خود هستند.

کتاب نمی گذارم کسی اعصاب را به هم بریزد از آن خودآموزهایی نیست که انتظار برود آن را تأثیر پذیرانه مطالعه کرد. هر بخش با مجموعه ای از تمریناتی جمع بندی می شود که می توان آن ها را متناسب با شرایط فردی خوانندگان مناسب سازی کرد. در پایان این کتاب، شما با نقطه ضعف های عصبی و آسیب پذیر خود بیشتر هماهنگ می شوید و مهم تر از آن، زمانی که دیگران اعصابتان را بهم می ریزند، با مجموعه ای از راهکارهای تأیید شده ای برای روبه رو شدن با آن مجهز می شوید. من این کتاب را بارها خوانده ام و تمرینات هر بخش را انجام داده ام. نمی توانستم باور کنم که گاهی اوقات چقدر بی منطق هستم! کریستین، یک متخصص معتبر رفتار درمانی عقلانی هیجانی که توسط خود دکتر آلبرت الیس آموزش دیده بود، آیا همچنان اجازه می داد تا دیگران در محل کار، در خانه و یا در بزرگراه عصبانی اش کنند؟ بسیار زشت است! صدای ال می آید: «کریستین، تو یک انسانی، به این معنا که جایز الخطای ا ناله کردن را متوقف کن و شروع به استفاده از ابزار این کتاب کن.»

ال زندگی اش را وقف این کرد که به انسان ها آموزش دهد چگونه ناراحتی های احساسی شان را به حداقل برسانند. مأموریت او دو قسمت داشت: آموزش به متخصصان سلامت روانی در رفتار درمانی عقلانی هیجانی تا آنجا که می توانست و درمان افراد تا آنجا که امکان پذیر بود. کتاب نمی گذارم کسی اعصاب را به هم بریزد یکی از کارهای بسیاری بود که در راستای عملی کردن مأموریتش انجام داد. حتی اگر هیچ گاه آن را ملاقات نکنید، به شما اطمینان می دهم که بعد از خواندن این کتاب پنجره ای رو به علاقه ی او برای کمک کردن به دیگران برای شما باز خواهد شد.

یکی از استعداد های بسیار آل، توانایی او برای استفاده از حس شوخ طبعی اش است تا به افراد نشان دهد که چطور طرز فکرشان عمدتاً مسئول ناراحتی های رفتاری و احساسی آن ها است. این ایده در سراسر کتاب تکرار شده است تا بر

این حقیقت تأکید کند که ما نمی توانیم آن دسته از افراد را که اعصابمان را بهم می ریزند، کنترل کنیم، اما می توانیم واکنش هایمان را نسبت به آن ها کنترل کنیم. آل معروف بود به این که هیچ گاه اجازه نمی داد بیماران (و کارکنانش!) با ناراحتی هایشان رها شوند. در این کتاب، با ترکیبی از همدردی و پافشاری، آل به خوانندگان خطاهای روش هایشان را نشان می دهد و به آن ها روش های متنوعی را پیشنهاد می دهد تا ناراحتی خود را به حداقل برسانند. شما این گفته ی قدیمی را می دانید که: «بهترین دفاع یک حمله ی خوب است.» بی شک، بعد از پایان این کتاب شما آن حمله ی خوب را یاد گرفته اید و برای پاسخ دادن به افرادی که اعصاب شما را بهم می ریزند آماده تر خواهید بود!

من مطمئنم اگر آل بدانند که کتاب نمی گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد دوباره با یک ویراست جدید و به شکل یک کتاب الکترونیکی کار خود را آغاز کرده است، لبخند معروفش بر لبانش خواهد نشست. برای اولین بار، این ویراست جدید شامل شکل خودآموز بروز شده ای به صورت طیمه است. آل بیمارانش را وادار به تکمیل این فرم ها در میان جلساتش می کرد تا به آن ها کمک کند باورهای نامعقولشان را شناسایی کنند؛ باورهایی که به دیگران اجازه می دهند تا اعصاب آن ها را بهم بریزند. کپی هایی برای خودتان فراهم کنید و وقتی عصبانی شدید آن ها را کامل کنید!

### یادداشتی درباره ی شیوه ی کار

برای این که این کتاب را تا آنجا که ممکن است محاوره ای و دست یافتنی کنیم، قصه های اول شخص گویا و واضح بسیاری را آورده ایم. از آنجا که ما به دو گروه تقسیم می شویم، در هر مثال بیش از آن که وارد هر حساب شخصی شویم، خود را با مقدمه هایی درخور معرفی کرده ایم. برای مثال «من (آلبرت الیس) به بازار رفتم...» در حالی که ما تمام تلاشمان را می کنیم تا محتوای خود را به شیوه ای مبتنی بر همکاری ارائه دهیم. احساس کردیم دانشمندان باید حداقل چنین نشانه هایی از نقطه نظرهای شخصی تان را داشته باشند.

دکتر آلبرت الیس

دکتر آرتور لانگ

## مقدمه

دنایای امروز می تواند تا حدودی گیج کننده باشد، نه فقط در سطح جهانی (رخدادهای جهان، اقتصاد، مسایل اجتماعی)، بلکه در زندگی روزمره مان. در تجارت، اشخاصی که هنوز بعد از این همه "تعدیل نیروهای کار" در سال های اخیر مشغول کار هستند، ساعات بیشتری کار می کنند. رقابت، پاسخ سریع به فرصت ها، 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 خانواده ها هر دو والد کار می کنند، خانواده های زیادی از هم می پاشند و دوباره خانواده های جدیدی را شکل می دهند، کارهای زیادی وجود دارد که باید در مدت زمان کمی انجام شوند. چالش ها و مطالبات ازدواج و فرزند پروری می تواند گیج کننده باشد و اغلب، اشخاص مجرد نیز با فشارهای زیادی در متعادل کردن کار، دوستان، ارتباطات عاطفی، فعالیت های اجتماعی و فعالیت ها روبه رو هستند.

تعجیبی ندارد که در این دوران اشخاص و مسایلی این چنینی به راستی می توانند دکمه های اعصاب ما را فشار دهند. این ممکن است فردی باشد که دکمه ی اعصاب ما را فشار می دهد: همکاری "همه چیزدان"، رئیسی زیادی منتقد، سرپرست و ناظری با حالت دفاعی، همسری بی احساس، بچه ای سرسخت، دوستی بهانه گیر، تعمیرکاری بی اعتنا، قوم و خویشی منفی. چند بار از این و آن شنیده اید که می گویند: "کارم را خیلی دوست دارم، اما رئیسم کفر مرا در

می آورد" یا "شما بچه ها دارید اعصاب را خرد می کنید!" یا "حالم به هم می خورد از اینکه او همیشه..."

گاه گاهی "آن ها" دکمه های اعصاب ما را فشار می دهند، و گاهی هم گرچه رفتارشان عمدی نیست، باز هم ما ناراحت می شویم، حالت دفاعی می گیریم، آسیب می بینیم یا جوش می آوریم. بعضی اوقات عاملی همچون یک رخداد کار، تصمیم، مهلت پایانی، تغییر، بحران، مشکل یا عدم اطمینان، باعث فشار آمدن به دکمه مان می شود. برای نمونه، تغییر شغل، طلاق یا ازدواج، خرید خانه، مصاحبه ای شغلی، صحبت در جلوی جمع، راه بندان، جلساتی کسل کننده، خرابی وسایل مکانیکی (خودرو، ماشین لباسشویی، رایانه)، یا وقتی پرستار بچه تان به موقع نمی آید و شما نمی توانید به دیدن فیلمی بروید که بلیتش را از قبل گرفته اید. بیشتر مجموعه های معروف تلویزیونی نمونه هایی از اشخاصی را نشان می دهد که پیوسته دکمه ی اعصاب یکدیگر را فشار می دهند و همه ی ما می توانیم با آن ها ارتباط برقرار کنیم، اما مجبور نیستیم مثل آن ها رفتار کنیم! ما نمی گوئیم که زندگی واقعی مانند این مجموعه های تلویزیونی است، اما بیشتر ما می توانیم آن قدر خوب عمل کنیم که به دیگران اجازه ندهیم اعصابمان را خرد کنند.

این کتاب روش هایی خاص و واقع بینانه در اختیار شما قرار می دهد تا اشخاص و موضوعات را از فشار دادن دکمه هایتان بازدارید. در این کتاب از حرف و حدیث های نظری و روان شناسی ساده انگارانه، روش مثبت اندیشی سطحی، خبری نیست. در عوض، به مجموعه ای از مهارت های بسیار خاص اشاره شده است که وقتی اشخاص و موضوعات دکمه ی اعصابتان را فشار می دهند، طرز واکنش شما را در جهت درست هدایت می کند و این روش کارایی دارد! ما در سراسر جهان بیش از ده هزار سخنرانی در مورد این مهارت ها داشته ایم. آن ها در کارمان و در همه ی زندگی شخصی مان کاربرد یکسانی دارند.

موقعیت ها و شرایط ممکن است به کلی متفاوت باشند، اما مهارت ها در هر جایی کارایی دارد.

در این کتاب، هدف این است که به شما نشان دهیم چطور می توانید فعال، سرزنده و با شور و نشاط و حتی متوقع زندگی کنید و قربانی تلاش های خودتان نباشید. ما مجموعه ی قدرتمندی از مهارت ها را به شما می دهیم تا رؤسا، همکاران، ناظران، همسر، بچه ها، والدین، همسایه ها، دوستان، عزیزان و دیگر کسانی که هر روز با آن ها سرو کار دارید، نتوانند اعصابتان را به هم بریزند. به ندرت همه ی این اشخاص همیشه باعث ناراحتی ما می شوند، اما بسیاری از ما گه گاهی اجازه داده ایم کسی دکمه ی اعصابمان را فشار دهد.

زندگی کوتاه و ارزشمند است. ما می خواهیم به شما کمک کنیم در کاری که انجام می دهید موفق باشید و از این سفر لذت ببرید، ما به شما نشان خواهیم داد چطور واکنش های افراطی تن را نسبت به اشخاص و موضوعاتی که دکمه های اعصابتان را فشار می دهند، کنترل کنید.