



نمی گذارم کسی
اعصابم را
به هم بریزد

نویسندگان:
آلبورت الیس، آرتور لانگ

Albert Ellis, Arthur lange

سروشنامه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷م. Ellis, Albert
عنوان و نام پدیدآور: نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد/ آلبرت الیس، آرتور لانگ؛ مترجم زهرا بختیاری.
مشخصات نشر: قم: الهام نور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷۸۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: How to keep people from pushing your buttons.

موضوع: اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict

موضوع: خودکنترلی Self-control

موضوع: روابط بین اشخاص Interpersonal relations

موضوع: سازگاری (Adjustment) Psychology

موضوع: رفتار درمانی عقلانی و عاطفی موضوع: Rational emotive behavior therapy

شناسه افزوده: لانگ، آرتور Lange, Arthur J. شناسه افزوده: بختیاری، زهرا، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۸۱۶۹

نمی گذارم کسی

اعصابم را

به هم بریزد

نویسندگان: آلبرت الیس، آرتور لانگ

مترجم: زهرا بختیاری

ناشر: الهام نور

صفحه آرا و طراح جلد: زرین گراف

نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپخانه: شریعت

صحافی: براتی

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۸۰-۸

مرکز پخش: ۰۹۱۲۸۵۲۲۸۸۹



فهرست مطالب

پیشگفتار:	۴
مقدمه:	۸
فصل اول: چگونه به اشیا و موضوعات مختلف اجازه می‌دهیم دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند؟	۱۱
فصل دوم: باورهای نامعقولی که با آن‌ها به دیگران اجازه می‌دهیم تا اعصابمان را به هم بریزند	۴۳
فصل سوم: ترجیحات واقع بینانه؛ جایگزینی مناسب و قدرتمند برای طرز تفکر نامعقولی که باعث ناراحتی ما می‌شود	۶۴
فصل چهارم: ده باور کلیج‌کننده و نامعقولی که با استفاده از آن‌ها به اشخاص و موقعیت‌ها اجازه می‌دهیم بی‌جهت اعصاب ما را به هم بریزند:	۸۴
فصل پنجم: چگونه تفکر نامعقول خود را تغییر دهیم: چهار گام رسیدن به موفقیت ...	۱۱۱
فصل ششم: چگونه در محل کار، به افراد و موضوعات اجازه ندهید تا اعصابتان را به هم بریزند؟	۱۳۷
فصل هفتم: همسران؛ اصلی‌ترین عاملان به هم ریختن اعصاب	۱۵۵
فصل هشتم: فرزندپروری؛ آزمون یکی مانده به آخر	۱۸۶
فصل نهم: بیشترین عواملی که باعث به هم ریختن اعصاب شما می‌شوند ...	۲۱۲
فصل دهم: در مقابل آن‌ها بایستید!	۲۳۷



پیشگفتار:

سال‌ها پیش وقتی به عنوان هماهنگ کننده‌ی موضوعات آموزشی در موسسه‌ی آلبرت ایلس مشغول به کار بودم، با فردی در محیط کار مشکلاتی داشتم و از آنجایی که رابطه‌ام با آلبرت به قدری خوب بود که او را آل صدا می‌زدم، با خودم فکر می‌کردم که می‌توانم به دفترکارش بروم و درباره‌ی آقای که نامصفانه با من رفتار بدی داشت شکایت کنم. اما واقعاً زیادی خوش بین و احمق بودم که فکر می‌کردم آل با محکوم کردن کسی که مرا ناراحت کرده است مرا از این تنش نجات می‌دهد. این موضوع بارها و بارها تکرار شد و دست آلبرت را از این موضوع مطلع ساختم و او با خونسردی تمام به من گفت که "چرا اجازه می‌دهم دکه‌های اعصابم را فشار دهند!" شنیدن این حرف از زبان آل در ابتدا مرا به شدت ناراحت کرد اما حق با او بود. من اجازه داده بودم دکه‌های اعصابم را فشار دهند و مقصر بودم. همه‌ی ما این دکه را داریم و متأسفانه در همه جا کسانی هم پیدا می‌شوند که دکه‌های اعصابمان را فشار دهند. این افراد در مدرسه، محل کار، جمع‌های خانوادگی، استارباکس^۱ ها، در قطار، اتوبوس و خلاصه هر جایی که فکرش را می‌کنید هستند. ما نمی‌توانیم از دست آن‌ها فرار کنیم، اما می‌توانیم تسلیم نشویم و اجازه ندهیم به خواسته شان (عصبانی کردن ما) برسند. و اما دکتر آلبرت ایلس و لانگ در کتاب حاضر این دکه‌های اعصاب را با جزییات برای ما توضیح می‌دهند و تکنیک‌هایی در اختیارمان می‌گذارند تا جلوی این کار را بگیریم. نمونه‌های گفته شده در این کتاب به وضوح به شما می‌گویند که آلبرت و ایلس هم از این قاعده مستثنی نبوده‌اند و آن‌ها هم با توجه به شخصیت زودرنج و حساس خود، در هر فرصتی به دنبال ناراحت کردن خود هستند! و اما به نظر شما چگونه به

۱ Starbucks: شرکت کافی شاپ‌های زنجیره‌ای آمریکایی ست که بیش از بیست و هشت هزار شعبه در کشورهای مختلف، بزرگترین کافی شاپ‌های زنجیره‌ای در جهان به حساب می‌آید.



افراد اجازه ندهید که دکمه‌های اعصابمان را فشار دهند؟ این کتاب به همین منظور در دستان شماست اما از آن دسته کتاب‌های خودآموزی نیست که صرفاً با خواندنش و به صورت ناخودآگاه بتوانید به توصیه‌هایش عمل کنید. هر فصل شامل مجموعه‌ای از مثال‌ها و تمریناتی است که مفاهیم آن به موقعیت و شرایط فردی خواننده بستگی دارد. در پایان کتاب، شما با دکمه‌های آسیب‌پذیر خود آشنا خواهید شد و از همه مهم‌تر، تکنیک‌های کاربردی و اثبات‌شده‌ای در مشتتان است که از آن می‌توانید در مواقع لزوم استفاده کنید.

راستش را بخواهید من این کتاب را دوبار خواندم و تمامی تمریناتش را در هر فصل انجام دادم. باورم نمی‌شد که من؛ کریستین یک درمانگر رفتاری که از قضا تعلیم دیده‌ی آلبرت الیس است، به خودش اجازه می‌دهد بارها و بارها در محیط کار، خانه یا در بزرگراه‌ها و خیابان افراد مختلف دکمه‌های اعصابش را فشار دهند؟! واقعاً فاجعه آور بود! هنوز هم صدای آل توی گوشم است که می‌گفت: "کریستین تو یک انسان هستی و این یعنی اینکه تو هم مثل بقیه اشتباه می‌کنی! از غر زدن و ناله کردن دست بردار و از ابزارهای این کتاب استفاده کن..."! شاید باورتان نشود اما آلبرت تمام زندگی‌اش را وقف آموختن به مردم کرد تا آن‌ها بتوانند ناراحتی‌های عاطفی‌شان را به حداقل برسانند. مأموریت او دو چیز داشت: آموزش به متخصصان روانی برای درمان موضوعات عاطفی تا جای ممکن و ارائه راهکارهایی برای درمان این بیماران. حال اینکه ما اجازه ندهیم که کسی دکمه‌های اعصابمان را فشار دهد، یکی از آرزو و خواسته‌های آلبرت است. حتی اگر هرگز او را نبینید، من یقین دارم که بعد از خواندن این کتاب، پنجره‌ای جدیدی به روی شما گشوده خواهد شد و احساس و اشتیاق کمک به دیگران در شما شکل می‌گیرد. و اما یکی از توانایی‌های آل در این کتاب این است که او با استفاده از حس شوخ طبعی‌اش به ما نشان می‌دهد که چگونه "افکار" مسئول بخش بزرگی از دگرگونی و ناآرامی‌های عاطفی ست. این مسئله بارها در کتاب تکرار و تأکید شده است تا این حقیقت را به ما گوشزد نماید که ما نمی‌توانیم جلوی افرادی که باعث عصبانیت‌مان می‌شوند را بگیریم، اما در عوض می‌توانیم واکنش و عکس‌العمل خودمان را در برابر آن‌ها کنترل کنیم. آلبرت رفتار جالبی دارد و آن این است که اجازه نمی‌دهد همکاران و بیماران‌ش اسیر ناراحتی



و عصبانیت‌ها شوند! در این کتاب هم او با ترکیب دلسوزی و البته سماجت، اشتباهات مسیر زندگی شما عزیزان را نشان داده و راهکارهای جدیدی برای به حداقل رساندن عصبانیت در اختیارتان می‌گذارد. از قدیم گفته اند که: "بهترین دفاع، حمله‌ی خوب است." پس بدون شک بعد از اتمام این کتاب، شما به یک حمله‌ی خوب دست پیدا می‌کنید و برای کسانی که قصد فشردن دکمه‌ی اعصابتان را دارند چیزی در چنته خواهید داشت! من مطمئنم که اگر آل بفهمد که کتاب "نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد" مجدداً با ویرایش جدید و به صورت کتاب الکترونیکی کار خودش را آغاز کرده است، آن لبخند معروف و همیشگی اش را می‌زند و خوشحال خواهد شد. جالب است بدانید که آل در جلساتی که با بیمارانش داشت آن‌ها را ملزم می‌کرد که فرم‌ها را تکمیل کنند و از این طریق به این بیماران کمک می‌کرد تا باورهای نامعقولشان (یعنی باورهایی که به دیگران اجازه بدهی اعصاب را به هم بریزند) را شناسایی کنند. شما هم می‌توانید نسخه‌ای از این فرم‌ها برای خودتان تهیه کنید و در مواقع لزوم و عصبانیت از آن‌ها استفاده نمایید!

ارادتمند شما کریستین ای. دویلی



یادداشتی درباره‌ی شیوه‌ی کار:

برای اینکه بتوانیم کتاب حاضر را تا جای ممکن خودمانی و قابل فهم کنیم، داستان‌های اول شخص و گویای زیادی را برای شما آورده ایم. از طرفی از آنجایی که ما دو نفر هستیم، قبل از ورود به حریم شخصی هرکسی خودمان را با یک توضیح کوتاه معرفی کرده ایم. به عنوان مثال: "من (آلبرت آلیس) به بازار رفتم." یا "من (آرژون لانگ) اتفاق ناراحت کننده‌ی زیر را تجربه کردم." البته با وجود اینکه تمام تلاش و سعی مان را به کار گرفتیم تا مطالب را به صورت دونفره ارائه دهیم، باز هم احساس کردیم که در داستان هایمان باید حداقل چنین نشانه هایی از دیدگاه شخصی هرکدام از ما وجود داشته باشد.

www.ketab.ir



مقدمه:

دنایای امروز ما تا حد زیادی گیج کننده و نامعقول است. اما این مسئله معطوف به سطح جهانی یعنی رویدادهای جهان، اقتصاد و مسائل اجتماعی نیست و زندگی روزمره‌ی ما را هم درگیر ساخته است. در تجارت و کسب و کار، و با وجود این همه تعدیل نیرو و بیکاری، آن دسته افرادی که هنوز شغلی دارند، ساعت‌های بیشتری عرق می‌ریزند و کار می‌کنند. رقابت، واکنش سریع نسبت به یک فرصت، تحول، تغییر جهت استراتژیکی، ریسک‌پذیری، فعالیت بیشتر اما درآمد کمتر، فشار و تحمیل‌های اقتصادی، همه و همه شرایط زندگی جهان امروز ما می‌باشند. در زندگی‌های امروزی و البته در بیشتر خانواده‌ها، پدر و مادر هردو کار می‌کنند، طلاق و جدایی خانواده‌ها بیشتر است و کارهای زیادی هستند که باید در مدت زمان کم انجام گیرد. انگار که زندگی روی دور تند خود را قرار گرفته و همین طور بی‌پروا و بدون لحظه‌ای توقف جلو می‌رود! مشکلات و تیراهان‌های زندگی زناشویی و بچه دار شدن به مراتب سخت تر از قبل شده و مجردها هم با فشارهای زیادی برای متعادل کردن کار، دوستان، روابط عاطفی، فعالیت‌های اجتماعی و وظایفشان روبه رو هستند. پس با این همه درگیری و مشغله تعجبی هم ندارد که در این دوران اشخاص و مسائل این چینی می‌توانند دکمه‌های اعصابمان را فشار دهند. شاید برایتان این سوال پیش بیاید که چه اشخاصی می‌توانند دکمه‌های اعصاب ما را فشار دهند؟ همکاری که ادعا می‌کند "همه چیز دان" است، رئیسی که بیش از حد انتقاد می‌کند، سرپرست یا ناظری که حالت تدافعی دارد، همسر سخت گیر و بی احساس، فرزند لجباز، دوستی که همیشه‌ی خدا ناله می‌کند، تعمیرکار ماشینی که بی اعتناست، اقوام و خویشاوندانی که منفی گرا هستند و الی آخر همگی جزو آدم هایی هستند که می‌توانند ما را برای عصبانی و ناراحت شدن تحریک کنند. تا به حال چندبار از زبان بقیه شنیده اید که می‌گویند: "من عاشق کارم هستم، اما رئیس‌م مرا دیوانه کرده



است!" یا "بچه‌ها دارید اعصابم را خرد می‌کنید!" یا "متنفرم و حالم به هم می‌خورد از اینکه او همیشه.....!"

پس با این تفاسیر گاهی اوقات افرادی با هدف و قصدی خاص دکمه‌های اعصابمان را فشار می‌دهند و گاهی گرچه از روی قصد و غرض این کار را انجام نمی‌دهند، ولی ما باز هم ناراحت می‌شویم؛ حالت دفاعی می‌گیریم، ضربه می‌خوریم یا کفرمان درمی‌آید. گاهی اوقات یک موضوع، اتفاق، وظیفه، تصمیم، سررسید یک کار، تغییر، مشکل یا بلا تکلیفی باعث می‌شود که ما کلافه باشیم و به اعصابمان فشار بیاید. یا به عنوان نمونه‌ی بیشتر بالا جبار باید شغلان را عوض کنیم، با طلاق یا ازدواج اجباری روبه‌رو هستیم، خرید خانه را در پیش داریم، می‌خواهیم در یک مصاحبه‌ی شغلی شرکت کنیم، دوست داریم نظرات و عقایدمان را در جمعی مطرح کنیم، در ترافیک و راه‌بندان گیر می‌کنیم، وسایل مورد نیازمان مثل اتومبیل، ماشین لباسشویی یا کامپیوترمان خراب می‌شود، پرستار کودکان به یکباره غیب می‌شود و شما به فیلمی که بابتش بلیط گرفته‌اید نمی‌رسید. بیشتر فیلم‌های پخش شده از تلویزیون نمونه‌هایی از رفتار افرادی را به ما نشان می‌دهند که دائماً دکمه‌های اعصاب هم‌دیگر را فشار می‌دهند و ما خیلی زود با رفتار آن‌ها ارتباط می‌گیریم و خودمان را جای این اشخاص می‌گذاریم. اما واقعیت آنجاست که ما مجبور نیستیم شبیه‌شان باشیم! علاوه بر این پیشنهاد هم نمی‌کنیم که زندگی واقعی مان شبیه شخصیت‌های مجموعه‌های تلویزیونی باشد، چرا که بیشترمان می‌توانیم آن قدر خوب رفتار کنیم که به هیچ وجه اجازه ندهیم اشخاص و موضوعات مختلف ما را عصبانی کنند. کتاب حاضر روش‌های واقع بینانه و البته به خصوصی را در اختیار شما می‌گذارد تا از طریق آن به هیچ‌احدی اجازه ندهید دکمه‌ی اعصابتان را فشار دهد. در این کتاب از سخنان قلنبه سلمبه‌ی نظری یا بیش از حد تند روانشناسی و افکار مثبت سطحی خبری نیست و در عوض مجموعه‌ای از مهارت‌های بسیار خاص و کاربردی در اختیار شما گذاشته شده است که در مواقع لزوم یعنی در هنگام عصبانیت بتوانید واکنش درست و معقولی داشته باشید. شک نکنید که جواب هم می‌گیرید! ما تازه حال در بیش از ده هزار سخنرانی در سراسر دنیا درباره‌ی این مهارت صحبت کرده ایم. همه‌ی موارد گفته شده در این کتاب در کار و زندگی روزمره مان



کاربرد یکسانی دارند. ممکن است موقعیت و شرایط به کلی متفاوت باشند، اما این مهارت‌ها در هرجایی به کارتان می‌آیند. هدف از نوشتن کتاب حاضر این است که ما به شما نشان دهیم که چگونه فعال، سرزنده، شاد و البته متوقع زندگی کنید و قربانی صرفاً تلاش هایتان نباشید. در این کتاب مجموعه‌ای از مهارت‌های کاربردی و قدرتمند پیش رویتان است تا از طریق آن اجازه ندهید رئیس، دوست، همکار، سرپرست، کودکان، همسایه‌ها، دوستان و هرفردی که با او در هراتباط هستید دکمه‌ی اعصابتان را فشار دهد. البته به ندرت پیش می‌آید که این افراد دائماً اعصابمان را به هم بریزند، اما بیشتر اوقات این ما هستیم که اجازه می‌دهیم گاهی اوقات شخصی اعصابمان را به هم بریزد! یادتان باشد که زندگی کوتاه و ارزشمند است و ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم تا در همه‌ی کارهایتان موفق باشید و از سفر زندگی لذت ببرید. ما به شما نشان خواهیم داد که چگونه واکنش‌ها و عکس العمل‌های افراطی‌تان را نسبت به اشخاص و موضوعاتی که عصبانیتان می‌کنند کنترل و مهار نمایید. پس از همین لحظه با ما همراه شوید!