

۲۰۷۲۹۱۷۵

کسی گذارم کسی اعصابم

را بهم بریزد

آلبرت ایس - آندرونگ

اعظم نوری



انتشارات نیکه فرجام

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری  
شابک  
وضعیت فهرست نویسی  
یادداشت  
عنوان اصلی: How to keep people from pushing your buttons, 2016. c2017  
موضوع  
موضوع  
موضوع  
موضوع  
موضوع  
موضوع  
شناسه افزوده  
شناسه افزوده  
رده - دی کنگره  
رده - دی کنگره  
شماره کتابشناسی

الیس، آلبرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷ م. Ellis, Albert  
نمی گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد/ آلبرت الیس، آرتور  
لانگ؛ [مترجم] اعظم سیاه‌علاف‌نوری.  
تهران: نیک‌فرجام، ۱۳۹۸.  
۲۳۲ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
978-622-6395-56-4  
فیفا  
عنوان اصلی: How to keep people from pushing  
your buttons, 2016. c2017  
اختلاف بین اشخاص Interpersonal conflict  
خویشتن‌داری Self-control  
روابط بین اشخاص Interpersonal relations  
سازگاری (Psychology Adjustment)  
رفتار درمانی عقلانی و عاطفی  
Rational emotive behavior therapy  
لانگ، آرتور J Lange, Arthur  
سیاه‌علاف‌نوری، اعظم، ۱۳۶۴ - مترجم  
BF۶۳۷  
۱۵۸/۲  
۵۹۷۱۹۳۴



انتشارات نیک‌فرجام

نمی‌گذارم کسی اعصابم را بهم بریزد

آلبرت الیس - آرتور لانگ

ترجمه‌ی اعظم نوری

ناشر نیک فرجام

نوبت چاپ اول ۱۳۹۸

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری آبان گرافیک

شابک ۴ - ۵۶ - ۶۳۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

## فهرست مطالب

|     |                                                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|
| ۷   | پیشگفتار                                                                           |
| ۱۰  | یادداشتی در باره‌ی شیوه‌ی کار                                                      |
| ۱۱  | معرفی                                                                              |
| ۱۴  | بخش ۱: چطور به دیگران اجازه می‌دهیم تا احساسات پنهان را بهم بریزند                 |
| ۱۵  | چهار تایی سرنوشت ساز                                                               |
| ۱۹  | القای عصبی کردن                                                                    |
| ۳۵  | تمرینات                                                                            |
| ۴۲  | بخش ۲: اعتقادات نامعقولی که از آن‌ها استفاده می‌کنیم                               |
| ۵۵  | تمرینات                                                                            |
| ۶۲  | بخش ۳: اولویت‌های واقع‌گرایانه جایگزین قدرتمند                                     |
| ۷۷  | تمرینات                                                                            |
| ۸۳  | بخش ۴: ده باور احمقانه‌ای که با استفاده از آن‌ها به افراد                          |
| ۱۰۲ | تمرینات                                                                            |
| ۱۰۷ | بخش ۵: چگونه تفکر نامعقولتان را تغییر دهید                                         |
| ۱۲۸ | تمرینات                                                                            |
| ۱۳۲ | بخش ۶: چگونه در محل کار اجازه ندهید دیگران یا چیزهای دیگر اعصابتان را به هم بریزند |
| ۱۴۶ | تمرینات                                                                            |

- بخش ۷: همسران: اصلی ترین عاملان به هم ریختن اعصاب ..... ۱۵۰
- تمرینات ..... ۱۷۶
- بخش ۸: پدری کردن و مادری کردن ..... ۱۸۰
- تمرینات ..... ۲۰۱
- بخش ۹: فراوانی اعصاب خردکن ها ..... ۲۰۵
- تمرینات ..... ۲۲۶
- بخش ۱۰: بروید و حسابشان را برسید ..... ۲۳۰

www.ketab.ir

## پیش گفتار

سال‌ها پیش، وقتی در مؤسسه آلبرت ایس مسئول آموزش بودم، در محیط کار با شخصی مشکل داشتم. من با دکتر ایس<sup>۱</sup> ایس که او را ال می‌نامیم، به‌نوعی در ارتباط بودم؛ به‌طوری‌که می‌توانستم به دفترش بروم و از این‌که چقدر با من با بی‌انصافی 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 اعصاب را بهم ریزد». در ابتدا شنیدن این حرف ناراحت‌کننده بود، اما حق با ال بود، من اعصابم بهم می‌ریخت و خود را مسئول آن بودم.

همگی ما اعصابمان بهم می‌ریزد و کسانی را داریم که اعصابمان را بهم می‌ریزند. کسانی که ما را عصبی می‌کنند همه‌جا پیدا می‌شوند؛ سر کار، در مدرسه، در دورهمی‌های خانوادگی، در استارباکس‌ها<sup>۲</sup>، در قطار و جاهای دیگر. نمی‌توانی آن‌ها فرار کنیم، اما مجبور نیستیم تسلیمشان شویم.

به شکل قابل درکی، دی آر اس. ایس و لانگ<sup>۳</sup> به‌هم‌ریختگی‌های عصبی ما را با جزئیات توصیف می‌کنند و راهکارهای خاصی را برای جلوگیری از برانگیختن آن‌ها ارائه

۱. قهوه‌فروشی‌های زنجیره‌ای

می دهند. طبیعتاً نه ایس و نه لانگ از این امر مستثنا نبوده اند. مثال هایی واقعی و جالب در این کتاب ارائه شده اند که نشان می دهند ایس و لانگ نیز انسان هایی معمولی اند و آن ها نیز در هر فرصتی به دنبال ناراحت کردن خود هستند.

کتاب نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد از آن خودآموزهایی نیست که انتظار برود آن را تأثیرپذیرانه 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. مهم تر از آن، زمانی که دیگران اعصابتان را بهم می ریزند، با مجموعه ای از راهکارهای تأیید شده ای با هم روبه رو شدن با آن مجهز می شوید. من این کتاب را بارها خوانده ام و تمرینات هـ بخش انجام داده ام. نمی توانستم باور کنم که گاهی اوقات چقدر بی منطق هستیم! کریستین، یک متخصص معتبر رفتار درمانی عقلانی هیجانی که توسط خود دکتر آلبرت ایس آموزش دیده بود، همچنان اجازه می داد تا دیگران در محل کار، در خانه و یا در بزرگراه عصبانی اش کنند؟ بسیار رشت است! صدای ال می آید: «کریستین، تو یک انسانی، به این معنا که جایز الخ لایی!». به همین 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 سال است: 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 اعصابم را به هم بریزد یکی از کارهای بسیاری بود که در راستای عملی کردن مأموریتش انجام داد. حتی اگر به آن ها ملاقات نکنید، به شما اطمینان می دهم که بعد از خواندن این کتاب پنجره ای روی علاقه ای او برای کمک کردن به دیگران برای شما باز خواهد شد.

یکی از استعداد های بسیار ال، 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. ال 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، ال 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 ال بداند که کتاب نمی گذارم کسی اعصابم را به هم بریزد دوباره با یک ریاست جدید و به شکل یک کتاب الکترونیکی کار خود را آغاز کرده است، لبخند معروفش برایش تمام نشست. برای اولین بار، این ویراست جدید شامل شکل خودآموز برور شدنی به صورت ضمیمه است. ال بیمارانش را وادار به تکمیل این فرم ها در میان جلساتش می گرداند. آن ها کمک کنند 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!

کریستین ای. دوبله، Sc.D, Ph.D.