

هیچ چیز
نمی تواند ناراحت کند
— آره هیچ چیز!

آلبرت ایس

مترجمان:

مهرداد فیروزبخت



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

فهرست

- سخن مترجم ۹
۱. چرا این کتاب با کتاب‌های خودآموز دیگر فرق دارد؟ ۱۱
۲. آیا واقعاً می‌توانید از هیچ چیز ناراحت نشوید؟ ۱۷
۳. آیا تفکر علمی، ناراحتی شما را برطرف می‌کند؟ ۲۹
۴. چطور درباره خودمان، دیگران و زندگی، علمی فکر کنیم ۴۱
۵. چرا بینش‌های معمول به شما کمک نمی‌کنند بر مشکلات هیجانی‌تان غلبه کنید؟ ۵۵
۶. بینش شماره ۱: آگاهی کامل از احساسات مناسب و نامناسب ۶۳
۷. بینش شماره ۲: سرنوشت هیجانی‌تان در دست خودتان است ۷۳
۸. بینش شماره ۳: حکومت بایدها ۸۷
۹. بینش شماره ۴: گذشته «وحشتناک» خودت را فراموش کن! ۱۰۱
۱۰. بینش شماره ۵: باورهای نامعقول خود را با جدیت زیر سؤال ببرید ۱۰۹
۱۱. بینش شماره ۶: شما می‌توانید خودتان را برای ناراحتی خودتان ناراحت نکنید ۱۲۳
۱۲. بینش شماره ۷: حل مشکلات واقعی در کنار مشکلات هیجانی ۱۳۵
۱۳. بینش شماره ۸: تغییر دادن افکار با اقدام عملی علیه آنها ۱۵۱
۱۴. بینش شماره ۹: کوشش و تمرین ۱۶۵
۱۵. بینش شماره ۱۰: تغییر دادن قاطعانه باورها و رفتارهای‌تان ۱۸۵

۱۶. بینش شماره ۱۱: تغییر هیجانی کافی نیست. حفظ کردن این تغییر مهم است! ۱۹۹
۱۷. بینش شماره ۱۲: اگر به حالت اول برگشتید، دوباره و دوباره تلاش کنید ۲۱۷
۱۸. بینش شماره ۱۳: شما می توانید قوه ناراحت نشدن خود را گسترش دهید ۲۲۹
۱۹. بینش شماره ۱۴: آره می توانید از هیچ چیز شدیداً مضطرب و افسرده نشوید .. ۲۴۳
- ۲۵۱ **یادداشت**
- ۲۵۵ **منابع**
- ۲۷۹ **ضمیمه: گزارش تکلیف نمونه**

فصل ۱

چرا این کتاب

با کتاب‌های خودآموز دیگر فرق دارد؟

هر ساله صدها کتاب خودآموز منتشر می‌شود که بسیاری از آنها واقعاً به میلیون‌ها انسان کمک می‌کنند. پس چرا زحمت نوشتن کتاب خودآموز دیگری را به جان خریدم؟ چرا باید پس از کتاب دیگرم، زندگی عاقلانه^۱ که با همکاری رابرت ای. هارپر نوشته‌ام و بیش از یک میلیون نسخه آن فروش رفته، کتاب دیگری بنویسم یا بر کتاب‌های تقلیدی دیگری چون **مناطق غلط شما**^۲ که میلیون‌ها خواننده داشته‌اند، کتاب دیگری بیفزایم؟ راستی چرا باید این زحمت را به جان بخرم؟

به چند دلیل مهم. اگرچه درمان عقلانی - هیجانی که در سال ۱۹۵۵ آن را ابداع کردم هنوز یکی از عوامل اصلی صحنه فعلی روان‌شناسی است و اگرچه اکثر درمانگرهای جدید (بله حتی روانکاوان)، در

۱- این کتاب توسط مترجم همین کتاب ترجمه و از سوی انتشارات رشد منتشر شده است (م).

طرح‌های درمانی خویش بخش‌های عمده‌ای از این درمان را مورد استفاده قرار می‌دهند، ولی غالباً از درمان عقلانی - هیجانی به صورت هر دمبیل و آبکی استفاده می‌شود.

جدای از کتاب‌های حرفه‌ای و تخصصی خودم، هنوز کتابی که برداشت واقع‌بینانه و اصیلی از درمان عقلانی - هیجانی ارائه بدهد وجود ندارد؛ چند کتاب معدود موجود هم متن آسانی ندارند و مشهور و خودآموز نمی‌باشند. هدف این کتاب جبران این ضعف است.

به بیان دقیق‌تر، این کتاب اهداف زیر را دنبال می‌کند - اهدافی که فکر نمی‌کنم در هیچ کتاب دیگری در زمینه بهداشت روانی و خوشحالی یک جا برآورده شده باشند.

● این کتاب به شما کمک خواهد کرد وقتی مشکلی پیدا می‌کنید، احساسات شدیدتان را بروز دهید. البته در این کتاب بین احساس‌های مناسب و مفید نگرانی، تأسف، غم یا آزدگی و احساس نامناسب و مخرب وحشت، افسردگی، خشم و تأسف خوردن به حال خود، فرق گذاشته می‌شود.

● این کتاب راه و رسم کنار آمدن با مشکلات زندگی و داشتن احساس بهتر هنگام مواجه شدن با مشکلات را به شما یاد می‌دهد. اما نکته‌ی مهمتر - و خیلی مهمتر - این که به شما نشان می‌دهد چطور وقتی خودتان را بی‌جهت «روان‌رنجور» و ذله می‌کنید، احساس بهتری پیدا کنید و بهبود یابید.

● این کتاب نه تنها راه و رسم در اختیار گرفتن سرنوشت هیجانی‌تان و ناراحت نشدن از هیچ چیز (آره هیچ چیز!) را به شما می‌آموزد، بلکه به شما یاد می‌دهد چطور از قوه خودگردانی خویش استفاده کنید.

● این کتاب حامی و مروج تفکر علمی، عقل و واقعیت است و به شدت از توصیه‌های حساب نشده کتاب‌های خودآموز امروزی اجتناب می‌ورزد؛ کتاب‌هایی که مملو از توصیه‌های عرفانی، دینی و آرمانی هستند.

● این کتاب به شما کمک خواهد کرد به یک تغییر عمیق فلسفی و دیدگاهی کاملاً جدید در مورد زندگی برسید و «تفکر مثبت» پولیانی^۱ را کنار بگذارید که فقط کنار آمدن موقتی با مشکلات را به شما یاد می‌دهد و غالباً در دراز مدت به ضرر شما تمام می‌شود.

● این کتاب فنون زیادی جهت تغییر شخصیت‌تان به شما یاد می‌دهد؛ فنونی که داستان‌ها و شرح حال‌ها «مؤید» آنها نیستند بلکه آزمایش‌های عینی و علمی روی گروه‌های گواه، کارایی آنها را تایید کرده‌اند.

● این کتاب به شما نشان می‌دهد که خودتان مشکلات هیجانی و رفتاری فعلی خویش را ایجاد می‌کنید و شما را تشویق می‌کند وقت و انرژی خود را احمقانه صرف بررسی و تشریح گذشته خود نکنید. این کتاب نشان می‌دهد که چطور بی‌جهت خودتان را ناراحت می‌کنید و چطور می‌توانید این کار را نکنید.

● این کتاب به شما کمک می‌کند مسئولیت «ناراحت کردن» خودتان را بپذیرید و در صدد کاهش آن برآیید نه این که والدین یا شرایط اجتماعی خود را سرزنش کنید.

● این کتاب ABCهای درمان عقلانی - هیجانی (و دیگر درمان‌های

۱. Pollyannaish به قهرمان مؤنت داستان پولیاننا اشاره دارد که النور پورتر نویسنده امریکایی در سال ۱۹۱۳ آن را نوشت و بسیار خوشبین بود و در هر چیزی خوبی می‌یافت (مترجم).