

نمی‌گذارم  
کسی دکمه‌های اعصابم را  
فشار دهد

آلبرت ایس  
آرتور لانگ

مترجم:  
حمید شمسی پور



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

## فهرست مطالب

۷	.....	مقدمه
۱۱	.....	فصل ۱ چگونه اجازه می‌دهیم اشخاص و موقعیت‌ها دکمه‌های مان را فشار دهند ...
	.....	فصل ۲ باورهای احمقانه‌ای که با داشتن آنها به دیگران اجازه می‌دهیم دکمه‌های مان را فشار دهند
۴۷	.....	فصل ۳ ترجیح‌های واقع‌بینانه: جایگزینی مؤثر برای تفکر احمقانه‌ای که ما را ناراحت می‌کند
۷۱	.....	فصل ۴ ده باور احمقانه که با به کار بردن آنها اجازه می‌دهیم اشخاص و موقعیت‌ها بی‌جهت دکمه‌های مان را فشار دهند
۹۵	.....	فصل ۵ چگونه تفکر نامعقول مان را تغییر دهیم: چهارگام تا موفقیت
۱۲۵	.....	فصل ۶ چگونه اشخاص و موقعیت‌ها را از فشار دادن دکمه‌های مان در محل کار باز داریم
۱۵۵	.....	فصل ۷ همسران: بزرگ‌ترین دکمه فشارنده‌ها
۱۷۵	.....	فصل ۸ فرزندپروری: آزمون یکی مانده به آخر
۲۰۹	.....	فصل ۹ انبوه دکمه فشارها
۲۳۹	.....	فصل ۱۰ بروید جلوی آنها را بگیرید
۲۶۹	.....	کتاب‌ها و ابزارهای شنیداری برای یادگیری بیشتر
۲۷۳	.....	درباره نویسندگان
۲۷۵	.....	

## مقدمه

دنیای امروز می‌تواند بسیار متغیر و غیرقابل پیش‌بینی باشد، و نه تنها در سطح جهانی (رویدادهای جهانی، اقتصاد، مسائل اجتماعی)، بلکه در زندگی روزمره هم چنین است. در دنیای کسب‌وکار، آنهایی که پس از تمام «تعدیل نیرو»های اخیر، هنوز شاغل‌اند، ساعت‌های بیشتری کار می‌کنند. رقابت، واکنش سریع به فرصت‌ها، تغییر، تغییر جهت راهبردی، مخاطره‌پذیری، کار بیشتر با درآمد کمتر، و فشارهای اقتصادی مهم‌ترین مسائل دنیای امروزند.

در زندگی‌های شخصی ما، هم پدر و هم مادر در اغلب خانواده‌ها کار می‌کنند، خانواده‌های بسیاری از هم می‌پاشند و خانواده‌های جدیدی را تشکیل می‌دهند، ده‌ها «کار» وجود دارد که باید در مدتی بسیار کوتاه انجام شود. چالش‌ها و مقتضیات ازدواج و فرزندپروری می‌تواند گیج‌کننده باشد - و معمولاً اشخاص مجرد نیز به همان اندازه با فشارهای مربوط به برقراری تعادل بین کار، دوستان، روابط خصوصی، فعالیت‌های اجتماعی و وظایف روبه‌رو هستند.

تعجبی ندارد که در این زمانه، اشخاص و چیزهایی مانند آن می‌توانند به‌راستی دکمه‌های مان را فشار دهند. اشخاص متفاوتی ممکن است دکمه‌های مان را فشار دهند: همکار «عقل کل»، رئیس بسیار خرده‌گیر، سرپرست بی‌ثبات، همسر سرد و بی‌احساس، فرزند پردردسر، دوست غرغرو، پیش‌خدمت بی‌تفاوت، خویشاوند بدبین. این جمله‌ها را چند بار از مردم شنیده‌اید: «شغلم را دوست دارم، اما دارم از دست رئیس دیوونه می‌شوم!» یا «شما بچه‌ها دارید منو دیوونه می‌کنید!» یا «وقتی که او همیشه... واقعاً متنفر می‌شوم!»؟

# فصل ۱

## چگونه اجازه می‌دهیم اشخاص و موقعیت‌ها دکمه‌های مان را فشار دهند

آدمی فقط سه نوع کار می‌تواند انجام دهد. و شما همین الان در حال انجام هر سه آنها هستید. (با این حرف دست کم بعضی از چیزهایی را که احتمالاً در نظر داشتید باید کنار بگذارید.) تقریباً همیشه، حتی وقتی که در خوابید، هر سه کار را انجام می‌دهید. نخست، در حال فکر کردن اید. بعضی از شما به این موضوع فکر می‌کنید که این سه کار کدامند. یا شاید به اتفاق مهمی فکر می‌کنید که امشب یا این هفته روی خواهد داد؛ یا شاید درباره چیزی که الان شخصی به شما گفته فکر می‌کنید؛ یا شاید به موضوعی فکر می‌کنید که این کتاب قرار است درباره آن بحث کند. اما تقریباً همیشه در حال فکر کردن درباره چیزی هستید و حتی گاهی وقت‌ها از همه افکارتان آگاهی ندارید. اما اگر مکث کنید و توجه کنید، می‌توانید بیشتر آنها را تشخیص دهید.

دوم، تقریباً همیشه در حال احساس کردن چیزی هستید، و منظور ما گرما، سرما، خستگی یا درد نیست، منظور ما هیجان است. گاهی وقت‌ها احساسی خفیف است، مانند «بگی نگی» عصبانی، «تا حدودی» خشنود، «اندکی» غمگین، «بفهمی نفهمی» شاد، یا «کمی» شرمنده و گاهی وقت‌ها احساسی بسیار شدید است، مثل عصبانی، متنفر، ذوق‌زده، هیجان‌زده، افسرده،

نخست، اگر خودتان را بیش از حد مضطرب (یا عصبی، ناآرام، نگران، سراسیمه، وحشت‌زده، هراسان، هیجان‌زده، ترسان و دلواپس) کنید، با آن شخص یا موقعیت به گونه مؤثر برخورد نخواهید کرد. برای مثال، ممکن است در یک مصاحبه شغلی یا هنگام گفتگو با رئیسی ترسناک، بیش از حد دچار ترس و دلهره شوید. ممکن است احساس کنید در مورد مهلتی قریب‌الوقوع در محل کار، تصمیمی مهم در زندگی، یا رفتارهای اخیر فرزندتان، بدجوری نگرانید. در این صورت، شخص یا چیزی در حال فشار دادن دکمه‌های تان است.

دوم، اگر بیش از اندازه عصبانی (یا دفاعی<sup>۱</sup>، کلافه، خشمگین، متنفر، جتجالی، دلخور و مایوس) شوید، احتمال دارد کنترل خودتان را هم از دست بدهید. وقتی همسران از کار، دست‌پخت، روش تربیت، یا معاشقه شما ایراد می‌گیرد، ممکن است واقعاً حالت دفاعی به خود بگیرید. وقتی فرزند نوجوان شما در مقابل تان می‌ایستد یا به شما بی‌احترامی می‌کند، یا همکاران تان بی‌لیاقت‌اند یا با شما همکاری نمی‌کنند، ممکن است از شدت عصبانیت اختیار خود را از دست بدهید. در این جا، همسفری را مثال می‌زنیم که در هواپیمای سان‌فرانسیسکو به لوس‌آنجلس اجازه داد دکمه‌هایش فشار داده شود. این اتفاق درست زمانی روی داد که قوانین عوض شد و سیگار کشیدن در بیشتر پروازها ممنوع شد. وقتی من (آ-ل-آ) و دیگران سوار هواپیما می‌شدیم، ناظر بلیط اعلام کرد که در پرواز ما سیگار کشیدن به کلی ممنوع است. مسافری که در کنار من نشسته بود، تذکر ناظر را نشنید و وقتی در هواپیما دوباره اعلام کردند، واقعاً عصبانی شد. ابتدا سعی کرد موافقت مرا با سیگار کشیدن‌اش جلب کند (که من موافقت نکردم)؛ سپس چند دقیقه غرزد

نگران، سرمست، شادمان، نشئه، یا «واقعاً» شرمنده. احساس‌ها و هیجانهای زیادی وجود دارد. اما تقریباً همیشه در حال احساس کردن‌اید. در آخر اینکه، به‌طور مداوم رفتار می‌کنید (یعنی پیوسته عمل می‌کنید). حتی کوچکترین ژست‌ها و حرکات‌ها در حین خواندن این مطالب نیز رفتار محسوب می‌شود. آیا الان پلک زدید؟ آیا دارید نفس می‌کشید؟ آیا شکلک در می‌آورید، یا در صندلی‌تان جابجا می‌شوید؟ مادامی که زنده هستید، به‌طور مداوم رفتار می‌کنید.

گفتن این که انسانها فکر، احساس و عمل می‌کنند، نشان دهنده هوشمندی فوق‌العاده ما نیست، اما نقطه بسیار خوبی برای شروع است زیرا اگر قصد ما این باشد که اجازه ندهیم اشخاص و موقعیت‌ها دکمه‌های مان را فشار دهند، بهتر پی می‌بریم که چگونه نحوه پاسخ‌دهی ذهنی، هیجانی و رفتاری مان به آن اشخاص و موقعیت‌ها را مهار و هدایت کنیم. و این کار، هم به تلاش نظام‌مند نیاز دارد هم به تمرین مداوم مهارت‌ها و تکنیک‌هایی که به زودی شرح خواهیم داد.

این کتاب، راه حل فوری برای مشکلات روزمره زندگی نیست. تکنیک‌های ما ساده و بسیار اثر بخشند اما اگر می‌خواهید مؤثر واقع شوند باید به‌طور مرتب از آنها استفاده کنید.

## چهار احساس بسیار بد

در این دنیا چهار احساس «مسخره» اصلی وجود دارد. یعنی هرگاه یکی از آنها را احساس کنید، نمی‌توانید در حد توان‌تان برخوردی مؤثر با موقعیت داشته باشید و احتمالاً خودتان را ناراحت و پریشان خواهید کرد؛ یک شخص یا موقعیت دکمه‌های تان را فشار خواهد داد. این احساس‌ها عبارتند از اضطراب، خشم یا حالت دفاعی، افسردگی یا خستگی، و احساس گناه بیش از حد (به زودی خواهیم گفت که منظور ما از اصطلاح «بیش از حد» چیست).

<sup>۱</sup>حالتی است که در آن شخص سعی می‌کند در مقابل انتقاد، سرزنش، یا حمله شخصی دیگر، از خودش دفاع کند. (مترجم) ۲. آرتور لانگ؛ نویسنده دوم کتاب