



بد نگویم تا بد نشویم

(راز غلبه بر بدزبانی و کنترل هیجانات ذهنی)

آلبرت آلیس - ماریکا گراد پاورز

مترجم: مهرویه هاشمی نواد

ویراستار: حسن چابک



سرشناسه: الیس، الیرت، ۱۹۱۳ - ۲۰۰۷م. Ellis, Albert

عنوان و نام پدیدآور: بدنگویم تا بدنشنویم: (راز غلبه بر بدزبانی و کنترل هیجانات ذهنی) / نویسنده الیرت الیس
• ماریکا گراد پاورز؛ مترجم مهرویه هاشمی‌نژاد؛ ویراستار حسن چابک.

مشخصات نشر: تهران : چاپک اندیش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: تهران : چاپک اندیش، ۱۳۹۲.

شابک: 978-600-5861-15-0

فروست: روانشناسی

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The secret of overcoming verbal abuse : getting off the emotional roller coaster and regaining control of your life, 2000.

موضوع: دفاع کلامی از خود - دشنام‌گویی - روابط زن و مرد

شناسه افزوده: پاورز، ماریکا گراد Powers, Marica Grad

شناسه افزوده: هاشمی‌نژاد، مهرویه، ۱۳۵۰ مترجم

شناسه افزوده: چاپک، حسن، ۱۳۵۱ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۶۲۷BF / ۷۰۴۱۲۷۱۳۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۱۵۰۴۱۷۱۶۲۶



بدنگویم تا بدنشنویم

نویسنده	❖	❖	الیرت الیس / ماریکا گراد پاورز
مترجم	❖	❖	مهرویه هاشمی‌نژاد
ناشر	❖	❖	چاپک اندیش
ویراستار	❖	❖	حسن چاپک
ناظر چاپ	❖	❖	میترا اسلامی
صفحه‌آرایی	❖	❖	سپیده بیات ترک
نوبت چاپ	❖	❖	اول ۱۳۹۲
تیراژ	❖	❖	۲۱۰۰

قیمت: ۸۹۰۰ تومان

ISBN : 978-600-5861-15-0

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۱۵-۰۰

مراکز نشر: تهران: نشر کتاب چابک، تلفن: ۰۹۱۲۱۵۷۱۲۸۲-۰۹۳۷۰۲۴۰۰۶۴-۶۶۴۹۱۰۲۴

Email: Chabok_andish@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۹۹۳۲۷

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
بخش اول / واقعیتی که قلبی را شکست	۱۵
فصل ۱ - روزی روزگاری	۱۵
داستان ما	۱۵
بخش دوم / یادگیری حقیقت	۱۵
فصل ۲ - یادگیری حقیقت	۲۳
اولین گام شما در راه رسیدن به آزادی هیجانی	۲۳
هنگامی که به لحاظ کلامی مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرید واقعاً چه اتفاقی می‌افتد؟	۲۸
بدزبانی زیرکانه	۳۱
نظریه‌های دیوانه کننده	۳۴
سندرم (علائم ناخوشی) دکتر چکیل و آقای هاید	۳۷
اما او خیلی دلربا و نازنین است	۳۹
فصل ۳ - چگونه افکار، احساسات و اعمال شما تحت تأثیر قرار گرفته‌اند	۴۱
تأثیرات هیجانی	۴۲
تأثیرات رفتاری و روانی	۴۳
تأثیرات جسمی	۴۴
چگونه تلاش می‌کنید تا «مشکل» بدرفتاری و سوء استفاده را برطرف کنید	۴۶
فصل ۴ - چرا، چرا باید این‌طوری باشد؟	۴۹
چرا همسر شما بدرفتار و بدزبان است؟	۴۹
در هر صورت، مقصر کیست؟	۵۴
چرا شما؟	۵۹

فصل ۵ - به نظر می‌رسد عشق باشد ... آیا این طور است؟ ۶۱

آزمون عروسی ۶۳

آزمون کارت تبریک ۶۳

فصل ۶ - راز! چه رازی؟ ۷۷

شما یک قدرت شخصی خلق کرده‌اید، هرچند که شاید در حال حاضر متوجه آن نباشید. ۷۹

شما چگونه احساساتی را خلق کرده‌اید که شما را به فردی تبدیل کرده است ۸۳

تفسیر برنامه‌ریزی خود و تعبیر زندگی ۸۶

خلاصه‌ای از اولین پنج حقیقت اصلی REBT برای ایجاد تغییر در زندگی ۹۴

فصل ۷ - این راز چگونه عمل می‌کند؟ ۹۵

الفبای عقلانی‌بودن در یک رابطه‌ی غیرعقلانی ۹۵

شما می‌توانید ۱۰ تا ۲۵ درصد از پریشانی‌های هیجانی خود را در همین لحظه کم کنید. ۹۹

در مورد ۷۵ تا ۹۰ درصد باقیمانده‌ی تنش‌های هیجانی چه؟ ۱۰۰

چگونه از تفکرات ناراحت‌کننده‌ی که با آن‌ها خودم گرفته‌ایم خلاص شویم؟ ۱۰۱

بخش سوم / استفاده از راز برای ره شدن ۱۰۵

فصل ۸ - پیاده‌شدن از قطار هیجانات ۱۰۷

تفاوت میان هیجانات منفی سالم و ناسالم ۱۰۹

فکر کردن به خواسته‌ها و بایدها و مطلق‌ها باعث ایجاد هیجانات منفی ناسالم می‌شوند. ۱۱۱

تفکر معقول هیجانات منفی سالم ایجاد می‌کند. ۱۱۱

ترجیحات، خودیاری دهنده‌اند و خواسته‌ها، خودمخرب ۱۱۲

فصل ۹ - توقف تفکراتی که شما را به دردسر دچار می‌کنند ۱۱۵

چگونه می‌توانید باورهای غیرعقلانی و خودمخرب را زیر سؤال ببرید ۱۱۵

وحشتناک‌پنداری و هولناک‌پنداری ۱۲۰

مبارزه با الگوهای تفکری دیگر که باعث می‌شوند شما دیوانه شوید. ۱۲۵

وسواس فکری ۱۲۵

استدلال هیجانی ۱۲۸

مجسم کردن ۱۴۰

بیش از حد تعمیم‌دادن ۱۴۱

بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی ۱۴۳

تفکر کمال‌گرایانه ۱۴۶

فصل ۱۰ - کاری کنید احساسات تان به نفع شما باشند تا به ضرورتان..... ۱۴۹

- چرا وقتی خیلی بهتر از هر کسی می‌دانید، باز هم بازی شرم و سرزنش را انجام می‌دهید..... ۱۵۰
- چگونه بازی شرم و سرزنش را انجام می‌دهید..... ۱۵۲
- چگونه می‌توان بازی شرم و سازش را متوقف کرد..... ۱۵۵
- تفکری که به شما کمک می‌کند در مورد خودتان در هر شرایطی احساس خوب داشته باشید..... ۱۵۷
- خلع شدن از خودسرزنش کردن‌ها و تقصیرها به روش REBT..... ۱۶۰
- پذیرش با قید و شرط خودتان و دلایل کارساز نبودن آن..... ۱۶۱
- چطور می‌توانید به پذیرش بی‌قید و شرط خود برسید..... ۱۶۴

فصل ۱۱ - فلسفه جدید و قابل استفاده شما در عمل..... ۱۷۱

- مشکلات متداول و پاسخ‌های REBT..... ۱۷۱
- داشتن گفتگوهای سالم با خود در موقعیت‌های «اورژانسی»..... ۱۸۰
- میانبرهای زیر سؤال پرس..... ۱۸۳
- فلسفه جدید زندگی شما..... ۱۸۸

بخش چهارم / خلاص شدن از ترس‌ها و اضطراب‌هایی که مانع پیشرفت شما می‌شوند . ۱۹۱

فصل ۱۲ - غلبه بر بزرگ‌ترین سه ترس ترک کردن..... ۱۹۳

- ترس از تنهایی..... ۱۹۴
- شما می‌توانید خواهان مردی در زندگی باشید بدون این که به مردی نیاز داشته باشید..... ۱۹۷
- چهار گام برای کاهش هیجانات ترسناک..... ۲۰۱
- ترس از تغییر و ترس از ناشناخته‌ها و مجهولات..... ۲۰۵

فصل ۱۳ - خاموش کردن ترس‌های دیگری که شما را ماندگار می‌کنند و به دام می‌اندازند..... ۲۱۱

- ترس از درد و رنج ترک کردن بیش از آن مقداری است که شما بتوانید تحمل کنید..... ۲۱۲
- ترس از این که شما تحمل ندارید ببینید که او یا شخص دیگری است..... ۲۱۴
- ترس از این که نتوانید هرگز کسی را مانند او دوست داشته باشید..... ۲۲۰

فصل ۱۴ - پذیرش مشتاقانه فلسفه‌های جدید خودتان با تمایل کامل..... ۲۲۵

- زیر سؤال بردن‌های شدید و ضبط شده..... ۲۲۶
- نقش بازی کردن..... ۲۳۱
- ایفای نقش معکوس..... ۲۳۳
- تصویرسازی ذهنی عقلانی برانگیزنده..... ۲۳۶

فصل ۱۵ - اقدام علیه احساسات بد	۲۴۳
حساسیت‌زدایی در محیط طبیعی ۱	۲۴۳
حساسیت‌زدایی در محیط طبیعی ۲	۲۴۸
هشدار	۲۵۰
روش‌های آموزش مهارت	۲۵۰
روش‌های آرامش	۲۵۴
تمرین‌های تنفسی	۲۵۵
یوگا	۲۵۸
موسیقی	۲۵۹
ورزش و تمرین	۲۵۹

بخش پنجم / از این پس شاد زندگی کنیم ۲۶۱

فصل ۱۶ - پس گرفتن زندگی‌تان ۲۶۳

زندگی به‌عنوان یک فرد بالغ	۲۶۳
اگر تصمیم بگیرید که مقابله کنید	۲۶۵
آزاد شدن و احیاء و بازپس‌گیری خود و زندگی‌تان	۲۶۶
چند مورد مهم که می‌تواند زندگی شما را نجات بدهد	۲۶۷
شما می‌توانید از این به‌بعد شاد زندگی کنید	۲۶۸

فصل ۱۷ - سخنی شخصی از ماریکا گراد پاورز ۲۶۹

جامعه منعکس‌کننده زندگی‌های ما در خانه است	۲۷۰-۲۷۲
توقف میراث بدرفتاری و سوءرفتارها، تنها آرزوی کودکان است	۲۷۱
قدرت‌یافتن در تعداد و در خرد جمعی	۲۷۲
رسیدن به آزادی - آغاز زندگی جدید	۲۷۷

مقدمه

ما از زمانی که اولین کتاب‌های اصلی را در مورد ابعاد روابطی که در آن‌ها بدرفتاری و بدکلامی توضیح می‌داد، ۱۹۸۰، چیزهای زیادی آموختیم. حالا می‌دانیم که این مسائل نهایت وابستگی، و خانواده‌هایی را نشان می‌دهد که عملکرد خوبی ندارند و یاد گرفتیم که چه کنیم تا زندگی‌مان بهتر شود، آیا می‌خواهیم بمانیم یا نیاز داریم که بمانیم یا برنامه‌ریزی کنیم که این رابطه را ترک کنیم.

آن گروهی از ما که می‌مانند، مانند بسیاری از ما، متأسفانه درمی‌یابند که دانستن دلایل این که چرا اوضاع چنین است و یادگرفتن روش‌های جدید برای بهتر شدن‌شان الزاماً حال ما را بهتر نمی‌کند. مهم نیست چقدر در مورد موقعیت‌مان می‌دانیم، چقدر روش‌های جدید واکنش به همسر بدرفتارمان را امتحان کردیم و چقدر بهتر می‌توانیم با خودمان رفتار کنیم، مبارزه روزانه ما برای کسب سلامت روانی ادامه دارد. احساس ناامنی، تقصیر، اضطراب و افسردگی هم ادامه خواهد داشت. ما دلاورانه تلاش می‌کنیم تا صورت ظاهری آرامش درونی را پیدا کنیم و اندکی شادی را به وجود خود وارد کنیم. حتی اگر زندگی ما بی‌حد و اندازه بهتر شود، با این حال گاهی آرامش درونی و شادی از ما می‌گریزند.

چرا با وجود آموخته‌هایی که داریم نمی‌توانیم به عذاب‌ها خاتمه دهیم؟ چرا هنوز این قدر ناراحتیم؟ چرا غرق در هیجانات منفی هستیم؟ چرا بیشتر ما می‌مانیم و به داستان تخیلی دل‌بسته هستیم؟ چرا وقتی تعدادی از ما

رابطه را ترک می‌کنیم باز هم برمی‌گردیم؟ و چرا برخی از ما که رابطه را ترک می‌کنیم دوباره در یک رابطه نادرست قرار می‌گیریم؟

به‌عنوان نویسنده کتاب‌های خودیاری، و سخنران رشد شخصی در دانشگاه‌ها این پرسش‌ها را از کسانی که مورد بدکلامی قرار داشته‌اند شنیده ایم. این پرسش همیشه در نامه‌های خوانندگان کتاب‌هایم، در مباحثی که با دانشجویان داشته‌ام و در دست‌نوشته‌های نویسندگان دیگر به چشم می‌خورند. این افراد به‌خصوص خانم‌ها، درد و پوچی که از تنها بودن احساس می‌کردند را بیان می‌کنند، احساس ناکامی که چرا کسی درک‌شان نمی‌کند، از بین رفتن تدریجی عشق که نسبت به خود داشته‌اند و ناامیدی و یأس از این‌که چرا داستان‌شان نابود شد. آن‌ها فکر می‌کنند که در یک قطار بدرفتاری در حال حرکت با همسرشان قرار دارند. آن‌ها در دریایی از هیجانات غرق شده‌اند، و به دنبال کمک و حمایت‌گری هستند تا نجات پیدا کنند.

چون زمانی خودم هم چنین تجربه‌ای داشتم و می‌دانستم که چقدر مؤثر است حتی اگر یک نفر انسان را درک کند من به نامه‌های خوانندگانم پاسخ می‌دادم. و مدت‌های طولانی پس از پایان سخنرانی‌هایم در دانشگاه می‌ماندم و با گروه دانشجویان به خندیدن، گریه کردن، بغل کردن و به اشتراک گذاشتن تجربه‌های شخصی مشغول می‌شدم. برای برخی از افراد اولین بار بود که توانسته بودند بدرفتاری‌هایی را که به‌عنوان بدزبانی و بدکلامی دریافت کرده بودند بشناسند. برخی می‌دانستند که مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند با این حال آن را انکار کرده بودند، حتی برای خودشان. تعداد کمی از آن‌ها تشخیص داده بودند، آن‌چه را که تجربه می‌کردند نوع دردناکی از ضربه‌های عاطفی و روحی‌روانی بوده است که توسط انجمن پزشکی، در گروه خشونت‌های خانوادگی قرار می‌گیرد.

با آگاهی از نیاز شدید، بر آن شدم تا روشی برای کمک به میلیون‌ها نفر که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند پیدا کنم که همه در یک زندان هیجانی و عاطفی به‌تنهایی محبوس بودند. با چنین هدفی و شتم نویسنده‌ای که داشتم خیلی زود توانستم متوجه جرقه‌هایی در ذهنم بشوم و از خودم یاری خواستم تا داستان‌هایم را برایم بازگو کند. او هم کتاب «پرنسسی که به داستان‌های تخیلی باور داشت» را آغاز کرد، قصه و حکایت قدرتمندی که درد و رنج بدزبانی، احساس عذاب و مداوای درد و تغییر درک موقعیت را برای همیشه ارائه می‌کند.

توانایی تصدیق دیگران، الهام‌گرفتن، راهنمایی و وکالت دیگران بادرس‌های سختی که زندگی سخت مرا دگرگون کرد و زندگی آن‌هایی که داستان‌هایشان را برایم تعریف کردند یکی از برارزش‌ترین ابعاد شغل من به‌شمار می‌آید. من نامه‌هایی از سراسر دنیا دریافت کردم. بسیاری از افراد از این‌که داستان آن‌ها را نوشته بودم تشکر کردند. بسیاری از خوانندگان گفتند که دیگر احساس تنهایی نمی‌کنند و پرنسس داستان قدرت آن‌ها را باز پس گرفته است و آن‌ها را به‌لحاظ هیجانی آزاد کرده است. این کتاب مورد علاقه قلبی و پذیرش بسیاری از مخاطبین قرار گرفته است و این مخاطبین شامل زنان، مردان، نوجوانان و تمام رده‌های سنی بود.

هرچه نامه‌های بیشتری دریافت می‌کردم و با افراد بیشتری صحبت می‌کردم، مشخص می‌شد که به چیز دیگری هم نیاز است، تکنیک‌های روزانه عملی که به این افراد کمک کند تا دردها را کاهش دهند، با ترس مقابله کنند و خودشان و زندگی‌شان را سریع‌تر و کامل‌تر درمان کنند. با توجه به تعداد کثیر کتاب‌ها، مقاله‌ها و برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی درمورد بدرفتاری، سخت بود این تکنیک‌ها را پیدا کنیم. با این حال باورم این

بود که در جایی از این دنیای بزرگ مورد قدرتمندی وجود دارد که جای خالی اش احساس می‌شد، کلیدی که راز غلبه مؤثر با بدکلامی را فاش کند، بنابراین تحقیق من آغاز شد.

در زمینه شغلم به عنوان یک ویراستار، روی نوشته های روان شناختی زیادی کار کردم و باروان شناسان و روان درمانگرهای زیادی در مورد روش های مختلف در سراسر دنیا صحبت کردم. در هیچ کجا نتوانستم تکنیک هایی پیدا کنم که این نیاز خاص را برای افراد این چنین که مرتب برایم نامه می نوشتند پر کند. گاهی آرزو می کردم به طور معجزه آسا به روشی برخورد کنم، اما با این حال به تحقیق و بررسی ادامه دادم.

سپس یک روز دست نوشته ای برای ویراستازی به دستم رسید. چاپ جدیدی از کتابی از ناشران شرکت کتاب به نام ویلیاشر بود. این کتاب بین المللی در زمینه روان شناسی «دستورالعملی برای زندگی عاقلانه» نام داشت و روشی قدرتمند و منحصر به فرد را برای هر کسی که در هر مورد احساس بدبختی کند ارائه می کند.

یکی از نویسندگان آن ها آلبرت آلیس است که ابداع درمان های رفتاری عقلای هیجانی به عهده اش بوده است و مبتکر درمان شناختی مدرن است. او روان شناس معروف دنیاست و مدیر مؤسسه آلبرت آلیس در نیویورک می باشد که از سراسر دنیا درمان جو و آموزش یار جذب می کند (من به شدت توصیه می کنم که کتاب راهنمای زندگی عاقلانه را پس از این کتاب مطالعه کنید).

همان طور که دست نوشته ها را می خواندم، بالاخره متوجه شدم که دقیقاً آن چه را که به دنبالش بودم یافته ام. کلیدی که قفل راز غلبه بر بدکلامی را فاش می کند. وقتی به کتر آلیس گفتم که می خواهم کتابی بنویسم که

فلسفه تغییر زندگی او و تکنیک‌هایش را در دسترس افراد پرتلاش قرار دهم که در روابط بد قرار دارند علاقه نشان داد. بنابراین همکاری صمیمانه را بایکدیگر آغاز کردیم. نتیجه‌ی کار کتابی است که اکنون پیش رو دارید. میلیون‌ها نفر درباره این کتاب شنیده‌اند و با موفقیت از آن استفاده کرده‌اند تا با مشکلات روان‌شناسی گوناگون کنار بیایند.

راز غلبه بر بدکلامی و بدرفتاری روش کاملاً جدیدی را نسبت به درک و کنار آمدن با بدرفتاری توصیه می‌کند. این کتاب تکنیک‌های محکم و تأییدشده‌ای را ارائه می‌کند که اطراف شما را به‌صورت یک پبله گرم و محافظ احاطه می‌کنند و درد و رنجی را که در گذشته تحمل کرده یا در حال حاضر تحمل می‌کنید از شما جدا می‌کند. این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند تا:

- ❖ دست از تردیدها و سردرگمی‌ها در مورد خودتان، درک‌تان و آن چه که در حق شما روی می‌دهد بردارید.
- ❖ برابری عاطفی و هیجانی را ایجاد و حفظ می‌کند و چه بمانید چه بروید شما را در وضعیت کنترل هیجانات قرار می‌دهد.
- ❖ دوستی با خویش، عزت نفس و بزرگی شما و قدرت ذاتی شما را باز پس می‌گیرد.
- ❖ آرامش و شادی که روزی آرزویش را داشتید و شاید سال‌ها در لحظات تنهایی برایش اشک ریختید را به شما اعطا می‌کند.

دکتر آلیس و من این کتاب را با همکاری یکدیگر نوشتیم و آرزویم این بود که ای کاش همان روزی که پرنسس دلبرای من تمام آرزوهایم را ربود این کتاب را در اختیار داشتم و سال‌ها درد و رنج را تجربه نمی‌کردم. و این کتاب خیلی سریع‌تر از آن چه فکرش را بکنید شما را از درد و رنج و شکنجه

دور نگاه می‌دارد. این آگاهی‌ها و ابزار به شما در هر سن و جنسی که باشید کمک می‌کند. اگر جزء گروه والدین هستید این روش‌ها کمک می‌کنند تا روش‌های تربیتی و رفتاری مناسبی را به فرزندان بیاموزید و مدل بهتری برای آن‌ها باشید و خطر این که فرزندان تان میراث شما را با خود حمل کنند را کاهش می‌دهید.

اکنون بیایید سفر روشن‌فکری و قدرتمندی را که به‌طور فوق‌العاده‌ای باعث می‌شود زندگی‌تان تغییر کند را آغاز کنیم.

ماریکا گراد پاورز
شمال هالیوود و سی‌ای