

هیچ چیز

نمی تواند ناراحت کند

— آره هیچ چیز!

آلبرت اینس

مترجمان:

مهرداد فیروزبخت



Ellis, Albert

الیس، آلبرت

هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت کند - آره هیچ چیز! / مؤلف آلبرت الیس؛ مترجمان مهرداد فیروزبخت، وحیده عرفانی. - تهران: خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۸۱.

ISBN 978-964-317-581-8

۲۸۸ ص.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything - yes, anything.

۱. روان‌درمانی عقلانی - هیجانی. الف. فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۲۷ - مترجم.

ب. عرفانی، وحیده، ۱۳۵۴ - مترجم، ج. عنوان.

۱۳۸۱

۶۱۶/۸۹۱۴

RC۲۸۹/۹۵۷۷۷

م ۸۱-۱۹۳۱۵

کتابخانه ملی ایران

بباید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست در زندگی پیامدهای ناگواری دارد و موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۲۵-۸۸۸۳۴۴۴۴ تاکی: ۸۸۸۳۸۱۲۵ WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت کند آره هیچ چیز!

نویسنده: آلبرت الیس - ترجمه: مهرداد فیروزبخت و وحیده عرفانی

چاپ نوزدهم: ۱۴۰۱ - تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است.

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۳

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

سخن ناشر

در راستای مسئولیت اجتماعی و اخلاقی مرتبط با نشر کتاب و رعایت حقوق مخاطبین عزیز، انتشارات رسا پایبندی خود را به اصول زیر اعلام می‌دارد:

۱. به هنگام ثبت کتاب در آرشیو کتابخانه ملی و دریافت فیبای کتاب، در صورتی که کتاب پیش از آن توسط ناشر دیگری منتشر و یا ثبت شده باشد، اطلاعات آن در فیبای دریافتی درج می‌گردد. ما به خاطر بهره‌مندی از مزایای نخستین ناشر، آن اطلاعات را هرگز از فیبای کتاب حذف نمی‌کنیم.

۲. ما متعهدیم که برای احترام به حقوق مخاطبین، همه کتاب‌های منتشره خود را حتی‌الامکان بدون غلط املائی، ویراستاری شده و در صورت ترجمه، پس از مطابقت با متن اصلی و با کیفیت منتشر کنیم.

۳. ما متعهدیم که برای جلوگیری از اجحاف به مخاطبین و پرهیز از گران‌فروشی، از کتاب‌سازی (ازدیاد بی‌مورد صفحات کتاب و سودجویی از آن برای درج بهای بیشتر) خودداری کنیم.

۴. ما متعهدیم که آنچه به‌عنوان تیراژ کتاب و دفعات چاپ و به‌ویژه نام و سمت پدیدآورنده و مترجم، در روی جلد و یا در صفحه شناسنامه درج می‌گردد، مطابق با واقعیت باشد.

۵. ما متعهدیم که کتاب‌های منتشره توسط ما اقتباسی از کتب منتشره دیگران نباشد و نیز در مورد متون ارائه شده برای نشر، امانت‌دار باشیم.

۶. ما متعهدیم که در عناوین ترجمه شده، نسبت به اصالت عنوان کتاب و مندرجات روی جلد، به ناشر اصلی وفادار بوده و در صورت تغییر عنوان، تصویر و یا عنوان اصلی را نیز برای آگاهی مخاطبین محترم، درج نماییم.

۷. و در نهایت، تلاش ما بر آن است که در وضعیت فعلی اقتصاد کشور، بهای کتاب را با توجه به سطح معیشت مخاطبین محترم و امکان ادامه کار ناشر، تعیین کنیم.

لطفاً شما دوست عزیز نیز با ابراز بازخورد خود از کتاب‌ها به ناشران آنها و ارائه پیشنهاداتتان، ما را در تلاش برای ارتقاء فرهنگ جامعه و بهبود فضای نشر کشور، یار و همراه باشید.

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 بیش‌های معمول به شما کمک نمی‌کنند بر مشکلات هیجانی‌تان غلبه کنید؟ ۵۵
۶. بیش شماره ۱: آگاهی کامل از احساسات مناسب و نامناسب ۶۳
۷. بیش شماره ۲: سرنوشت هیجانی‌تان در دست خودتان است ۷۳
۸. بیش شماره ۳: حکومت باید‌ها ۸۷
۹. بیش شماره ۴: گذشته اوشتن‌ها، خودت را فراموش کن! ۱۰۱
۱۰. بیش شماره ۵: باورهای نامعقول خود را با جدیت زیر سؤال ببرید ۱۰۹
۱۱. بیش شماره ۶: شما می‌توانید خودتان را برای ناراحتی خودتان ناراحت نکنید ۱۲۳
۱۲. بیش شماره ۷: حل مشکلات واقعی در کنار مشکلات هیجانی ۱۳۵
۱۳. بیش شماره ۸: تغییر دادن افکار با اقدام عملی علیه آنها ۱۵۱
۱۴. بیش شماره ۹: کوشش و تعریف ۱۶۵
۱۵. بیش شماره ۱۰: تغییر دادن قاطعانه باورها و رفتارهای‌تان ۱۸۵

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

سخن مترجم

پس از ترجمه کتاب زندگی عاقلانه که با استقبال مردم و روان‌شناسان بالینی و روانپزشکان مواجه شد تصمیم گرفتم بار دیگر از روان‌شناس بالینی مشهور و بین‌المللی، دکتر آلبرت ایس کتاب دیگری ترجمه کنم. کتاب هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت کند - آره هیچ چیز را در میان کتاب‌های فراوان دکتر ایس از همه مناسب‌تر یافتم چون خوانندگان و مراجعان مراکز مشاوره و روان‌درمانی می‌توانند خودشان این کتاب خودآموز را بخوانند و از فنون و تمرین‌های آن برای رفع مشکلات رفتاری و روانی خویش استفاده کنند. امیدوارم این کتاب خودآموز بتواند مروج دیدگاه‌های این نظریه‌پرداز بزرگ روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانی در ایران باشد.

همین‌جا لازم می‌دانم از خانم‌ها افتخار سادات ناصری، نوشین زند و نسرين زند که امکان تهیه این کتاب را برای من مهیا کردند و کارمندان انتشارات رسا به ویژه مدیر مؤسسه، جناب آقای ناجیان که در انتشار این کتاب از هیچ کمکی فروگذاری نکردند، کمال تشکر را بنمایم.

مهرداد فیروزبخت

۱۳۸۱/۴/۱۳