

به نام خداوند بخشنده مهربان

.....

خشم و عصبانیت

”ثلاث ز صحت و نکت“

Anger Management



خشم و عصبانیت

فصل ۱



✓ تعریف خشم ----- ۱۷

✓ تعریف عصبانیت ----- ۱۷

مشخصات و ویژگی‌های فرد عصبی

فصل ۲

اضطراب کلی و

عمومی اضطرابی

است که زمینه‌ی

مشغف و معینی

ندارد و افراد غالباً

این‌گونه اظهار می-

کنند که دل شوره

دارند، احساس بدی

دارند، حال خوبی

ندارند، دلشان فبر از

اتفاقات بدی می-

دهد و اگر این حالت

به مدت ۶ ماه

بیشتر روزها و شب

ها وجود داشته باشد

و فرد کنترل خوبی

بر روی این احساس

نداشته باشد.

✓ مورد ۱) فرد عصبی با واقعیت و حقیقت سر جنگ و جدال دارد ۲۰

✓ مورد ۲) فرد عصبی مسئولیت را بیش از حد می‌پذیرد یا از پذیرفتن

آن سرباز می‌زند ----- ۲۱

✓ مورد ۳) آشفستگی و بر هم ریختن آن‌ها در باره‌ی وقت و زمان --- ۲۲

✓ مورد ۴) حرمت نفس یا عزت نفس (Self-Esteem) ----- ۲۴

✓ مورد ۵) اعتماد به نفس (Self-Confidence) ----- ۲۶

✓ مورد ۶) قدرت (Power) یا (Authority) ----- ۲۷

✓ مورد ۷) حیثیت و آبرو ----- ۲۸

✓ مورد ۸) خشم موجود در وجود آن‌ها ----- ۲۹

✓ مورد ۹) روابط احساسی و عاطفی و مسائل جنسی ----- ۳۰

✓ مورد ۱۰) وابستگی و اعتیاد او به دیگران ----- ۳۲

✓ مورد ۱۱) محبت و دوستی ----- ۳۳

❖ نکاتی دیگر و بسیار مهم در مورد افراد عصبی ----- ۳۴



✓ در عمق وجود فرد عصبی دشمنی و کینه و نفرت نشسته است - ۳۴

✓ فرد عصبی موجودی است که به جهان از دیدگاه بد و منفی نگاه

می‌کند ----- ۳۴

✓ کسانی که با فرد عصبی روابط نزدیکی دارند همیشه با نوعی تلخی

و سختی روبه‌رو می‌شوند ----- ۳۵

✓ کارهای جهان را مختلف و متفاوت نمی‌بیند بلکه آن‌ها را بد و

غلط و منفی می‌بیند ----- ۳۵

✓ زمینه‌های بسیاری برای خشمگین شدن دارد ----- ۳۵

علل و عوامل خشم و عصبانیت فصل ۳

✓ عامل اول) زمینه‌ی ارثی و یا ژنتیکی خشم و عصبانیت ----- ۴۰

✓ عامل دوم) افراد عصبی پوست روانی ندارند ----- ۴۲

✓ عامل سوم) درد و گرفتاری‌های فیزیکی و یا بیماری‌های فیزیکی ----- ۴۲

✓ عامل چهارم) بیماری‌های روانی (اختلالات شخصیتی) و چند راه حل ----- ۴۳

❖ **۱۴ مورد از انواع مختلف و متفاوت خشم و عصبانیت** ----- ۴۷

✓ مورد ۱) خشم و عصبانیت در انسان مربوط به تاریخ تکامل تدریجی

انسان و رشد مغز و یا سیستم عصبی ----- ۴۷

✓ مورد ۲) همانندسازی یا الگوبرداری و تطابق (Identification) ----- ۵۲

✓ مورد ۳) خشم و عصبانیت آموخته شده ----- ۵۵

✓ مورد ۴) افرادی هستند که خشم و عصبانیت آنها یک بازی و

حقه بازی است ----- ۵۹

✓ مورد ۵) ترس، اضطراب و نگرانی ----- ۶۳

✓ مورد ۶) شک و بدبینی ----- ۶۶

✓ مورد ۷) شرم و خجالت و احساس گناه ----- ۶۸

✓ مورد ۸) مظلوم بودن و قربانی شدن ----- ۷۲

✓ مورد ۹) خودخواهی، خودپرستی و خودپسندی ----- ۷۴

✓ مورد ۱۰) افرادی که به علت خشم و عصبانیت به انزوا و

گوشه‌نشینی و کناره‌گیری روی آورده‌اند ----- ۷۷

✓ مورد ۱۱) کسانی که جهان را ملک شخصی خودشان می‌دانند - ۷۹

✓ مورد ۱۲) خشم و عصبانیتی که در برخی افراد به عنوان یک جزء

اساسی و اصلی از وجود آن‌ها همیشه با آن‌ها است ----- ۸۰

✓ مورد ۱۳) خشم و عصبانیت به دلیل استقلال و آزادی ----- ۸۴

❖ **مورد ۱۴) خشم و عصبانیت اخلاقی** ----- ۸۶

✓ هیچ پدر و مادری حق ندارند از دست فرزندشان عصبانی شوند - ۸۹

✓ زندگی سخت و مشکل است ----- ۹۰

✓ زندگی با در و رنج همراه است ----- ۹۱

✓ اختلاف با دیگران ----- ۹۲

✓ ما در دنیای تفاوت‌ها زندگی می‌کنیم نه در دنیای خوب و بد یا

درست و غلط ----- ۹۳



وهشت و وقتی
است که ما با
سرعتی بسیار زیاد
هتی در یک ثانیه و
یا چند دهه ثانیه
واکنشی نسبت به
موضوعی نشان
دهیم که کاملاً خارج
از کنترل است و
تا آنبهایی پیش
می‌رود که شاید
هتی ما را فلج کند و
از کار بیندازد و
دهار هالتی کند که
از نظر بدنی و
فیزیکی تغییرات
آشکاری در ما یا
دیگران به وجود
بیآورد.



اضطراب با
افسردگی دو
روی یک
سکه هستند و
شاید کمتر
کسی را
می‌توان پیدا
کرد در حالی
که افسرده
است
علائمی از
اضطراب را
نشان ندهد و
یا آن زمان
که مضطرب
است در
و به‌دور
علائمی از
افسردگی
نباشد.



✓ مردم دنیا به طور کلی به چهار شیوه با خشم برخورد می کنند -- ۹۵

❖ **علت یا علل خسونت، جرم و بزه کاری** ----- ۱۰۰

❖ **۱۰ مورد به صورت قدم‌های مشخص که در ذهن افراد خشمگین**

و **عصبانی دیده می‌شود** ----- ۱۰۱

❖ **مروری دقیق‌تر به مراحل دهگانه** ----- ۱۰۵

✓ فردی که می‌گوید من به آرزو، هدف، خواسته، نیاز، حق و سهم

خودم نرسیدم ----- ۱۰۵

✓ من حال و احساس بدی دارم و درد و رنج می‌کشم ----- ۱۰۷

✓ شما به حریم، حدود، حقوق و سهم من تجاوز کردید ----- ۱۰۸

✓ شما علت، سبب و موجب رفتاری‌های من هستید ----- ۱۰۹

✓ نظر و ادعای کسانی می‌باشد که می‌گویند تو نباید این کار

را می‌کردی ----- ۱۱۱

✓ شما رفتار مختلف و متفاوتی نداشته‌اید بلکه رفتار بد و غلطی

داشته‌اید ----- ۱۱۳

✓ من با بازی ذهنی مطلب را دگرگون می‌کنم ----- ۱۱۴

✓ فرد بد و آدم بد باید مجازات شود ----- ۱۱۶

✓ من حق دارم حتی برخی اوقات وظیفه دارم شما را تنبیه کنم -- ۱۱۸



تسرس وقتی

است که فطر

واقعی است و

این فطر واقعی

و فاربی است.

یعنی منشاء

بیرونی دارد و

هم اکنون وجود

دارد. وقتی

سفن از

اضطراب

است، آن

زمانی است که

فطر واقعی

نیست، بلکه

فیالی و ذهنی

است.

✓ مورد بعد این بود که، آن گونه که بخواهم شما را تنبیه می‌کنم -- ۱۱۹

❖ **اشاره‌ای به فعالیت‌های ذهنی فرد خشمگین و عصبانی و**

چگونگی کاهش خشم و عصبانیت ----- ۱۲۲

✓ اگر فرزند ما با نمره‌ی بدی از مدرسه به خانه آمده است ----- ۱۲۵

✓ از مخلوط کردن موضوع‌ها و مطالب باید خودداری کرد ----- ۱۲۵

✓ از به کار بردن کلمات کلی مانند همیشه، هرگز و هیچ وقت

باید خودداری کرد ----- ۱۲۶

✓ در بسیاری از موارد نگران تکرار حادثه هستیم ----- ۱۲۶

✓ آیا انتظار و توقع ما واقعی بوده است؟ ----- ۱۲۷

✓ باید خودمان را به جای دیگری بگذاریم ----- ۱۲۷

✓ باید این واقعیت را بدانیم که گذشت زمان در این گونه موارد به نفع

ما می‌باشد ----- ۱۲۹

❖ **تصورات و باورها در فرهنگ‌های مختلف در مورد خشم عصبانیت** ۱۳۰

✓ **تصور و توهم (۱)** افراد خشمگین و عصبانی حالشان بهتر می‌شود ۱۳۱

✓ **تصور و توهم (۲)** در آینده کمتر خشمگین و عصبانی می‌شود -- ۱۳۱

✓ **تصور و توهم (۳)** بسیاری از ما به بهانه‌ای، درگیر بازی شرف

و غیرت می‌شویم ----- ۱۳۲



بسیار مهم

است

قاعده‌ای را که

گفته شده

رعایت کنیم؛

که "در کودکی

فوائد را یاد

گرفت و در

بوانی باید فوائد

تا یاد گرفت."



✓ **تصور و توهّم ۴** اگر به عصبانیت و یا رفتار بد دیگری پاسخ ندهند

تصور می‌کنند که دیگران آن‌ها را بد می‌دانند ----- ۱۳۲

✓ **تصور و توهّم ۵** من نباید دیگران را به خاطر این که به من

کمک نکردند سرزنش کنم ----- ۱۳۲

✓ **تصور و توهّم ۶** اگر پاسخ رفتار بد دیگری را ندهیم در حقیقت

پذیرفتم که تقصیر و گناه از ما بوده است ----- ۱۳۳

✓ **تصور و توهّم ۷** اگر عصبانی نشویم دیگری برنده شده و ما شکست

خورده‌ایم ----- ۱۳۳

✓ **تصور و توهّم ۸** به این نتیجه می‌رسیم که هیچ کسی زندگی

بدی مانند من نداشته است ----- ۱۳۴

✓ **تصور و توهّم ۹** اگر برای من یا خانواده یا عزیزانم اتفاق بدی

افتاده آن وقت زندگی دیگر ارزش و اهمیتی ندارد ----- ۱۳۴

✓ **تصور و توهّم ۱۰** به این دلیل که کوشش‌های من در گذشته به جایی

نرسیده بهتر است که همه چیز را برای خودم و دیگران خراب کنم - ۱۳۴

✓ **تصور و توهّم ۱۱** دیگران با عصبانیت به اهداف خودشان رسیده‌اند - ۱۳۵

✓ **تصور و توهّم ۱۲** تصور می‌کنیم که فرد عصبانی درد و ترسی ندارد - ۱۳۵

✓ **تصور و توهّم ۱۳** خوش به حال افراد متجاوز که توانستند آنچه

را که می‌خواستند بدست بیاورند ----- ۱۳۶

شرط اول و

اساسی بدون

تردد

دانستن زبان

و استفاده

درست از

آن می‌باشد.

سرود ۷

سالگی یک

پسر یا یک

دفتر باید

بتواند ۵۰۰۰

کلمه را به کار

ببرد و حدود

۱۵۰۰ کلمه را

بفهمد و بر

مبنای آن

عمل کند.

✓ **تصور و توهّم ۱۴** به دلیل این که ۳۰ یا ۴۰ سال عصبانی بودم

لحکان ندارد که بتوانم عصبانیت را از خودم دور کنم ----- ۱۳۶

✓ **تصور و توهّم ۱۵** مردم از این طریق که به خود و دیگران آسیب

و آزار رساندند، احساس بهتری پیدا می‌کنند ----- ۱۳۶

✓ **تصور و توهّم ۱۶** این که هر کسی نقطه انفجاری دارد و بالاخره

دکمه‌ای در وجود او هست ----- ۱۳۷

✓ **تصور و توهّم ۱۷** فقط با خشم می‌توان پاسخ داد ----- ۱۳۷

✓ **تصور و توهّم ۱۸** همه‌ی افراد خشمگین بیمار و مریض هستند - ۱۳۷

❖ **عوارض خشم و عصبانیت** ----- ۱۳۹

❖ **بسیاری از افراد، خشم و عصبانیت خود را از یک فرد به فرد**

دیگر منتقل می‌کنند ----- ۱۴۱

❖ **خشم و عصبانیت را از کجا آموخته‌ایم؟** ----- ۱۴۳

❖ **ابراز خشم** ----- ۱۴۸

❖ **تفاوت اداره کردن یا کنترل و فرو خوردن خشم** ----- ۱۵۳

فصل ۴

اداره و آرام کردن خشم و عصبانیت

✓ اصولاً ریشه‌ی خشم و عصبانیت در دو لغت می‌باشد ----- ۱۵۴

✓ باید و نباید ----- ۱۵۵

✓ تقصیر و گناه ----- ۱۵۵



ما در زیبایی

هستیم که

هرگز انتظاری

بسر آورده

نمی‌شود.

بنابراین منتظر

نشوید و طلبکار

نباشید.



- ✓ **مرحله اول** باید با جنبه‌هایی که فشار روانی- اجتماعی ما را بر هم می‌ریزد آشنایی داشته باشیم ----- ۱۵۶
- ✓ **مرحله دوم** رسیدن به مرحله‌ای دقیق‌تر یعنی تعریف و تشخیص و تفکیک حالی که داریم ----- ۱۵۸
- ✓ **مرحله سوم** مقدار و اندازه ----- ۱۵۹
- ✓ نظریه‌ای تحت عنوان ABC ----- ۱۶۱
- ✓ **مرحله چهارم** چرایی، بر مبنای این نظریه استوار است که رفتار موجب واکنش نمی‌شود ----- ۱۶۵
- ✓ **مرحله پنجم** مرحله‌ی ارزیابی، قضاوت و تصمیمگیری ----- ۱۶۶
- ✓ **مرحله ششم** این پرسش مطرح است که باید چه می‌کردم؟ یا بهتر بود که انجام می‌دادم؟ یا چه باید هم اکنون انجام دهم یا بهتر است که انجام دهم ----- ۱۷۳
- ❖ **نگاهی کوتاه و متفاوت به شش مرحله‌ی قبل** ----- ۱۷۷
- ❖ **در روابط انسانی معمولاً سه رابطه قابل تشخیص و تفکیک است** ----- ۱۷۸
- ✓ رابطه‌ای است که مبتنی بر جنبه‌ی تصادفی است ----- ۱۷۸
- ✓ رابطه‌ی قمار است ----- ۱۷۸
- ✓ رابطه‌ای که مبتنی بر همکاری است ----- ۱۷۹

اجزای خانه پرورش، تعلیم و تربیت دارای کیفی می‌باشد که "عشق، محبت و نوازش" است. سقفی دارد که "نظم، انطباق و آرامش" است و چهار دیواری آن آموزش فواید بود.

❖ در کار تعلیم و تربیت به جای کوشش برای باز داشتن فرزندان از کار

- ✓ **به آن‌ها را به کار خوب باید تشویق کرد و آموخت** ----- ۱۸۰
- ✓ **مرحله هفتم** بیان و طرح مسئله و مشکل با دیگری، در مسیر حل و به پایان رساندن آن ----- ۱۸۲
- ✓ **باید مطمئن باشیم** در وقت مسئله و مشکل به اندازه کافی از آرامش لازم برخوردارم ----- ۱۸۳
- ✓ **برای بیان درست مطلب** باید مطمئن باشیم که خود ما برای این کار آماده هستیم ----- ۱۸۳
- ✓ **باید مطمئن باشیم** طرف مقابل به اندازه کافی، آمادگی برای گفت‌وگو دربارهِی موضوع و مسئله دارد ----- ۱۸۳
- ✓ **وقت و زمان لازم** ----- ۱۸۳
- ✓ **باید مطمئن باشیم** که رابطه و موقعیت کاملاً برای یک چنین گفت‌وگویی فراهم است ----- ۱۸۴
- ✓ **نکته‌ی مهم** در زندگی زناشویی ----- ۱۸۵
- ✓ **اگر تصمیم گرفتید** مشکل را با طرف مقابل در میان بگذارید باید آن را تمام و کمال از اول تا آخر در میان بگذارید ----- ۱۸۶
- ✓ **همیشه** از حال خود بگویید ----- ۱۸۶
- ✓ **معذرت خواهی و معذرت‌پذیری** ----- ۱۸۷

اگر فرزندان رفتار پدر و مادر و حالات آنها را در تضاد و تناقض یا پسر از دروغ و فریب ببینند آن وقت قضاوت و نظرشان را درباره‌ی پدر و مادر عوض می‌کنند. به ویژه آن زمان که از پدر و مادر می‌شنوند که:

- ♦ تو باید سیاست داشته باشی
- ♦ این طور و یا آن طور عمل کنی
- ♦ یا این لباس را بپوشی و ...

✓ بعد از این که مسئله طرح شد و طرف مقابل شما پاسخ و توضیحی

داد شما باید به چند نکته توجه داشته باشید ----- ۱۸۸

❖ در صورت آماده نبودن، و نداشتن شرایط و موقعیت مناسب چه

کاری باید کرد؟ ----- ۱۹۳

✓ مرحله‌ی هشتم) آرام کردن و اداره کردن خشم ----- ۱۹۵

✓ مفهوم پذیرش و پذیرفتن ----- ۱۹۶

✓ قطع کردن رابطه و تمام کردن آن ----- ۱۹۷

✓ بی‌حسی و بی‌احساسی ----- ۱۹۷

✓ باید سه اصل و قاعده را رعایت کنیم ----- ۱۹۸

❖ خشم و عصبانیت و تاثیرات آن از نظر فیزیکی ----- ۲۰۱

❖ خشم و عصبانیت و تاثیرات آن از نظر روانی ----- ۲۰۱

❖ تکنیک‌های عملی برای از بین بردن خشم و عصبانیت ----- ۲۰۳

❖ تکنیک پنج بخش یا پنج ستون ----- ۲۰۳

✓ ستون اول، می‌نویسیم که دقیقاً و واقعاً چه اتفاقی افتاده است - ۲۰۳

✓ ستون دوم، آنچه را که به خود می‌گوییم باید بنویسیم ----- ۲۰۴

✓ ستون سوم، ستون ارزیابی فعالیت‌های ذهنی و نگاهی به نظام

باورها، اعتقادات و انتظارات ----- ۲۰۵

✓ ستون چهارم، مربوط به این است که حرف درست، عقیده، نظر

مناسب و خوب کدام است ----- ۲۰۵

✓ ستون پنجم، فوائد نوشته می‌شود ----- ۲۰۵

✓ مثال اول) اگر به فرزند خود بگویید که تلویزیون را خاموش کن و

به درس‌هایت برس و او توجهی نکند ----- ۲۰۶

✓ مثال دوم) شما از شخصی تقاضای ازدواج می‌کنید یا به او پیشنهاد

ازدواج می‌دهید و او نمی‌پذیرد ----- ۲۱۳

✓ بسیاری از مردم با نوشتن قرارداد و قول به خود که من به مدت یک

روز یا ۲۴ ساعت عصبانی نخواهم شد و برای آرام کردن و ادراه کردن

خود موفق بوده‌اند ----- ۲۱۶

✓ این سخن که، من دیگر عصبانی نخواهم شد را هرگز به زبان نیاورید

و چند نکته‌ی دیگر ----- ۲۱۶

✓ چند راه و روش برای اداره کردن و آرام کردن خود و مقابله با

فشار روانی- اجتماعی (stress) ----- ۲۱۹

❖ بخش ----- ۲۲۱

✓ برای بخشیدن خود و دیگران باید مراحل را مورد نظر و توجه

داشته باشیم ----- ۲۲۳



بهبودی دوران
پرگنهی است،
هتی اگر رنج
داشته باشد به
شرط آن که ما
آن را به گنج
تبدیل کنیم و
آن را در مهار
کنگی و کببب
کنیم.



موضوع اصلی و
اساسی این است
که هر کس قرار
است با قدم‌های
فودش، اعم از
کوتاه و بلند به
پیش برود و قرار
نیست که باگام-
های دیگران پا
پیش بگذارد. در
دنای امروز همه
باید با پاهای
فودشان پیش
بروند و نه اینکه
با قدم دیگران
بروند و به جایی
برسند.





در دوران ۱۳ تا
۱۹ سالگی
مراپعه‌ی
فرزندانمان به
آیین‌ه و یا
تماشای
فودشان فقط
به خاطر کشف
این موضوع
می‌باشد که
هستند؟ و چه
هستند؟ پس
موضوع ظاهر،
بدون تردید
موضوع بسیار
مهم زندگی‌شان
برای مدتی
طولانی فواید
بود.

- ✓ اول) اگر درباره خطا و اشتباه خودمان فکر می‌کنیم، یادمان باشد که اشتباه همیشه بعداً معلوم می‌شود ----- ۲۲۳
- ✓ دوم) زمانی که اشتباه کردیم چه احتیاجات و نیازهایی داشته‌ایم ۲۲۴
- ✓ سوم) در هنگام اشتباه چه احساسات، عواطف و هیجانانی داشته‌ام و در چه شرایطی و وضعیتی از نظر داخلی و درونی بوده‌ام؟ ----- ۲۲۴
- ✓ چهارم) گفتن این مطلب به خود، که ای کاش نشده بود، اشتباهی صورت گرفته گرچه علل و عواملش را می‌شناسم ----- ۲۲۵
- ✓ پنجم) اگر این اشتباه را در حق دیگری انجام داده‌ام معذرت‌خواهی از آن فرد وظیفه‌ی من است ----- ۲۲۵
- ✓ ششم) بخشش خواهی و انتظار فراموش کردن در وجود خودمان و دیگران ----- ۲۲۵



انتشارات
با هدف

فصل ۱

خشم و عصبانیت

مباحث و مسائل گفته شده در این کتاب درباره خشم و عصبانیت و اداره کردن آن است لازم است در ابتدای مباحث به تعریف چند کلمه بپردازیم:

خشم

خشم در مفهوم ساده و عادی، یک احساس و حال بد می‌باشد.

آن زمانی که شدید و نیرومند می‌شود و به گونه‌ای تغییراتش را در بدنمان به وجود می‌آورد غالب اوقات از بیرون نیز قابل تشخیص و تغییر است. هرچند که ما را به کار و فعالیت‌های ما می‌دارد و از



مرحله‌ی احساس (Feeling) و وارد مرحله‌ای به عنوان هیجان (Emotion) می‌شود.
بنابراین می‌توان گفت که خشم یک احساس و هیجان بد و منفی است. گرچه بعداً خواهیم دید در برخی از موارد باوجود بد و منفی بودن و بی‌دلیل واقعی بودن آن، باید از تیروی آن استفاده کرد و شاید برخی اوقات مانند درد و تب که پدیده‌ای بد و منفی هستند، علائم و نشانه‌های مهمی برای تغییر یا دگرگونی ما لازم هستند و یا خبری از حادثه و واقعه‌ی بدی که اتفاق افتاده یا خواهد افتاد به ما می‌دهد. بنابراین خشم به عنوان یک احساس و هیجان در زندگی همه‌ی ما کم و بیش وجود دارد.

عصبانیت (Aggression)

آن زمانی که خشم به رفتاری تبدیل می‌شود و آن هم رفتاری نامناسب به گونه‌ای که غالب اوقات آزار خود و دیگری را در بردارد عصبانیت یا (Aggression) نام دارد و یا برخی از اوقات در حالت شدید آن، عصبانیت



تند و شدید و جنون و انفجاره است نام دارد. بنابراین شاید این تفکیک و تشخیص بسیار مهم باشد که ما با خشم به عنوان احساس و هیجان رو به رو می‌شویم. در حالی که با عصبانیت منظور و نظر دیگری داریم که رفتار ما، گفتار ما و حالات بدنی را نیز شامل می‌شود و در بر می‌گیرد.

✓ اما وقتی که صحبت درباره فرد عصبی یا (Neurotic) است که غالب اوقات مردم او را با فرد عصبانی اشتباه می‌گیرند، سخن درباره یک شخصیت یا هویت است. یعنی فرد عصبی موجودی است که دارای ویژگی‌ها و یا صفاتی است که با افراد عادی و معمولی یا برخی از انواع بیماری‌های روانی تفاوت دارد. ولی در اینجا سخن از احساس و هیجان و یا رفتار نیست بلکه از شخصیت و هویت یا مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و صفاتی است که در فرد دیده می‌شود و به دلیل اهمیت مسئله باید شخصیت عصبی را شناخت. به این نکته باید توجه داشت که مشکل و مسئله فرد عصبی به دلیل برخورد نامناسب با واقعیات و دیگران و حتی خودش، عصبانیت را در خود پدیدار و موجب می‌شود. این خشم و این احساس بد و منفی را همیشه در زوایای وجود او می‌توان به راحتی پیدا کرد. هنگام گفت‌وگو درباره‌ی ترس، اضطراب و وحشت به خصوص در اضطراب عصبی که نوعی بسیار مرموز و مودی در زندگی بسیاری از مردم

می‌یابد و به دلیل این‌که این مباحث خود جدا و مستقل از برنامه‌های دیگر است. به نظر باید به برخی از آن نکات اشاره‌ای داشته باشیم. به نظر می‌رسد که شاید بتوان گفت فرد عصبی در ۱۱ زمینه دارای مشخصات و ویژگی‌هایی است که باید به آن توجه داشت. باید بنده این است که با توجه به این مطالب درباره‌ی ارزیابی خود یا دیگران، به نظری نسبتاً صحیح و دقیق برسیم. زیرا دانستن این واقعیت که ما فرد عصبی هستیم بسیار کمک می‌کند که برای تغییر و تصحیح و اصلاح خودمان قدم‌های مفید و اساسی را برداریم.

نفر اول شده‌ای	ولی به پایگاه دیگران حسرت می‌فوری	گاهی وقتها
باید به خاطر جایی که هستی، شاد باشی		گاهی وقتها
متوجه جایی که ایستاده‌ای نیستی		گاهی وقتها
نگاه دیگران برایت مهمتر از نگاه خودت به زندگی می‌شود		گاهی وقتها
صدای دیگران نمی‌گذارد آنچه را که باید بشنوی		گاهی وقتها
می‌بازی، اما شاید که به هدف نزدیکتر شده باشی		گاهی وقتها
داشته‌هایت بیشتر از ادعایی است که برهنه‌ها دارند		گاهی وقتها
لازم است هر جا که هستی، از خودت راضی باشی		گاهی وقتها