

نکته‌های

دافع

برای

بجمله‌های

عصبانی

جری وایلد

مترجم:

الهام پورمحمد



نسخه



مهارت‌هایی برای  
کنترل خشم

# فهرست

- ۹ ● صحبتی کوتاه
- ۱۱ ● مقدمه
- ۱۵ ● پرسش‌نامه‌ی خشم ۱
- ۲۱ ● اشکال کار خشم
- ۲۴ ● با خود حرف زدن
- ۲۸ ● پنج راه اصلی عصبانیت که باعث می‌شود زندگی‌تان به هم می‌ریزد
- ۳۴ ● خودت
- ۳۸ ● فکرها و احساس‌ها
- ۴۱ ● باورهایی که باعث عصبانیت می‌شوند
- ۴۷ ● باورهای منطقی و غیرمنطقی
- ۴۷ ● به وجود آوردن تغییر
- ۴۸ ● تغییر دادن فکر غیر منطقی
- ۵۱ ● خطاهای فکری
- ۵۷ ● رابطه‌ی اضطراب و خشم
- ۵۹ ● برنامه‌ریزی
- ۷۳ ● تصویرسازی منطقی-هیجانی
- ۸۰ ● پرسش‌نامه‌ی خشم ۲

# عصبانی شدن، اشکالی ندارد، اما خشونت خوب نیست

در این کتاب درباره‌ی مسئله‌ی مهمی صحبت می‌کنیم. می‌خواهم حسابی وقت بگذارم و بهتان بگویم خشم چیست، اما لازم است شما هم بدانید که وقتی خشم تحت کنترل است، نتایج مثبتی خواهد داشت. هیچ خصوصیتی همیشه بد نیست، مگر نه؟

## خوبی‌های خشم

همان‌طور که قبل از این هم گفته‌ام، خشم لزوماً بد نیست. مهم این است که با خشم چه می‌کنیم. خشم گاهی مشکلات زیادی ایجاد می‌کند، اما ممکن است در موقعیت‌های خاصی کمک‌کننده هم باشد.

## خشم به شما چه چیزهایی می‌گوید؟

خشم باعث می‌شود بفهمید به ارزش‌هایتان بی‌احترامی شده است. علاوه‌براین، خشم می‌گوید به چه چیزهایی معتقدید و این خیلی مهم است. مثلاً اگر وقتی کسی بهتان دروغ می‌گوید، خیلی عصبانی می‌شوید، یعنی راستگویی برایتان خیلی مهم است و اگر وقتی کسی دیر می‌آید خشم‌تان زبانه می‌کشد، یعنی وقت‌شناسی برایتان مهم است.

سه مورد از چیزهایی را که عصبانی‌تان می‌کند بنویسید. سپس سعی کنید تشخیص دهید به کدام یک از ارزش‌هایتان بی‌احترامی شده است. این کار باعث می‌شود خودتان را عصبانی کنید. از دو مثالی که این‌جا آمده، یعنی دروغ‌گویی و وقت‌شناسی، به عنوان راهنما استفاده کنید.

بپذیرید که ممکن است پرخاشگر شوید. بنابراین چیزی که اهمیت دارد این است که زیرک باشید، به کسی آسیب نرسانید، به خودتان صدمه نزنید یا خودتان را در دردسر جدی نیندازید. در این کتاب راه‌های زیادی برای جلوگیری از انفجارتان وجود دارد.

## خشم می‌تواند به شما انرژی دهد

خشم یک احساس است. احساسی که معمولاً به بدن علامت می‌دهد: «بیدار شو، ما باید کاری بکنیم. ممکن است خطر در پیش باشد!» بعد از این است که اگر به واکنش فیزیکی نیاز باشد، بدن مواد شیمیایی خاصی را وارد جریان خون می‌کند تا آماده شود. این مواد شیمیایی شما را هشیارتر می‌کند، برای دویدن یا جنگیدن آماده می‌کند و کمک‌تان می‌کند از عهده‌ی چیزی که در حال اتفاق افتادن است بریابید و این چیز خوبی است.

## خشم می‌تواند تشویق‌تان کند، از عقیده‌تان دفاع کنید

همان‌طور که پیش از این گفتم، خشم نشانه‌ی زیر پا گذاشته شدن ارزش‌های شخصی شماست. مثلاً اگر ببینید آدم قلدری دارد دانش‌آموز کوچکی را اذیت می‌کند، احتمالاً از دیدن این موقعیت ناراحت می‌شوید. خشم ممکن است تشویق‌تان کند دخالت کنید، چون فکر می‌کنید نباید قلدری کرد.

اگر از قلدرها متنفر نبودید، از آن دانش‌آموز دفاع نمی‌کردید. بنابراین