

# این قدر عصبانی نباش!

(روش‌های مؤثر برای مهار خشم)

رونالد پاترافرون

نقیسه معتکف



انتشارات درسا

## فهرست مطالب

مقدمه	۵
بخش یک: قوه‌ی ادراک	۱۹
فصل یک: عصبانیت زندگی‌ام را به هم ریخته	۲۰
فصل دو: چرا این قدر عصبانی شدم؟	۳۳
فصل سه: چرا نمی‌توانم از عصبانیت دست بکشم؟	۴۷
فصل چهار: نردبان خشم و خشونت	۶۱
فصل پنج: سه هدف عمده‌ی کنترل خشم: پیشگیری، مهار، رفع مشکل	۷۵
فصل شش: چهار روش برای کمتر عصبانی شدن	۹۰
بخش دو: اعمال	۱۰۳
فصل هفت: وقتش است به قولت عمل کنی	۱۰۴
فصل هشت: از پله پایین بیا، از تهدید و خشونت پرهیز	۱۱۸
فصل نُه: پایین آمدن از نردبان	۱۳۳
فصل ده: باور کنی یا نه، کسی آن بیرون نیست که به تو گیر بدهد	۱۴۴
فصل یازده: خدا حافظی با رنجش	۱۵۸
فصل دوازده: من هم به کمک نیاز دارم	۱۷۰
سخن آخر	۱۸۳

## عصبانیت زندگی ام را به هم ریخته

عصبانیت احساسی است قوی که می تواند حسابی آدم را به دردسر بیندازد. می خواهی بدانی در صورت عصبانیت چقدر به دردسر می افتی؟ البته که نمی خواهی! انگار دردسر راحت تر است. «کی؟ من و عصبانیت؟ ای بابا! شاید منظور کسی دیگر است. من که هیچ وقت عصبانی نمی شوم.» یا شاید آن را کوچک کنی: «شاید من کمی مشکل خشم داشته باشم، اما آن قدرها حاد نیست.» یا آن را توجیه کنی: «خودت هم اگر جای من بودی، عصبانی می شدی.» یا دیگران را سرزنش می کنی: «درست است که گه گاه جوش می آورم، اما همه ش تقصیر اوست.»

بہتر است همین حالا از مرخرف گویی دست برداریم. تو قربانی بی گناه نیستی. بهترین آدم روی کره ی زمین هم نیستی. با خودت روراست باش. بیشتر از این چرند نگو. از دروغ گفتن به خودت دست بردار. تو آدمی عصبانی هستی، خیلی عصبانی، بیش از حد عصبانی. دلیل و مدرک می خواهی؟ به خواندن ادامه بده. اگر صادق باشی، به آن می رسی.

### عجب در دسری! نتایج عصبانیت درازمدت

کتاب را ورق بزن؛ دایره ای بزرگ می بینی که هشت قسمت شده است؛

دایره‌ای به شکل کیک، که هر تکه‌ی آن بخشی از زندگی توست. این کیک آدمی عصبانی مزاج است. هر تکه‌اش بخش عمده‌ای از زندگی‌ات است که با عصبانیت آن را خراب کرده‌ای. نگاهی به اسامی تکه‌ها بندهاز.

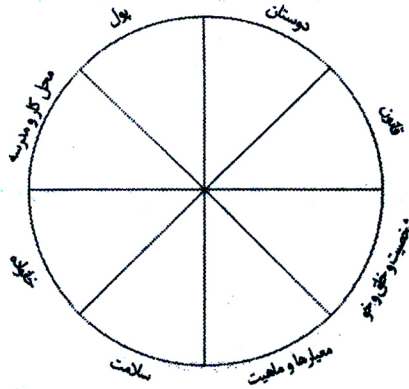
- سلامت
- خانواده
- محل کار و مدرسه
- پول
- دوستان
- قانون
- شخصیت و خلق‌و‌خو
- معیارها و ماهیت

متداول‌ترین مشکلات افراد عصبانی رادر هر یک از زمینه‌ها، برایت شرح خواهم داد. در پایان هر بخش، هرکدام را که با آن مواجه شده‌ای، بنویس. شاید در مورد تو مسائلی هم باشد که در فهرست من نیست. آنها را هم یادداشت کن.

## سلامت

دانی کثافت در اینجا آرمیده است  
او مردی عصبانی بود  
همیشه تق‌نقو، همیشه خشمگین  
او در جوانی مُرد، و ما خوشحالیم

اگر خیلی سریع در مورد عصبانیتت کاری نکنی، روی سنگ قبر تو هم چنین چیزی می‌نویسند.



### کیک عصبانیت

چارلز اسپیلبرگر<sup>۱</sup> روان‌شناسی است که در زمینه‌ی عصبانیت تحقیقاتی کرده است. او بسیاری از افراد دیگر پی برده‌اند که خشم و عصبانیت، سلامت انسان را تهدید می‌کند. منظور او عصبانیت چند دقیقه‌ای و گهگاه نیست. این که امری طبیعی است. او از عصبانیت‌های درازمدت و غضب ناشی از آن حرف می‌زند. عصبانیت بیش از حد انسان را می‌کشد. چطور؟ به این ترتیب که موجب بروز واکنشی غریزی، یعنی ترشح ناگهانی آدرنالین می‌شود. خشم دو آتشه واکنشی ضروری است و انگار جسم تو می‌گوید: «خطر! خطر! همین الان کاری بکن! گوش به زنگ باش!» فشارخونت بالا می‌رود و حتی بعد از اینکه خطر رفع شد، همان‌طور بالا می‌ماند. در نتیجه، افراد عصبانی در معرض خطر حمله‌ی قلبی و سکته هستند و هرچه آدم

1. Charles Spielberger

عصبانی‌تر باشد و در همان وضع بماند، احتمال جوانمرگ شدنش بیشتر است. اگر حرفم را باورنداری، دفعه‌ی بعد که جوش آوردی، نگاهی در آینه بینداز. صورتت برافروخته و مشت‌هایت گره کرده است و مثل دیگ زودپز آماده‌ی انفجار هستی. عصبانیت درازمدت عمر را کوتاه می‌کند. اما این تنها چیزی نیست که سلامت را تهدید می‌کند. آن مواقع چطور که تو از شدت غضب با مشت به شیشه‌ی پنجره می‌کوبی و زخم دستت بیست تا بخیه می‌خورد، یا استخوان دستت می‌شکند صرفاً چون به دیوار مشت‌کوبیده‌ای؟ حالا اگر تو اهل دعوا هستی، خودت بگو چند بار کتک جانانه خوردی، ناک‌اوت شدی یا روانه‌ی بیمارستان شدی؟ شاید تو هم طرف رازده باشی، اما بدون توجه به اینکه کار هر دو طرف به کجا کشید، اگر تو چاشنی را نکشیده بودی، این جنگ و جدال رخ نمی‌داد.

آدم عصبانی پشت فرمان اتومبیلش هم دائم باید منتظر وقوع حادثه‌ای باشد. چند بار پیش آمده موقع پیچیدن در راه ورودی خانه‌ات اختیار اتومبیل را از دست داده‌ای بی‌آنکه حواست باشد کسی از پایین خیابان می‌آید یا نه؟

افراد عصبانی صرفاً از دست آدم‌ها عصبانی نمی‌شوند. آنان گاهی از خودشان هم کفری می‌شوند و برای همین است که بعضی اوقات توی سر خودشان می‌زنند و می‌گویند چقدر احمق هستند، خودشان را زخمی می‌کنند یا می‌سوزانند. بعد هم از شدت خشم غش می‌کنند. البته این غش کردن به دلیل صرف مشروبات الکلی نیست، هر چند باده‌گساری هم موجب غش و ضعف می‌شود. و گاهی هم پیش می‌آید تو به قدری عصبانی می‌شوی که تقریباً از حال می‌روی. به هر حال بیهوش نمی‌شوی. تو انواع و اقسام کارهای خطرناک را انجام می‌دهی، مثل جیغ زدن، فریاد کشیدن، حمله به هر کسی که توی باراست، و از خودبی خود می‌شوی. این از حال رفتن علامت این است که خشم تو مهارناپذیر است.