

۱۵۹۵۸۱۹

این قدر عصبانی نباش!

(روش های مؤثر برای مهار خشم)

رونا پاترافرون

نقیس معتزف



انتشارات لیوسا

پاتر افرون، رونالد
اینقدر عصبانی نباش! / رونالد پاتر افرون / نفیسه معتکف
ص ۱۸۴

Angry all the time

کنترل خشم
۱۸ پ ۵۷۵ / BF
۱۵۲/۴۷
۵۵۱۳۹۷۵

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی
موضوع
رده‌بندی کنگره
رده‌بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: اینقدر عصبانی نباش!
- نویسنده: رونالد پاتر افرون
- مترجم: نفیسه معتکف
- ویراستار: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۸۳-۲
- چاپ: هفدهم ۱۴۰۳ (چهارم لیوسا)
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- چاپ: میامی
- صحافی: میامی
- قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶/۹۶۱۰۰۰



۳۰۰۰۲۲۰۴۲



www.nashreliusa.com



[instagram.com/dorsaliusa](https://www.instagram.com/dorsaliusa)

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



[telegram.me/dorsaliusa](https://t.me/dorsaliusa)



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

مقدمه	۵
بخش یک: قوی ادراک	۱۹
فصل یک: عصبیت زندگی ام را به هم ریخته	۲۰
فصل دو: چرا این قدر عصبانم؟	۳۳
فصل سه: چرا نمی توانم از عصبانیت دست بکشم؟	۴۷
فصل چهار: نردبان خشم و خشونت	۶۱
فصل پنج: سه هدف عمده ی کنترل خشم: بهانه، 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 بپرهیز	۱۱۸
فصل نه: 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

مقدمه

این کتاب خوب نیست. قرار هم نیست حالت را جابیاورد. درواقع ممکن است بعد از خواندن آن تا مدتی حالت گرفته باشد، یعنی تا وقتی تصمیم بگیری دست به اقدامی به موجب عاقلانه تر بزنی.

با خودت روراست باش. اگر داری این کتاب را می خوانی، احتمالاً در زمینه‌ی احساس خشم یا خشونت، یا شاید هر دو مورد، مشکل داری. از مسائل احمقانه عصبانی می شوی. حرفی می زنی یا کاری می کنی که بعداً بابت آن پشیمان می شوی، اما باز هم مرتکب همان عمل می شوی. دوستان، همسرت، شغلت یا شاید آزادی‌ات را از دست می دهی. صرفاً چون نتوانسته‌ای خلق و خویت را مهار کنی. اگر تا حالا چیزهای زیادی را به صرف عصبانی بودن از دست داده‌ای، پس خیلی زود یاد می گیری چطور متفاوت عمل کنی.

شاید هم شریک زندگی‌ات آدمی عصبانی است و زندگی‌ات را سیاه کرده و تو هر کاری از دست برمی آمده کرده‌ای تا اوضاع را آرام کنی، اما هیچ فایده‌ای نداشته است و دیگر نمی دانی چه کار کنی. نه می توانی خانه و زندگی‌ات را ترک کنی و نه می توانی با این وضع به زندگی ادامه دهی.

ممکن است هر دوی شما عصبانی باشید. عده‌ی زیادی از مردم به راستی عصبی، به طور مساوی با شریک زندگی عصبی خودشان سر می کنند. آدم عصبانی، عصبانیت‌های دیگر را جذب خودش می کند.

منظورم افرادی نیستند که گه‌گاه کمی عصبانی می‌شوند. به‌هیچ‌وجه. آنان که تازه‌کارند، به خواندن این کتاب نیازی ندارند. افرادی که از عصبانیت واقعی بی‌خبرند، می‌توانند کتاب‌های بهتری بخوانند، درست است؟

اما شرط می‌بندم تو به‌خوبی خبر داری. تو به‌راستی می‌دانی چطور یک دفعه از کوره در بروی و به‌قدری خشمگین شوی که خون جلوی چشم‌هایت را بگیرد و احساس کنی دلت می‌خواهد تک‌تک استخوان‌های کسی را خرد و خاک‌شی کنی. تو خودت شاهد بوده‌ای که اختیارت را از دست داده‌ای و دلت می‌خواسته اختیارت را از دست بدهی و این و آن را خرد و خمیر کنی. بارها شده که از شدت عصبانیت وسایل را پرت کنی و خیلی چیزها را خراب کنی، از جمله روابط را. تو احساسات مردم را جریحه‌دار می‌کنی. اما که چه؟ همگی حقشان بود، مگر نه؟ تو به همسرت توهین کرده‌ای، بچه‌هایت را به باد انتقاد گرفته‌ای، دوستانه رارنجانده‌ای، و هرگز نگفته‌ای متأسفی یا به عیب و ایراد خودت اقرار نکرده‌ای. کارت فقط شده سرزنش و شرم‌منده کردن دیگران، و هرگز هم توجیهی برای آن نداشته‌ای.

عصبانیت تو همیشگی شده است. بی‌سر‌مواقع عصبانی هستی و اصلاً نمی‌دانی چرا. عصبانیت صمیمی‌ترین دوست توست، شاید دوستی قدیمی، و این تنها احساسی است که داری. خدا حافظ خیر. حال، خدا حافظ لذت. غصه و ترس را باید فراموش کرد. اصلاً عشق به چه کار آدم می‌آید؟ فقط خشم و خشم و باز هم خشم. این روزها مفهوم زندگی فقط همین است. تو تمام مدت عصبانی هستی.

تو مثل اجاقی شده‌ای که روی آخرین درجه‌اش گذاشته شده و هرگز سوخت کم نمی‌آورد. پس تعجب نکن که چرا کسی دلش نمی‌خواهد به تو نزدیک شود.

تو حسابی درد‌لخوری و تنفر سر رشته داری. خدا نکند کسی اسم همسرت را بیاورد. در این صورت فریادت به آسمان می‌رود. پدر و مادرت هم بعد از آن

بلایی که سرت آوردند، بهتر است بروند به جهنم! امکان ندارد دیگر با آنان حرف بزنی. تعداد دشمن‌هایت هم که سر به آسمان می‌زند. رشته‌ی تحصیلی‌ات نفرت و انزجار بوده و همیشه در این درس نمره‌ی بیست می‌آوردی.

این کتاب مربوط به الکلی‌های گمنام^۱ نیست، ولی اولین گام از دوازده گام مربوط به بخشنامه‌ی این سازمان است که به درد تو هم می‌خورد. فقط باید به جای کلمه‌ی الکلی، کلمه‌ی عصبانی را در آن بگنجانی و جمله را به شکل زیر تغییر دهی: عصبانیت باعث شده است ما درمانده و ناتوان شویم و اختیار زندگی از دستمان بیرون برود.

عصبانیت است که اختیار زندگی تو را در دست دارد و افسارت را به دست گرفته است. شاید نخواهی از کنی، اما در واقع همین طور است. اگر حرفم را باور نداری، سعی کن یک هفته را بی آنکه عصبانی شوی سپری کنی. اگر نتوانستی، دست‌کم بیست و چهار ساعت این کار را بکن. منظور من موقعی است که دلت می‌خواهد گردن کسی را بشکنی، اما خودت را وادار می‌کنی این کار را نکنی. این درست مثل این است که خواهی در توالی و دکا بخوری تا کسی تو را نبیند. منظورم این است که انصافاً از هیچ چیزی عصبانی نشوی، خونسردی‌ات را حفظ کنی و بی خیال شوی. مومن باشی، دوست من. این چیزی است که واقعاً به آن احتیاج داری.

افراد عصبانی یا مذکرند یا مؤنث. همه‌شان هم خشن هستند. آنان اگر بتوانند به همه لطمه می‌زنند، که معمولاً شامل افراد کوچک‌تر یا ضعیف‌تر از خودشان می‌شود. پدر خانواده همسرش را کتک می‌زند، مادر بچه‌ها را، بچه بچه‌های کوچک‌تر از خودش را و بچه‌های کوچک‌تر حیوان خانگی را. عده‌ای از عصبانی‌ها هم هستند که از زبان‌شان مثل مشت دست‌شان استفاده

۱. Alcoholic Anonyms، عنوان سازمانی که اعضایش در کسب هشیاری و حفظ آن به هم کمک می‌کنند.

می‌کنند و با کلامشان به این و آن شلاق می‌زنند. این جور افراد کلماتی بر زبان می‌آورند که در اینجانی می‌شود به آن اشاره کرد. آنان نزاکت و به‌کارگیری کلماتی مانند «متشکرم» و «لطفاً» و «دوستت دارم» را فراموش کرده‌اند. بسیاری از افراد عصبانی، خشمشان را از دو طریق بروز می‌دهند. آنان هم خشونت رفتاری دارند و هم خشونت کلامی.

خشم عادی در برابر خشم مشکل‌ساز

هر آدمی گاهی عصبانی می‌شود، اما بیشتر افراد می‌دانند چطور با خشم خودشان مواجه شوند. احساس خشمشان به آنان می‌گوید که یک جای کار ایراد دارد. بعد متوجه می‌شوند چه چیزی عذابشان می‌دهد، و دست آخر کاری می‌کنند تا وضعیت ناخوشایند را تغییر دهند. آنان راه‌حل‌هایی را بررسی می‌کنند تا واکنش‌شان به خوبی کارایی داشته باشد و اگر کاری که می‌کنند یا حرفی که می‌زنند مفید واقع نشود، یک بار دیگر مورد را بررسی و راهی دیگر را امتحان می‌کنند. اگر هم اقدامشان مفید واقع شود، خشمشان را رها می‌کنند تا بتوانند به کار و زندگی‌شان برسند.

روند عادی و مفید عصبانیت به شرح زیر است:

۱. احساس خشم است که به من می‌گوید مشکل دارم.
۲. باید درباره‌اش فکر کنم.
۳. در موردش کاری کنم یا حرفی بزنم.
۴. بعد نتیجه را بررسی کنم.
۵. در صورت ناکامی، تغییری در نوع عملم بدهم.
۶. اگر فایده داشت، خشمم را رها کنم.

روند عصبانیت برای آدمی عصبانی که متفاوت عمل می‌کند، به شرح زیر است:

۱. احساس خشم است که به من می‌گوید همه چیز اشکال دارد.
۲. دائم درباره‌اش فکر می‌کنم.
۳. محکم و استوار پای هر کاری که می‌کنم یا حرفی که می‌زنم، می‌ایستم.
۴. نتیجه‌ی بد را نادیده می‌گیرم.
۵. بنابراین در مورد تغییر اعمالم اقدامی نمی‌کنم.
۶. از خشمم دست‌برنمی‌دارم.

با این موارد آشنا هست. بهتر است واکنش آدم عصبانی را کمی دقیق‌تر بررسی کنیم.

همه چیز اشکال دارد و عصبانی‌ات می‌کند

بیشتر افراد به شدت عصبانی، فوق‌العاده هم حساس هستند. آنان زیادی نازک‌نارنجی هستند. به راحتی به شان بر می‌خورد، احساس سانشان جریحه دار می‌شود و خیال می‌کنند به آنان توهین شده است. یک نتیجه‌اش این است که تمام مدت بابت هر آنچه دیگران نادیده‌اش می‌گیرند، عصبانی می‌شوند. همه‌ی ما هر روز با موارد متعددی از محرک خشم مواجه می‌شویم. به عنوان مثال:

- راننده‌ی خودروبی که بی‌جهت از تو جلو می‌زند.
- قهوه زیادی داغ یا نوشابه زیادی سرد است.
- همسرت خسته است و می‌خواهد زودتر بخوابد.

- بچه‌ات سر شام باغذایش بازی می‌کند.
- چمن باغچه بلند شده است.
- کارمندت بیشتر اوقات زود کارش را تعطیل می‌کند.
- درست شبی که خیال می‌کنی همسرت روی تو را زمین نمی‌اندازد و برای خودت برنامه‌گذاری، با خوشرویی دست رد به سینه‌ات می‌زند.

بقیه‌ی آدم‌ها از همان اوان زندگی یاد می‌گیرند به بیشتر محرک‌های خشم جواب منفی دهند. چرا؟ چون عصبانی شدن خودش کلی کار است. تو را فرسوده می‌کند. به علاوه، اگر قرار باشد بابت هر چیزی جوش بیاوری، تمام مدت باید با این عصبانیت و عصبانیت برای کارهای دیگر باقی نمی‌ماند. افراد عصبانی به نسبت عادت به بسیاری از محرک‌های خشم پاسخ مثبت می‌دهند و اگر در این مورد از آنان سؤال شود، می‌گویند: «بله، حتماً، به خیلی از آنها.»

چمن بلند شده است؟ و او یلا کار به کجاها که نمی‌کشد و چه عقده‌هایی که سر دستگاه چمن زنی خالی نمی‌شود... همسرت تو را کنف کرده؟ بسیار خوب، فرصتی پیش آمده که ساعت‌ها غرولت کنی، مشت‌هایت را برای راننده‌ای بیچاره تکان دهی، قوطی نوشابه را به زمین بری کنی، سر بچه‌ها داد بزنی و هر چه به دهانت می‌آید، به کارمند بخت برگشته بگویی!

راستی، یک خط از ترانه‌ای بود که می‌گفت... چه می‌گفت؟ اوه، یاد آمد. می‌گفت: «همه چیز باعث عصبانیت من و تومی شود.» بسیار خوب، آن ترانه در مورد گل سرخ صحبت می‌کند، نه در مورد عصبانیت. ولی ما الان داریم در مورد مشکلی پر از خار حرف می‌زنیم. به علاوه، به تو چه که می‌خواهی مرا اصلاح کنی. من دارم کتاب می‌نویسم. دیگر کم‌کم داری عصبانی‌ام می‌کنی‌ها! تو... اوه، باز هم جوش آوردم و سرهیچی عصبانی شدم. معذرت می‌خواهم.

دائم در مورد مسائلی که عصبانی‌ات کرده، فکر کن

«به شدت از دست او عصبانی‌ام. با من مثل آشغال رفتار کرد. ساعت‌ها روی تخت دراز کشیدم و در مورد رفتاری که با من کرد، فکر کردم. نصف شب درحالی‌که دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دادم، از خواب بیدار شدم. دوستانم دیگر حالشان از شنیدن این حرف‌ها به هم می‌خورد. پدر و مادرم هم دیگر گوش نمی‌کنند.»

وسواس: فکر کردن و فکر کردن و فکر کردن و باز هم فکر کردن در مورد چیزی، وسواس نامیده می‌شود. افراد عصبانی نسبت به موضوعی که موجب خشمشان شده است، وسواسی می‌شوند. آنان در مورد مسئله‌ای که جریحه‌دارشان کرده است، فکر می‌کنند؛ همین‌طور در مورد اینکه چقدر ناراحت شده‌اند، چطور می‌توانند تلافی کنند و غیره و غیره.

هرچه بیشتر درباره‌ی آنچه عصبانی - کرده است فکر کنی، عصبانی‌تر می‌شوی.

خیلی ساده است. تو می‌توانی با خشم خودت سر کنی، اما رهایت غم و غصه‌ات بیشتر می‌شود. عصبانیت به عصبانیت بیشتر منجر می‌شود. هی، کی بیشتر از همه بستنی می‌خورد؟ کسی که بیشتر از همه در مورد بستنی فکر می‌کند. حالا به نظر تو، کی بیشتر حرص می‌خورد؟

واکنش سریع و مؤثر نشان بده

ای کاش عاقبت تمام فکر کردن‌ها به اقدامات عاقلانه ختم می‌شد، اما

این طور نیست. در عوض، آدم زیادی عصبانی، کاری می‌کند و حرفی می‌زند که بعداً از کرده‌ی خود پشیمان می‌شود. چرا؟ چون چنین آدمی مرتکب دو اشتباه می‌شود. اول، او اولین کاری را که به ذهنش می‌رسد، انجام می‌دهد. بد و بیراه می‌گوید، تهدید می‌کند، در را محکم به هم می‌کوبد و از خانه بیرون می‌رود، یا کاسه و کوزه را می‌شکنند. در واقع خشم او ست که رفتارش را کنترل می‌کند، که نتیجه‌ای خوشایند به دنبال ندارد. دومین اشتباه چنین آدمی این است که خودش را متقاعد می‌کند رفتار طرف مقابل وحشتناک و منزجرکننده بوده است.

برای درک این مطلب که موضوعی تا چه حد وحشتناک است، از همکارانم تذکره کردم که به سؤالات زیر از یک تاده نمره بدهند. نمره‌ی یک برای کمی بد، نمره‌ی پنج برای خیلی بد و نمره‌ی ده برای کاملاً منزجرکننده.

«در مورد راننده‌ای که در آژانوار رانندگی می‌کند؟»

«هفت.»

«در مورد بچه‌ای که به موقع سر میز شام حاضر نمی‌شود؟»

«نه.»

«در مورد امتناع همسر از عشق‌ورزی؟»

«یازده.»

«چی؟ یازده؟ از بین یک تاده؟»

«گفتم یازده و منظورم هم همین بود. وحشتناک است. اصلاً قابل تحمل نیست. اصلاً خوشم نمی‌آید، چطور می‌تواند دست رد به سینه‌ام بزند؟ این حساسی کفری‌ام می‌کند.»

حالا فهمیدی منظورم چیست؟ آنان به قدری ناراحت می‌شوند که نمی‌توانند به درستی فکر کنند. بنابراین وقتی تصمیم می‌گیرند کاری انجام دهند، شدت عمل به خرج می‌دهند.

بچه ده دقیقه دیر سر میز حاضر شده است؟ بقیه‌ی پدرها و مادرها کمی

ناراحت می شوند، غرولندی هم می کنند و سپس همه در کمال صلح و صفا شام می خورند. اما در مورد آدم خیلی عصبانی این طور نیست.

«چطور جرئت کردی دیر بیایی؟ خیال می کنی کی هستی؟ می خواهی اقتدار مرا زیر سؤال ببری؟ بسیار خوب، من که تحملش راندارم. از این به بعد خودت برای خودت غذا پز.»

حرف های آدم عصبانی حتی در طول صرف شام هم ادامه پیدا می کند و غذا زهرمار همه می شود، و شاید دفعه ی بعد بچه اصلاً سر میز نیاید.

از عشق ورزیدن خبری نیست؟

«دست رد به سینه ی من می زنی، بله؟ دفعه ی آخرت باشد. اصلاً من از این خانه می روم. این نویسنده که تراش را می پردازی.»

افراد عصبانی ابتدا به درجات تعداد زیادی از محرک های خشم پاسخ مثبت می دهند. بعد در برابر آنها جوش می آورند و سپس حرف هایی می زنند و کارهایی می کنند که صرفاً اوضاع را بدتر می کند. برای بدتر کردن اوضاع چه کارهای دیگری می توان کرد؟ خیلی کار. به خواندن ادامه بده.

به نتایج خوشایند بی اعتنا باش

«هی، عالی بود. ادامه بده.»

«نه. این خیلی هم به درد بخور نبود. چیزی دیگر را امتحان کن.»

اد کاج،^۱ شهردار سابق نیویورک، هر روز از یک نیویورکی می پرسید: «من چطور هستم؟» او چندین دوره شهردار شد و یک دلیلش این بود که به جواب های آنان اهمیت می داد.

افراد عصبانی از واکنش منفی همسر، خانواده، دوستان و همکاران بهره مند می شوند. آنان پیام های زیادی دریافت می کنند مبنی بر اینکه: «آرام

باش و بی خودی عصبانی نشو.» ولی این پیام‌ها را نادیده می‌گیرند.
منظورت چیست که آرام باشم؟ وقتی چنین بلایی سرم می‌آورد،
چطور می‌توانم آرام باشم؟ لازم نکرده به من بگویی آرام باشم. من حق
دارم عصبانی شوم.

در واقع آنان به خودشان می‌گویند که کارشان درست است.
«این آن احمق‌ها هستند که در ارتباط با عصبانیت من مشکل دارند، نه من.
دلم می‌خواهد عصبانی باشم و کسی هم حق ندارد مانع شود.»
درست است. تو عصبانی هستی و هیچ‌کسی هم به‌جز خودت نمی‌تواند
مانعت شود. تمام که به این کار علاقه‌مندی.

به زودی به فصل سوم می‌رسیم و در آن فصل در مورد یورش عصبانیت
صحبت می‌کنیم، و آن‌جا تعداد زیادی آدرنالین به هنگام بروز خشم توست. این
یورش باعث عصبانیت می‌شود چون احساسی خوب به همراه دارد،
احساسی قوی که از دست دادن آن سخت است. در ضمن، این یورش مانع از
این می‌شود که آدم واکنشی صحیح داشته باشد. احساس خشم خودش را بر
حق می‌داند. دیگران می‌گویند غلط است. مادرست است. بهتر است به مردم
محل‌نگذاری. عصبانی بمان.

رفتارت را سرسوزنی تغییر نده، حتی اگر بی‌مورد باشد

ری لسکر^۱ الکلی که سلامت خود را بازیافته و خیلی هم بذله‌گوست،
داستانی در مورد یک آدم مست و آدمی عادی تعریف می‌کرد. آنان هر دو در
اتاقی نشسته بودند. آدم عادی از در بیرون می‌رود و... بوم! او به اتاق
برمی‌گردد، کمی استراحت می‌کند و از دری دیگر که کسی پشت آن نگهبانی
نمی‌دهد، بیرون می‌رود.

حالا نوبت آدم مست است. او از درِ اول بیرون می‌رود و... بوم! او هم حسابی کتک می‌خورد و پرت می‌شود داخل اتاق. بعد بلند می‌شود و باز از همان در بیرون می‌رود. بوم! باز هم کتک می‌خورد. بوم! گیج است و تلوتلو می‌خورد. و باز برای دفعه‌ی چهارم از همان در بیرون می‌رود. این بار از گردن کلفت چماق به دست خبری نیست، از بوم! هم خبری نیست. بنابراین آدم مست دنبال آن گردن کلفت می‌گردد!

چرا افراد عصبانی دائم از همان در بیرون می‌روند؟ چرا تغییر نمی‌کنند؟ دست کم دو دلیل دارد.

اول: خیال می‌کنند ابزار خشم فایده دارد. آنان اخبار ناخوشایند را نمی‌شنوند و دلشان هم نخواهد بشنوند.

«رونالد، تو به من می‌گویی که ابزار خشم من مسئله ساز است؟ اما وقتی من عصبانی می‌شوم، به آنچه می‌خواهم می‌رسم. این تویی که اشتباه می‌کنی.»

اوه، بله. نتایج بد آن را فراموش کردی؛ دردسرهای سِرِ کار، افرادی که هنوز با تو حرف نمی‌زنند، جر و بحث‌های سِرِال. عصبانیت تو آن قدر که ضرر دارد، نفع ندارد. اقرار کن.

دوم: افراد عصبانی همچنان خشمگین می‌مانند و دیگر نمی‌دانند چه کار کنند. آنان آن قدر مدت‌های زیادی عصبانی بوده‌اند که حسابی در آن خبره شده‌اند. در واقع در این مورد به درجه‌ی کارشناسی رسیده‌اند و یک پا استاد هستند. اما به محض اینکه احساسی دیگر بخواهد بر وجودشان حاکم شود، معذب می‌شوند. افرادی که دائم کاری یکسان را انجام می‌دهند، نتیجه‌ای یکسان هم عایدشان می‌شود؛ تو هم همین‌طور.

مبادا از عصبانیت دست بکشی

بعضی‌ها چنان سفت و سخت به خشمشان می‌چسبند که انگار قایق نجات آنان در دریایی خروشان است. این افراد شعاری برای خودشان دارند: «هرگز نبخش، هرگز فراموش نکن.»

درست است که دوست از تو عذرخواهی کرد که سر قرار حاضر نشد، اما اصلاً عذرخواهی‌اش را نپذیر. همین‌طور دلخور باش و آن را بروز بده. عذر می‌آورد و وقتی عصبانی‌اند، اصلاً نمی‌دانند باید چه کار کنند. و این یکی از دلایلی است که همین‌طور عصبانی می‌مانند. عصبانیت روش زندگی‌شان شده است و در هیچ بگریز نمی‌شناسند.

از این گذشته، آنان باید خودشان را برای محرک‌های خشم بعدی آماده کنند. چه موقع ممکن است اتفاقی بیفتد که بتوانند بابتش عصبانی شوند. از این رو، برای زحمت و دردسری و حاضرند. آنان هرگز کاملاً در آرامش نیستند. همیشه کمی عصبانی هستند و منتظر دور بعدی.

تمام این عادات را روی هم بگذار تا کسی را داشته باشی که همیشه به دردسری افتد. افرادی که بنا به عادت عصبانی‌اند، خیلی سریع از کوره در می‌روند و احساس خشمشان برای مدتی طولانی ادامه دارد و از این احساس به‌گونه‌ای ناجور بهره می‌گیرند.

چرا؟ چرا باید کسی دلش بخواهد این قدر عصبانی باشد؟ درست مثل این است که بپرسی چرا باید کسی دلش بخواهد الکلی شود. این چیزی نیست که تو انتخابش کنی. بلکه به آن مبتلا می‌شوی. اما نکته‌ی مهم این است که تو فقط خودت می‌توانی برای پیشگیری از عصبانیت کاری کنی. نه همسرت، نه دوست، نه همکارت، نه آموزگارت، نه پدر یا مادرت، نه کسی که در اتوبوس بغل دست نشسته است. فقط خودت.

بقیه‌ی کتاب

خوب، دقیقاً برای رفع عصبانیت چه باید کرد؟ تازه کارها باید این کتاب را بخوانند. کتاب از دو قسمت تشکیل شده است: درک مشکل، اقدام در مورد آن. تو می‌توانی با توجه به عنوان هر فصل و توضیح در مورد آن، خشم خودت را مهار کنی.

www.ketab.ir