

این قدر عصبانی نباش

رونالد پاترافورن

نقیسه معتکف



انتشارات درسا

Potter - Efron, Ronald T.

پاتر، افرون، رونالد

این قدر عصبانی نباش / رونالد پاترافورن؛ مترجم: نفیسه معتکف. تهران: درسا، ۱۳۸۶.

۲۰۸ ص

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

Angry all the time: an emergency guide to anger: عنوان اصلی: Angry all the time: an emergency guide to anger control. 2nd ed c2004

موضوع: خشم، کنترل روانشناسی. معتکف، نفیسه، ۱۳۳۵. مترجم.

BF۵۵۷/پ ۱۸

۱۳۸۶

۱۵۲/۴۷

۱۰۳۹۲۷۶

کتابخانه ملی



اشارات درسا

☐ نام کتاب: این قدر عصبانی نباش

☐ نویسنده: رونالد پاترافورن

☐ مترجم: نفیسه معتکف

☐ ویراستار: حمیده رستمی

☐ چاپ اول: ۱۳۸۶

☐ تیراژ: ۳۳۰۰ نسخه

☐ چاپ: فرشیوه

☐ صحافی: منصوری

☐ قیمت: ۲۲۰۰ تومان

☐ شابک: ۹۶۴-۸۷۵۹-۱۳-۸

ISBN: 964-8759-13-8

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سپیده - کوچه اسکو - پلاک ۱۶

تلفن: ۶۶۴۶۲۵۷۷ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

WWW.Iketab.com

فروش الکترونیکی:

Dorsa_publish@yahoo.com

پست الکترونیکی:

WWW.nashredorsa.com

سایت اینترنت:

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۱	بخش یک - قوه‌ی ادراک
۲۲	فصل ۱ - عصبانیت زندگی‌ام را به هم ریخته
۳۷	فصل ۲ - چرا؟ چرا؟ چرا؟ چرا این قدر عصبانی شدم؟
۵۳	فصل ۳ - چرا نمی‌توانم از عصبانیت دست بکشم؟
۵۳	شش دلیل اصلی تداوم عصبانیت
۶۹	فصل ۴ - نردبان خشم و خشونت
۶۹	پله‌ی اول
۷۲	پله‌ی دوم
۷۳	پله‌ی سوم
۷۵	پله‌ی چهارم
۷۸	پله‌ی پنجم
۸۰	پله‌ی ششم
۸۱	پله‌ی هفتم
۸۳	پله‌ی هشتم
۸۵	فصل ۵ - سه هدف عمده‌ی کنترل خشم: پیشگیری، مهار، رفع مشکل
۱۰۱	فصل ۶ - چهار روش برای کمتر عصبانی شدن
۱۱۷	بخش دو - اعمال
۱۱۸	فصل ۷ - وقتش است به قولت عمل کنی
۱۲۰	دو نوع آرامش
۱۳۲	فصل ۸ - بخش اول، از پله پایین یا - از تهدید و خشونت بپرهیز
۱۴۸	فصل ۹ - پایین آمدن از نردبان
۱۴۸	بخش دوم: تا وقتی یاد نگرفتی حرف بزنی، ساکت بمان
۱۴۸	پایین آمدن از چهار پله‌ی آخر
۱۵۹	فصل ۱۰ - باور کنی یا نه، کسی آن بیرون نیست که تو را بگیرد
۱۷۵	فصل ۱۱ - خدا حافظی باریخش
۱۸۷	فصل ۱۲ - من هم به کمک نیاز دارم
۱۸۷	فصلی برای پدران و مادران عصبانی
۲۰۲	فصل ۱۳ - سخن آخر

مقدمه

این کتاب خوبی نیست. قرار هم نیست حالت را جا بیاورد. در واقع ممکن است بعد از خواندن آن تا مدتی حالت گرفته باشد، یعنی تا وقتی تصمیم بگیری دست به اقدامی بمراتب عاقلانه‌تر بزنی. با خودت روراست باش. اگر داری این کتاب را می‌خوانی، احتمالاً در زمینه‌ی احساس خشم یا خشونت، و یا شاید در هر دو مورد، مشکل داری. تو از مسایل احمقانه عصبانی می‌شوی. تو حرفی می‌زنی یا کاری می‌کنی که بعداً بابت آن پشیمان می‌شوی، اما باز هم مرتکب همان عمل می‌شوی. تو دوستانت، همسرت، شغلت یا شاید آزادی‌ات را از دست داده‌ای 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 می‌گیری چطور متفاوت عمل کنی. شاید هم شریک زندگی‌ات آدمی عصبانی است و زندگی‌ات را سیاه کرده و تو هر کاری از دست برمی‌آید کرده‌ای تا اوضاع را آرام کنی، اما هیچ فایده‌ای نداشته است و دیگر نمی‌دانی چه کار کنی. نه می‌توانی خانه و زندگی‌ات را ترک کنی و نه می‌توانی با این وضع به زندگی ادامه دهی.

ممکن است هر دوی شما عصبانی باشید. عده‌ی زیادی از مردم

براستی عصبی، به طور مساوی با شریک زندگی عصبی خودشان سر می‌کنند. آدم عصبانی، عصبانیهای دیگر را جذب خودش می‌کند. منظورم افرادی نیستند که گهگاه کمی عصبانی می‌شوند. به هیچ وجه. آنان که تازه کارند، به خواندن این کتاب نیازی ندارند. افرادی که از عصبانیت واقعی بی‌خبرند، می‌توانند کتابهای بهتری بخوانند، درست است؟

اما شرط می‌بندم تو بخوبی خبر داری. تو براستی می‌دانی چطور یکدفعه از کوره در بروی و به قدری خشمگین شوی که خون جلوی چشمهایت را بگیرد و احساس کنی دلت می‌خواهد تک‌تک استخوانهای کسی را خرد و خاکشی کند. 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 روابطت را. تو احساسات مردم را جریحه‌دار می‌کنی. اما که چه؟ همگی حقشان بوده، مگر نه؟ تو به همسرت توهین کرده‌ای، بچه‌هایت را به باد انتقاد گرفته‌ای، دوستان را رنجانده‌ای، و هرگز نگفته‌ای متأسفی یا به عیب و ایراد خودت اقرار نکرده‌ای. کارت فقط شده سرزنش و شرم‌نامه کردن دیگران، و هرگز هم توجیهی برای آن نداشته‌ای.

عصبانیت تو همیشگی شده است. بیشتر مواقع عصبانی هستی و اصلاً نمی‌دانی چرا. عصبانیت صمیمی‌ترین دوست تو شده، شاید دوستی قدیمی، و این تنها احساسی است که داری. خداحافظ خوشحالی، خداحافظ لذت. غصه و ترس را باید فراموش کرد. اصلاً عشق به چه کار آدم می‌آید؟ فقط خشم و خشم و باز هم خشم. این