

چگونه عصبانیت تان را

کنید **کنترل**

قبل از آنکه

عصبانیت تان

شما را کنترل کند

آلبرت الیس، ریموند چپ تافریت

/مهرداد فیروزبخت

سرشناسه: الیس، آلبرت، ۱۹۱۳-۲۰۰۷م.

Ellis, Albert

عنوان و نام پدیدآور: چگونه عصبانیت‌تان را کنترل کنید قبل از آن‌که عصبانیت‌تان شما را کنترل کند/مؤلف آلبرت الیس و ریموند چیپ تافریت؛

مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌شناسی و هنر، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۲۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳۹۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: How to control your anger before it controls you, c2016.

موضوع: خشم

Anger موضوع

شناسه افزوده: تافریت، ریموند چیپ

شناسه افزوده: Tafrate, Raymond Chip

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷-، مترجم

شناسه افزوده: Firoozbakht, Mehrdad

رده بندی کنگ

رده بندی

شماره ک شناسی

راهنمای

چگونه عصبانیت‌تان را کنترل کنید قبل از آن‌که عصبانیت‌تان شما را کنترل کند |

مؤلفان: آلبرت الیس، ریموند چیپ تافریت |

مترجم: مهرداد فیروزبخت |

ناشر: روان‌شناسی و هنر |

طراح جلد: احسان رضوانی |

ویراستار: فاطمه سلیمی علوی‌بچه |

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار |

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹ | تیراژ: ۵۰۰ | قیمت: ۳۰،۰۰۰ تومان |

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۳۹۷-۲ |

ISBN: 978-600-7063-97-2 |

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است |

انتشارات روان‌شناسی و هنر: تلفکس: ۸۸۹۹۶۵۰۶ | صندوق پستی: ۱۷۳۴-۱۳۱۴۵ |

www.ravanhonar.com |

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول: هزینه‌های بخت عصبانیت	۸
فصل دوم: افسانه‌ها در مورد طرز کنار آمدن با عصبانیت	۲۵
فصل سوم: رفتار در زمان ملاقات با اعضای خانواده و ای‌سی‌های عصبانیت	۳۶
فصل چهارم: جنبه‌های معنوی و فیزیکی عصبانیت	۴۴
فصل پنجم: کشف باورهای خشم‌آفرین	۵۱
فصل ششم: بینش‌های ویژه در مورد باورها و رفتار از سافرین	۶۱
فصل هفتم: زیر سؤال بردن باورهای خود عصبانی‌گز	۶۶
فصل هشتم: دیگر راه‌های بیرون ریختن عصبانیت از فکر	۷۲
فصل نهم: بیرون راندن عصبانیت از احساس خود	۸۰
فصل دهم: اجرای عصبانیت به روش خودتان	۹۳
فصل یازدهم: آرمیدگی آموزشی	۱۰۹
فصل دوازدهم: راه‌های فکری بیشتر برای بیرون راندن عصبانیت	۱۱۰
فصل سیزدهم: راه‌های بیشتر برای کاهش عصبانیت	۱۶۱
فصل چهاردهم: پذیرش خودتان همراه با عصبانیت‌تان	۱۸۸
فصل پانزدهم: اظهارات پایانی	۱۹۸
ضمیمه: فرم خودیاری رفتار در زمانی عقلانی هیجانی	۲۰۰

مقدمه

آیا می‌توانید با عصبانیت کنار بیایید؟

لازم نیست برای ما همه منابع مخرب عصبانیت بر زندگی انسان، راه دوری برآید. فقط کافی است لوبون را روشن کنید یا روزنامه بخوانید. بی‌شک متوجه نقش عصبانیت در تمام فجایع کوچک و بزرگ خواهید شد. عصبانیت به همین اندازه هم بر زندگی خود شما اثرات فاجعه‌باری دارد. در صورت غفلت می‌تواند پاره‌ای از نزدیک‌ترین روابطتان را خراب و سرد کند. فیزیکی و روانی شما را متزلزل کند.

ظاهراً یکی از تناقضات بزرگ روان‌درمانی این است که اگرچه عصبانیت می‌تواند یکی از مخرب‌ترین هیجانات باشد، اما از جمله هیجانات است که آدم‌ها بیشترین سردرگمی را در مورد آن دارند و کمترین کار را در مورد آن انجام می‌دهند.

اگرچه کتاب‌ها و مجلات زیادی وجود دارند که به ما می‌گویند چطور با عصبانیت کنار بیاییم، اما ظاهراً هیچ یک از توصیه‌های آن‌ها به خوبی کار نمی‌کنند. چه تناقضاتی هم دارند! برخی توصیه می‌کنند وقتی دیگران با شما ناجوانمردانه رفتار می‌کنند، موضع عاری از مقاومت و منفعلانه‌ای بگیرید. احتمالاً هم به همه نشان می‌دهد که واقعاً بر خودتان مسلط هستید. محکم و قوی.

۶ چگونه عصبانیت‌تان را کنترل کنید قبل از آن‌که...

اما پذیرش منفعلانه، غالباً به تداوم بی‌انصافی منتهی می‌شود. بدتر این‌که احتمالاً آن را تشدید می‌کند.

برخی دیگر از کتاب‌ها در مورد عصبانیت هم شما را با بی‌احتیاطی به سوی ابراز آزادانه و کامل احساسات خشمگینانه‌تان هل می‌دهند و از شما می‌خواهند آن‌ها را جسورانه بیرون بریزید. [یعنی] بگذارید همگی رها شوند. خود خشمگین‌تان باشید. این رقبای شما را سر جای‌شان می‌نشانند!

شاید بنشانند. اما همان‌طور که محبت محبت می‌آورد، خشم هم انتقام می‌آورد. امتحان کنید و ببینید.

[اما بدان که] هر دو رویکرد به عصبانیت، نتایج نامطمئنی در پی دارند، پس راه‌حل چیست؟ خشم‌تان را با دقت فرو بخورید یا آن را بی‌دقت بروز دهید؟ چه سؤالی!

راه‌حل؟ اپیکتتوس^۱، فیلسوف رواقی بسیار عاقل، حدود دوهزار سال قبل گفته است که خودتان واکنش اطاعت، رفتار نامطبوع و ناعادلانه‌ی دیگران را انتخاب می‌کنید. اما مجبور نیستید. و همان‌طور که اپیکتتوس گفته، می‌توانید به شکل عاقلانه‌ای واکنش بسیار متفاوتی را انتخاب کنید. این یکی از تعالیم اصلی رفتار درمانی عقلانی هیجانی (REBT) است که از سده‌ها پیش برخی فلاسفه‌ی آسیایی و اروپایی پیروی می‌کند و آن را با برخی از جداترین روش‌های روان‌درمانی درهم می‌آمیزد. شما تا حد زیادی می‌توانید از روش‌های روان‌درمانی عقلانی هیجانی برای کاهش واکنش‌های عصبانی خودناکام‌کن استفاده کنید. در دنیایی غالباً دشوار و ناعادلانه، غیرهیستریایی زندگی کنید.

آیا می‌توانید خودتان این کار را انجام دهید؟ بله بی‌شک می‌توانید تغییرات معناداری در شیوه‌ی زندگی‌تان ایجاد و به عصبانیت‌تان رسیدگی کنید. خبر خوب این است که با قدری سعی و تلاش می‌توانید غلبه بر داد و هوار و خشم را یاد

بگیرید. هر دو مؤلف این کتاب، بخش زیادی از اشتغال حرفه‌ای خود را صرف تفهیم و کمک به آدم‌هایی کرده‌اند که از خصومت شدید رنج می‌برده‌اند. حال برخی از روش‌هایی را که دریافته‌ایم برای مراجعان عصبانی مان مؤثر بوده‌اند با شما در میان می‌گذاریم.

من (آلبرت الیس) پس از انتشار اولین نسخه‌ی این کتاب در بیش از دو دهه قبل، هزاران تأیید و حمایت دریافت کردم که از کاربرد اصول رفتاردرمانی عقلانی هیجان‌زده را به مشکلات [ناشی از] عصبانیت‌شان سود برده بودند. هرچند به این ویراست کتاب، چند فصل و پاره‌ای تغییرات افزوده شده که پیشرفت‌های مهیج در فهم عصبانیت را منعکس می‌کنند، اما بسیاری از اصول بنیادین ویراست اول آن پس از بیش از دو دهه، همان مؤثرند. بنابراین دوباره می‌گوییم که من و همکارم، دکتر ریموند چیسپ تافریه، در این ویراست تجدیدنظر و به‌روزشده، توضیح خواهیم داد که دقیقاً چگونه با پنهان کردن هشیارانه و ناهشیارانه به مطلق و مستبدانه‌اندیشی، فلسفه‌ی عصبانیت‌تان را خلق می‌کنید. ما به شما نشان خواهیم داد که با تغییر افکار، احساسات و رفتارهای سمگینه‌تان چگونه می‌توانید عصبانیت خود را به حداقل برسانید و زندگی شادانه‌تری داشته باشید.