

# چگونه خشم را انتخاب نکنیم

برایان لنون

مقدمه

دکتر علی صاحبی

ترجمه

دکتر محمد حسن نادری

غزاله قدمی

---

سرشناسنامه: لنون، برایان - Lennon, Brian  
عنوان و نام پدیدآور: چگونه خشم را انتخاب نکنیم؟/برایان لنون؛ مقدمه؛ علی صاحبی؛ ترجمه؛ محمدحسن نادری، غزاله قدمی.  
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۳۹۹.  
مشخصات ظاهری: ۱۲۴ص: جدول: ۵×۲۱/۵اس.م.  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۵۳۶-۴-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: A choice theory psychology guide to anger : ways of managing rage in your life, 2019.

عنوان دیگر: راهنمای تئوری انتخاب برای مدیریت خشم در زندگی: تئوری انتخاب در عمل.

موضوع: خشم -- مدیریت

موضوع: Anger -- Management

موضوع: خشم -- پیشگیری

موضوع: Anger -- Prevention

موضوع: انتخاب (روان شناسی)

موضوع: Choice (Psychology)

شناسه افزوده: صاحبی، علی، ۱۳۴۳ -، مقدمه‌نویس

شناسه افزوده: نادری اثر، محمدحسن، ۱۳۵۶ -، مترجم

شناسه افزوده: قدمی، غزاله، ۱۳۷۷ -، مترجم

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۶۵۳۴

---



نشر اسبار

چگونه خشم را انتخاب نکنیم

---

ناشر: اسبار

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ دوم: اسفند ۱۴۰۰

ناظر چاپ: کریم افروز منش

صفحه آرا: علی اصغر فروغی

طراح جلد: هانیه چبذری

چاپ و صحافی: پردیس دانش

---

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵-۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.usbar.pub

## مجموعه کتاب‌های تئوری انتخاب در عمل

این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های کوتاهی است که با هدف کمک به افراد و دستیابی به کنترل بهتر در زندگی با استفاده از آموزه‌های روانشناسی تئوری انتخاب تهیه شده است. تئوری انتخاب، نظریه‌ای است برای توضیح و تبیین رفتار انسان که توسط دکتر "ویلیام گلسر" معرفی شده است.

در این مجموعه کتاب‌ها، کاربرد روانشناسی تئوری انتخاب را برای طیف وسیعی از موضوعات مهم مثل: اعتیاد، خشم، افسردگی، شادمانی، فرزندپروری، ازدواج و استرس توضیح می‌دهیم. همه نویسندگان این مجموعه کتاب‌ها متخصص‌های روانشناسی تئوری انتخاب هستند و همگی به طور مستقیم زیر نظر مبدع آن، دکتر ویلیام گلسر آموزش دیده‌اند.

امیدوارم که مطالعه این کتاب، در درک خشم، بررسی ریشه‌های آن و بکارگیری شیوه‌های مقابله با خشم در زندگی شخصی‌تان مؤثر و مفید واقع شود

برایان لنون



## فهرست

۱۱	مقدمه (دکتر علی صاحبی) .....
۱۹	پیشگفتار .....
۲۱	<b>فصل اول: شما و خشم</b> .....
۲۲	جنبه مثبت خشم .....
۲۲	زمانیکه بروز خشم مناسب است .....
۲۳	خشم چیست؟ .....
۲۵	چهل طیف خشم .....
۲۷	<b>فصل دوم: چه چیزی را می خواهید تغییر دهید؟</b> .....
۲۸	نیازها و خواسته ها .....
۳۱	خشم و خواسته ها .....
۳۲	تصویر ذهنی شما از خودتان .....
۳۴	خشم شما چه شکلی است؟ .....
۳۶	نتایج خشم .....
۳۷	حمام و کودکان .....
۴۰	زمان انتخاب .....
۴۱	<b>فصل سوم: تئوری انتخاب و خشم</b> .....
۴۳	انتخاب بدون آگاهی .....
۴۴	خشم و استدلال درونی .....
۴۶	خشم به عنوان یک احساس .....
۴۷	اجزای چهارگانه رفتار ما .....
۴۸	چگونه خشم می تواند یک انتخاب باشد؟ .....

۵۱	فصل چهارم: ریشه‌های خشم
۵۲	منبع خشم
۵۲	هدف خشم
۵۵	انواع خشم
۵۷	در مورد علل خشم چه می‌توانیم بکنیم؟
۶۴	خشم خود را جدی بگیرید
۶۵	فصل پنجم: چگونه خشم خود را نشان دهید؟
۶۶	تحلیل رویداد
۶۸	خشم‌سنج
۶۸	کشف نقطه کنترل
۶۹	تشخیص زنگ هشدار خشم
۷۱	روش STOPP (توقف، تفکر، گزینه‌ها، برنامه‌ریزی، اجرا و تمرین)
۷۶	باورهای نادرست درباره خشم
۷۹	فصل ششم: اطلاعات بیشتر درباره روانشناسی تئوری انتخاب
۸۰	مبانی نظری تئوری انتخاب
۸۱	چه کسی در کنترل شماست؟
۸۲	روانشناسی کنترل بیرونی
۸۳	نیازها و خواسته‌ها
۸۵	دنیای مطلوب ما
۸۷	انگیزه ما درونی است
۸۹	رفتار کلی
۹۰	تغییر رفتار ما
۹۲	سرچشمه ناکامی
۹۳	یافتن راه حل
۹۳	تئوری انتخاب و شادمانی شخصی

۹۵	..... فصل هفتم: خشم دیگران
۹۵	..... رو به رو شدن با خشم
۹۷	..... بی‌انگیزگی همیشگی
۹۹	..... نوجوان کج خلق
۱۰۲	..... خشم در کلاس درس
۱۰۶	..... انتخاب سوم
۱۰۹	..... فصل هشتم: افسردگی
۱۱۰	..... افسردگی از دیدگاه تئوری انتخاب
۱۱۱	..... اقدام عملی
۱۱۴	..... قبول مسئولیت
۱۱۵	..... فصل نهم: حامی
۱۱۶	..... حامی که شما نیاز دارید
۱۱۷	..... افرادی برای صحبت کردن
۱۱۹	..... کمک به دیگران
۱۱۹	..... گام بعدی
۱۲۱	..... منابع
۱۲۳	..... آشنایی با نویسنده



### "خشم هیچ وقت بی دلیل نیست، ولی به ندرت دلیل خوبی برای آن وجود دارد." (بنجامین فرانکلین)

نگاه تئوری انتخاب به زندگی انسان و حال و روز او، نگاهی از درون به بیرون است. داشتن نگاه از درون به بیرون، نوعی روش تفکر و زندگی است که پایه و اساس آن کارهای اولیّه دکتر ویلیام گیلبر و مفاهیم تئوری انتخاب اوست. البته به باور گیلبر، زمانی که طرز فکرمان درباره شرایط و موقعیت‌ها و میزان کنترل ما در زندگی، بر اساس حرکت و برانگیختگی از درون به بیرون باشد، باورهایمان نیز باور کنترل درونی خواهد بود. در آن صورت از برداشت‌های رایج درباره رفتار آدمی فاصله گرفته و نکات مهمی را به عنوان واقعیت و حقیقت<sup>۱</sup> می‌پذیریم که تا قبل از این درباره‌اش به طور جدی نیندیشیده بوده‌ایم. این واقعیت یا اصل بدیهی را که می‌گویید:

#### ۱- شما فقط می‌توانید رفتار خودتان را کنترل کنید.

اگر چه می‌دانم این موضوع کاملاً عاقلانه است و حدس می‌زنم که شما نیز تا حدودی آن را قبول دارید. اما با این حال چند بار سعی کرده‌اید دیگران را کنترل کنید؟ ما سعی می‌کنیم رفتار بچه‌هایمان را کنترل کنیم. تلاش می‌کنیم همسرمان را مجبور به انجام کارهایی کنیم که تمایلی به انجام آن‌ها ندارد. همکاری یا رئیس‌مان را به گونه‌ای کنترل کنیم که به نفع ما رفتار کند. پیشنهاد می‌کنم طی چند روز آینده آزمایشی را انجام دهید. وقت بگذارید و به رفتارها و کارهایی که برای کنترل دیگران انجام می‌دهید، توجه کنید. در این مرحله هیچ کار متفاوتی انجام ندهید ... فقط به رفتارتان توجه کنید!

---

1. fact

در واقع خودمان هم قبول داریم که ما حق نداریم کسی را مجبور کنیم تا کاری را به روش دلخواه ما انجام دهد، مگر این که کودکی نابالغ باشد که مسئولیت زندگی او را به عهده داشته باشیم و پای امنیت او در میان باشد؛ مثلاً کودکی که بخواهد در خیابان بازی کند و یا روی لبه یک دیوار راه برود و یا غذای مسمومی را بخورد.

البته مشکل از اینجا سرچشمه می‌گیرد که اغلب ما باور داریم می‌دانیم برای یک فرد (معمولاً کسی که به او اهمیت می‌دهیم) چه چیزی "خوب" است. فکر می‌کنیم مأموریت‌مان این است که به او ثابت کنیم یا متقاعدش کنیم چه چیزی برایش بهتر است و مجبورش کنیم آنچه را ما به نفعش می‌دانیم، انجام دهد. اما حقیقت این است که هیچ کس نمی‌داند واقعاً چه چیزی برای فردی دیگر بهتر است. اگر خوب دقت کنیم گاهی حتی نمی‌دانیم چه چیزی برای خودمان بهتر است، اما حق داریم آنچه را که فکر می‌کنیم برای ما بهترین است، انتخاب کنیم. با این حال حق نداریم برای دیگران "بهترین" مد نظر خودمان را انتخاب کنیم. وقتی به خودمان اجازه تصمیم‌گیری برای دیگران را می‌دهیم، استقلال و حق غیرقابل انکار تصمیم‌گیری آن‌ها را سلب می‌کنیم. و همینطور وقتی کسی به خودش اجازه می‌دهد تا برای ما تصمیمی گیری کند، حق حاکمیت ما بر سرنوشت‌مان را از ما سلب می‌کند.

مانمی‌توانیم تشخیص دهیم چه چیزی برای دیگران بهترین است، مگر این که واقعاً در درون آن‌ها باشیم و از دریچه نگاه و با احساس و افکار آن‌ها دنیا را تجربه کنیم و به بیانی خود آن‌ها باشیم، که البته چنین چیزی غیرممکن است. راه خشنودی، نشاط و داشتن یک زندگی غنی و معنادار و مسئولانه این است که مسئولیت تصمیمات خود را به عهده بگیریم و اجازه دهیم هر کسی انتخاب‌های خودش را داشته باشد.

حقیقت دومی که باید نسبت به آن آگاه باشیم این است که:

**۲- ما قربانی شرایط، گذشته یا احساسات خود نیستیم. ما همواره قدرت انتخاب داریم.**

تا به حال چند بار زندگی خود را برای مشکلات غیرقابل کنترل، ملامت کرده‌اید؟ صحبت

از شرایط زندگی است (پول ندارم، مدرک مناسبی ندارم، نامزدم ترکم کرده است و ...). شاید همه این‌ها درست باشند اما به جای تمرکز روی مسائل غیرقابل تغییر، می‌توانیم انرژی خود را به تصمیماتی متمرکز کنیم که در حال حاضر برای تأثیر گذاشتن بر این تغییرات در اختیار داریم.

موضوع دیگری که اغلب خودمان را قربانی آن می‌دانیم، احساسات مان است. می‌دانم افرادی وجود دارند که عصبی، افسرده و مضطرب‌اند. حتی احساساتی وجود دارند که از عدم تعادل مواد شیمیایی در بدن مان ناشی می‌شوند. با این حال حرف من بود یا نبود تعادل نیست، من می‌گویم انسان قربانی احساس یا هیجان خود نمی‌شود و افرادی که قربانی احساسات‌شان شده‌اند، ناهنجاری‌های شیمیایی نداشته‌اند. وقتی طرز فکر روان‌شناسی کنترل درونی را درک کنید، خواهید فهمید که هر وقت بخواهیم می‌توانیم تغییراتی در اعمال و افکارمان ایجاد کنیم و به واسطه آن‌ها خود را در مقابل احساسات مان توانمند کنیم.

اگر خوب به زندگی خود نگاه کنیم و یک واریسی ساده و بدون سوگیری انجام دهیم، متوجه می‌شویم که اتفاقاتی که در زندگی رخ می‌دهند ذاتاً خوب یا بد نیستند، بلکه فقط رویدادهایی خنثی هستند. آنچه این اتفاقات را مثبت یا منفی جلوه می‌دهد، درک و تفسیر ما از آن‌هاست. در واقع تنها چیزی که دنیای اطرافمان می‌تواند به ما بدهد اطلاعات است. اطلاعات نه مثبت هستند و نه منفی، بلکه صرفاً خنثی هستند. شما اطلاعات دریافتی را پردازش می‌کنید و بر اساس تجارب زندگی، فرهنگ و ژنتیک خود آن‌ها را به صورت مثبت و منفی و یا خنثی تفسیر می‌کنید. پس از این ارزیابی، تصمیم می‌گیرید چه کاری انجام دهید و پاسخ‌تان به این اطلاعات چه و چگونه باشد.

برای توانمند کردن خود باید درک کنیم که اطلاعات مشکل نیستند. رویدادها به هر شکلی که ما بخواهیم تفسیر می‌شوند. مجبور نیستیم تجارب خود را منفی ببینیم. می‌توانیم همچنان آن‌ها را خنثی ببینیم و یا حتی به دنبال جنبه مثبت و سودمند آن‌ها بگردیم؛ انتخاب با خود ماست.

وقتی زمان، انرژی و سرمایه خود را صرف چیزهایی کنید که تحت کنترل شما هستند، بسیار مؤثرتر عمل خواهید کرد. منظور مسائلی است که شما می‌توانید کنترل‌شان کنید. وقتی واقعاً بپذیرید فقط رفتار خودتان را می‌توانید کنترل کنید، دوباره توانمند خواهید شد. با درک این که نمی‌توانید دیگران را برخلاف میل‌شان مجبور به انجام کاری کنید (اگر برعکس فکری کنید، سعی کنید به کودکی که مشغول بازی است و غذا نمی‌خواهد، غذا بدهید)، می‌توانید بر چیزهایی تمرکز کنید که قابل کنترل هستند، یعنی اعمال و افکار خودتان. **اعمال و افکار خودتان تنها چیزهایی هستند که واقعاً می‌توانید در هر زمان هر طور که خواهید کنترل‌شان کنید.**

بنابراین اگر چیزی یا کسی بیرون از خودتان اطلاعاتی در اختیار شما قرار می‌دهد که تصمیم می‌گیرید آن را منفی ببینید، سعی کنید شرایط را همانطور که دوست دارید مدیریت و کنترل کنید! به پاسخ‌هایی که در دسترس‌تان هست نگاه کنید و عمل یا فکری را انتخاب کنید که در آن شرایط به احتمال زیاد شما را به نتیجه می‌رساند.

شما نمی‌توانید گذشته را تغییر دهید یا کنترل کنید. اتفاقاتی که افتاده و پاسخی که به آن‌ها داده‌اید، به تاریخ پیوسته است. با این حال از این لحظه به بعد، می‌توانید به آنچه برای شما رخ می‌دهد و یا به رفتاری که دیگران با شما می‌کنند کاملاً آگاهانه و هوشمندانه، پاسخ بهتری بدهید. پاسخی که با آن بتوانید توانایی و تأثیرگذاری خود را به حداکثر برسانید و در جهت منافع خود گامی مؤثر و مسئولانه بردارید.

اگر هم اکنون در شرایط ناگواری قرار دارید، شاید فکر کنید مقصّر این وضعیت، اتفاقاتی است که در گذشته دور یا نزدیک شما افتاده است. قطعاً گذشته در آنچه امروز هستیم، تأثیر دارد. من این موضوع را انکار نمی‌کنم. اما ماندن و غرق شدن در گذشته فقط شما را ضعیف‌تر می‌کند، چون به هیچ وجه نمی‌توان گذشته را تغییر داد. هر اتفاقی که افتاده باشد، دیگر گذشته است. هر چقدر هم آن را مرور کنید، باز هم واقعیت تغییر نخواهد کرد. با این حال، از این لحظه به بعد، می‌توانید تصمیماتی بگیرید و دست به انتخاب‌هایی بزنید که شما را به اهداف و خواسته‌هایتان نزدیکتر

کند. تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که دست از سرزنش خود برای چیزهایی که قادر به کنترل شان نیستید بردارید و انرژی خود را به چیزهایی متمرکز کنید که می‌توانید مدیریت و کنترل شان کنید. یعنی "اعمال" و "افکار" امروزتان.

### ۳- کیفیت رابطه های ما، کیفیت زندگی ما را می سازد

یکی دیگر از حقایق مورد تأکید تئوری انتخاب، این آموزه است که اگر بتوانید با افراد مهم زندگی خود روابطی قوی و سالم داشته باشید، زندگی شادتر و رضایت‌مندتری خواهید داشت. وقتی که خوب تأمل می‌کنید، برای تان مثل روز روشن خواهد بود که صرف نظر از آنچه که تاکنون بر شما گذشته است، الان می‌توانید روابط کنونی و آتی خود با عزیزان و اطرافیان مهم‌تان را بهبود ببخشید. مطالعات نشان داده است کسانی که روابط مثبت با اطرافیان خود دارند، نسبت به کسانی که رابطه‌ای با دیگران نداشته و یا مشکلاتی در روابط خود دارند، معمولاً شادتر بوده و رضایت بیشتری از زندگی دارند. این همان چیزی است که همواره باید به آن توجه کنید. هر وقت احساس کردید در زندگی به اندازه لازم خشنود و رضایت‌مند نیستید و یا زندگی‌تان آنگونه که انتظار دارید باب میل تان نیست، به روابط مهم خود نگاهی بیندازید و ببینید مشکل کجاست.

فکر کردن به شیوه روان‌شناسی کنترل درونی، به شما یاد می‌دهد که چگونه با حمایت، تشویق، اعتماد و احترام به مهم‌ترین افراد زندگی تان، روابط خود را با آن‌ها تقویت کنید. با استفاده از این طرز فکر، رفتارهای مخرب خود را خواهید شناخت و برنامه‌ای برای جایگزینی آن‌ها با رفتارهایی مهربانانه و دوستانه‌تر در اختیار خواهید داشت.

هر وقت منشاء مشکلات خود را در خارج از خود جستجو کنید، بدون شک مثل ملا نصرالدین برای حل آن‌ها، جای اشتباهی رفته‌اید. شاید قصه ملا نصرالدین را شنیده باشید. شبی مردم ده که از عروسی برمی‌گشتند متوجه ملا شدند که در جلوی درب منزلش در خیابان، به دنبال چیزی می‌گشت. از او پرسیدند که چه می‌کند؟ گفت

کلید درب راهروی ورودی را گم کرده است و دنبالش می‌گردد. رهگذران برای کمک به ملا دست به کار شدند و قدم به قدم جلوی منزل ملا را جستجو کردند ولی چیزی نیافتند. یکی از آن‌ها از ملا پرسید: ملا دقیقاً کجا کلید از دست‌ات افتاد تا همان حدود را بگردیم، چون به این شیوه، راه به جایی نمی‌بریم؟ ملا گفت: کلید در داخل حیاط و جلوی پله‌ها از دستم افتاد. پرسیدند پس چرا بیرون آمدی و اینجا را جستجو می‌کنی؟ گفت: چون داخل حیاط خیلی تاریک است و چیزی دیده نمی‌شود ولی اینجا کاملاً روشن است و بهتر می‌توان دید.

هر وقت فکر کردید سرچشمه و اساس مشکلات موجود شما بیرون از خودتان است، باید بدانید در مسیر نادرستی قرار دارید. در واقع شما با شیوه فکر و عمل هر روزه‌تان شرایط و موقعیت‌هایی را برای خود خلق می‌کنید و یا باعث ایجاد مشکلی برای خودتان می‌شوید و بدین وسیله فصل‌های گوناگون زندگی خود را رقم می‌زنید. همانطور که دکتر ویلیام گلیسر در کتاب تئوری انتخاب تأکید کرده است: "تمام افکار، اعمال و احساس‌های ما از درون ما سرچشمه می‌گیرند".

بر اساس تئوری انتخاب، تقریباً هیچ یک از کارهایی که ما انجام می‌دهیم، به دلیل عوامل، محرک‌ها و وقایع بیرونی نیست. اگر بر این باور باشیم که سبب و عامل تمام رفتارهایی که از ما سر می‌زند، نیروهایی خارج از اراده درونی ماست، آنگاه باید نتیجه بگیریم که ما مثل ماشین‌های بی‌جان عمل می‌کنیم و نه مانند انسانی زنده. چون ما زنده هستیم، می‌توانیم انتخاب کنیم که آیا به محرکی که از بیرون می‌آید مثل زنگ تلفن و یا تهدید یک فرد و یا بوق ماشین و یا زنگ درب منزل و یا حتی فحاشی و تهمت‌هایی که کسی به ما می‌زند، جواب بدهیم یا نه. و این بستگی دارد که آیا جواب دادن به زنگ تلفن یا زنگ منزل و یا تهدید، هیچ یک از نیازها یا خواسته‌های کنونی ما را برآورده می‌کند یا خیر. همانطور که در بخش‌های بعدی به روشنی توضیح خواهیم داد، همه رفتارهایی که از ما سر می‌زند (خوب یا بد، مؤثر یا نامؤثر، خوشایند یا ناخوشایند، عاقلانه یا غیرعاقلانه، سالم یا بیمارگونه، در زمان مستی یا هشیاری)

برای ارضای نیازهای درونی خودمان است.

البته پذیرفتن این ادّعی تئوری انتخاب کار دشواری است. زیرا اگر بپذیریم که کارها و اقداماتی که از ما سر می‌زند، اعم از خوب یا بد، از درون ما سرچشمه می‌گیرد و نه از محیط یا محرک‌های بیرونی، آنگاه نمی‌توانیم در مواقع ناکامی، دلیل احساس ناخشنودی و فلاکت خود را به کم‌توجهی والدین مان یا خشونت همسرمان یا ناسپاسی فرزندان مان و یا شغل سخت مان نسبت دهیم.

بیشتر مردم فکر می‌کنند خشمگینی و عصبانیت احساسی است که به سادگی می‌تواند به برخی رفتارهای نامطلوب دیگر منجر شود. اما وقتی در این کتاب با آموزه‌ها و مفاهیم تئوری انتخاب و روان‌شناسی کنترل درونی آشنا شوید، می‌توانید به خشم و عصبانیت به عنوان یک "رفتار کلی" نگاه کنید. احساس خشم فقط یکی از بخش‌های رفتار کلی و یا یکی از چرخ‌های ماشین رفتار است. با احساس خشم، همواره اعمال، افکار و حالت بدنی (فیزیولوژی) مربوط و همراستای با آن نیز همراه هستند. بر اساس تئوری انتخاب:

- خشمگینی یک رفتار کلی است.
- خشمگینی و عصبانیت یک رفتار هدفمند هستند
- خشمگینی و عصبانیت مانند تمام رفتارهای دیگر، از درون برانگیخته می‌شود
- خشمگینی و عصبانیت یک رفتار انتخاب شده است
- ابراز پرخاشگرانه خشم و عصبانیت یعنی از دست دادن کنترل خود برای در اختیار گرفتن کنترل دیگران.

به طور کلی، کتابی که پیش روی دارید موضوع خشم و پرخاشگری و شیوه‌های غلبه بر آن را از دیدگاه "تئوری انتخاب" بطور مفصل مورد بررسی قرار داده است. این کتاب که توسط همکار خوب من برایان لنون در موسسه ویلیام گلسر ایرلند نوشته شده است و توسط همکار خوب من در موسسه ویلیام گلسر ایران، جناب آقای دکتر محمد حسن نادری و همکارش خانم غزاله قدمی ترجمه شده است، به طور روشن

و بر اساس مدارک و شواهد تجربی‌ای که خودتان هم بتوانید آن را آزمایش کنید قصد دارد به شما نشان دهد که: " **خشم یک رفتار انتخابی است**". ما زمانی این رفتار را انتخاب می‌کنیم که به هنگام تجربه کردن ناکامی ناشی از تفاوت زیاد بین آنچه "می‌خواهیم" و آنچه اکنون از دنیای بیرونی "دریافت" می‌کنیم از خود نشان می‌دهیم. برخلاف برداشت رایج که خشم را یک احساس می‌داند؛ در تئوری انتخاب خشم یک رفتار کلی است و احساس عصبانیت فقط یکی از بخش‌های این رفتار کلی و یا یکی از چرخ‌های ماشین رفتار ما است. فرد خشمگین احتمالاً فکر می‌کند که مورد ظلم و بی‌انصافی قرار گرفته است و از این رو احساس عصبانیت را تجربه کرده و عمل پرخاشگرانه کلامی یا غیر کلامی از خود نشان می‌دهد. از این رو در تئوری انتخاب مفهوم خشم را نه فقط به عنوان یک "احساس"، بلکه به عنوان یک "رفتار کلی" می‌بینیم که همواره بر دو جزء فکر و عمل آن کنترل مستقیم داریم. بر اساس تئوری انتخاب ما از خشمگینی و عصبانیت به عنوان ابزاری برای بدست آوردن چیزی استفاده می‌کنیم و از این رو می‌توانیم به جای آن از رفتارهای دیگر نیز استفاده کنیم، رفتارهایی که هزینه‌ای برای خود ما و دیگران نداشته باشند.

من از مطالعه این کتاب لذت فراوان بردم و از مثال‌های آن بسیار آموختم، اگر شما و یا اطرافیان‌تان از مشکل خشمگینی و پرخاشگری در رنج هستید، مطالعه این کتاب را صمیمانه توصیه می‌کنم. به امید روزگاری بدون خشونت و پرخاشگری در قلمروهای گوناگون زندگی فردی، خانوادگی، اجتماعی و جهانی.

علی صاحبی

روان شناس بالینی

مدیر موسسه انتخاب ایران (موسسه ویلیام گلسر-ایران)

## پیشگفتار

مدیر مدرسه با یک مشکل جدی مواجه شده بود. در اصل مشکل، رفتار شش نفر از دانش آموزان مدرسه بود. او پشت سرهم گزارش‌هایی درباره پرخاشگری آن‌ها دریافت می‌کرد. از من خواست جلسات گروهی مدیریت خشم را با این گروه برگزار کنم. من هم که به تازگی وارد این حوزه شده بودم به عنوان اولین تجربه جدی تصمیم گرفتم کار با این دانش آموزان را شروع کنم.

من قبلاً با مسأله خشم در دانش آموزان برخورد کرده بودم، اما این مورد خاص بود و تمرکز ویژه‌ای لازم داشت. به محض این‌که آن نوجوانان را دیدم، فهمیدم که نباید با آن‌ها به صورت گروهی کار کنم. جلسات گروهی ممکن است برای بزرگسالان خیلی مفید و مؤثر باشد، اما بنا به دلایل مختلفی نمی‌خواستم که این جوانان داستان زندگی شخصی خودشان را در جمع و در حضور سایرین مطرح کنند؛ چون می‌دانستم هرکدام از آن‌ها دلایل متفاوتی برای خشم خود دارند و قطعاً روش ابراز خشم آن‌ها نیز با یکدیگر تفاوت‌هایی دارد، از طرفی برای این‌که فضای گروه را تبدیل به یک محیط درمانی مناسب بکنم تا بتوانم کار درمان را شروع کنم زمان زیادی نیاز بود و در آن شرایط زمان کافی در اختیار نداشتم، برای همین تصمیم گرفتم آن نوجوانان را به صورت فردی ملاقات کنم.

گام بعدی‌ام این بود که خودم اطلاعات بیشتری درمورد ماهیت خشم به دست بیاورم. بعد از مطالعه زیاد، در کمال تعجب متوجه شدم که بیشتر صاحب نظران معتقدند: "عصبانیت، نقطه ضعفی است که همه افراد آن را دارند؛ اگر بتوانیم عادت‌های خوب را به جای عادت‌های بد جایگزین کنیم ممکن است بتوانیم این نقطه ضعف را برطرف نماییم." به نظر می‌رسید اکثر آن‌ها این نکته را نادیده گرفته‌اند که بعضی وقت‌ها افراد خشمگین واقعاً دلایل قابل قبولی برای عصبانیت‌شان دارند. به عبارت دیگر بیشتر نویسندگان به جای بررسی علل خشم، فقط به علائم آن پرداخته بودند. برنامه بعدی‌ام برای این پروژه، استفاده از آموزه‌های تئوری انتخاب برای کنترل

خشم بود. من می دانستم که این تئوری در مورد نقش انتخاب در زندگی حرف های زیادی برای گفتن دارد، اما مسئله این بود که چگونه می توانم انتخاب را وارد موضوعی کنم که تقریباً سریع و اتوماتیک عمل می کند. باید راهی پیدا می کردم تا به افراد کمک کنم در کوچک ترین فضاهاى روانشناختی، یعنی فضای بین شروع عصبانیت و طغیان آن بتوانند انتخاب کنند. این برای من یک چالش واقعی بود. در واقع برای همه کسانی که با مشکل عصبانیت روبه رو هستند، یک چالش است. این کتاب براساس سیستمی نوشته شده است که من برای حل این چالش ابداع کردم.