

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: راکبی، امیرمحمود، ۱۳۶۵-
عنوان	: نقطه ضعف های کمک کننده
مشخصات نشر	: تهران، نشر قانون ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۷۱ صفحه
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۵۱-۴۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	:
رده بندی کنگره	:
رده بندی دیویی	:
شماره کتابشناسی ملی	:

### نقطه ضعف های کمک کننده

تالیف: امیرمحمود راکبی	ناشر: نشر قانون
ویرایش اول: تابستان ۱۳۹۷	صفحه آرای: معصومه محبی باروق
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه	قیمت:

آدرس نشر قانون: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۶ آذر، نبش رهنما، پلاک ۲۴

تلفن: ۹۲-۹۰-۶۶۴۸۵۰ فکس: ۶۶۴۹۳۴۲۷ [www.ghanoonir.com](http://www.ghanoonir.com)

**کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.**

هرگونه اقتباس از مطالب کتاب، همچنین استفاده از مطالب بدون اجازه رسمی و کتبی مولف ممنوع است.

# نقطه ضعف‌های

# کمک کننده

چگونه ترس، نگرانی، تنبلی و خشم را به  
عامل موفقیت تبدیل کنیم.

نویسنده: امیر محمود راکبی

## فهرست

- ۶..... دیباچه
- ۸..... خوشبختی همین نزدیکی‌هاست
- ۱۱..... ترس
- ۱۲..... ترس چیست؟
- ۱۵..... نگرش‌های متفاوت نسبت به ترس
- ۳۳..... ترس عامل موفقیت
- ۳۴..... تنبلی
- ۳۵..... ماهیت تنبلی
- ۴۴..... نگرانی
- ۴۵..... نگرانی چیست؟
- ۵۰..... راهکارهای کنترل نگرانی و بهره‌گیری از آن
- ۵۷..... خشم و عصبانیت

ماهیت خشم ..... ۵۸

راهکارهای مدیریت و ابراز صحیح خشم ..... ۶۳

## دبیاچه

هر یک از ما انسان‌ها بسته به تجربیاتی که کسب کرده و اتفاقاتی که در زندگی پشت سر گذاشته‌ایم، دارای ویژگی‌های شخصیتی، عادت‌ها و نگرش‌هایی هستیم که عملکردمان، روابطمان و البته سرنوشت زندگی‌مان را هدایت می‌کنند. در واقع آنچه امروز هستیم و آنچه در آینده به دست می‌آوریم و خواهیم بود، بستگی به این سه مولفه کلیدی دارد:

\* نگرش

\* ویژگی‌های شخصیتی

\* عادت‌ها

هیچ دو آدمی در دنیا نیستند که از لحاظ نگرش و تفکر، اخلاق و مختصات شخصیتی و البته عادت‌ها و الگوهای رفتاری دقیقاً شبیه

هم باشند. هیچ دو انسانی نیستند که شبیه هم بیندیشند، احساسات مشابهی داشته و دقیقاً همانند هم رفتار کنند.

پس:

\* اگر تصور می‌کنید افراد موفق، بزرگ و پیشرو دارای ویژگی‌های خاص، بسیار برجسته و مشترکی هستند که آنها را از افراد معمولی متمایز می‌کند، سخت در اشتباه هستید.

\* اگر تصور می‌کنید افراد معمولی با ویژگی‌های خاص خود که هم موارد مثبت و هم موارد منفی را شامل می‌شود، نمی‌توانند به موفقیت برسند، صورتان غلط است؟

\* اگر باور دارید که افراد موفق هیچ ویژگی به ظاهر منفی و نامناسب نداشته و ندارند، اصلاً افراد موفق و اصول کسب موفقیت را نمی‌دانید.

\* اگر فکر می‌کنید برخی از ویژگی‌های نامناسب و عادت‌ها و الگوهای رفتاری نادرست، مانع دستیابی‌تان به موفقیت و سعادت‌مندی است، باید شیوه تفکر‌تان را تغییر دهید.

هر انسان نرمالی با ویژگی‌های خاص خود  
این قابلیت را دارد که با اصلاح اندیشه خود  
و هوشمندی، در مسیر موفقیت‌های شگرف  
و سعادت‌مندی گام بردارد و خوشبختی را در  
آغوش بکشد.

### خوشبختی همین نزدیکی‌هاست

اغلب ما عادت کرده‌ایم به خود و دیگران برچسب بزنیم. برچسب-  
هایی که آن قدر تکرار شده و آزاردهنده می‌شوند که فرد را در زندانی  
از ناامیدی و یاس فرو می‌برد و دریچه‌ها و روزنه‌های امید را در برابر  
دیدگانش می‌بندد.

من ترسو هستم، برادرم خشمگین است، دوستم تنبل است، او فردی  
بی‌اراده است و ... اگر بخواهیم لیستی از این برچسب‌ها را بر شماریم  
شاید یک کتاب هزار صفحه‌ای هم برای آن کم باشد.



بله، هر کسی ویژگی‌های شخصیتی خاص خود دارد. یک نفر در عین شجاعت و اعتماد به نفس، ممکن است تنبل‌تر نیز باشد و یا کسی در کنار داشتن پشتکار و نظم، از ترس و نگرانی زیاد رنج ببرد.

منتهی اشتباه ما انسان‌ها اینجاست که این ویژگی‌های شخصیتی که صد البته قابل تغییر و بهبود هستند را جزئی جدایی‌ناپذیر از هویت وجودی خویش قلمداد می‌کنیم و به واسطه همین برچسب‌زنی‌ها راه موفقیت را در برابر خود بسته می‌بینیم.

اما باور کنید برای موفق شدن، برای ایجاد تحولات چشمگیر در زندگی و رسیدن به آرزوها، نه نیازی به این است که به یکباره از طریق معجزه یا جادو تمام ویژگی‌های شخصیتی خود را تغییر دهیم و نه اینکه مجبوریم کارهای خارق‌العاده و عظیم انجام دهیم.

برای موفق شدن و حرکت در مسیر  
سعادت‌مندی تنها کافی است کلید «من می-  
توانم» را در ذهن خود روشن کنید.

ذهن ما کلیدی دو کاره دارد. کلیدی که یک سر آن «من می‌توانم است» و سر دیگر آن «من نمی‌توانم». اگر کلید ذهن خود را بر روی گزینه «من نمی‌توانم» قرار دهید، تنها بر نقاط منفی شخصیت خود تمرکز می‌کنید و همین ویژگی‌ها را نیز صرفاً از جنبه ناامیدکننده آن مورد بررسی قرار می‌دهید. از این رو هزاران هزار توجیه را پیدا می‌کنید که باور نادرست‌تان یعنی «من نمی‌توانم» را تایید می‌کنند.

اما اگر همین امروز، یکبار برای همیشه، این وضعیت این کلید ذهنی را تغییر دهید و گزینه «من می‌توانم» را انتخاب کنید، در می‌یابید که شما با هر ویژگی شخصیتی دارای مزیت‌ها و توانمندی‌های خاص خود هستید که می‌تواند شما را با شتاب به سمت آینده‌ای روشن سوق دهد.

اجازه دهید یکبار دیگر عوامل موثر بر سبک زندگی انسان‌ها را یادآوری کنیم: نگرش، ویژگی‌های شخصیتی و عادت‌های رفتاری.

شما برای موفقیت تنها کافی است نگرش-

تان را تغییر دهید و باور «من می‌توانم» را

در ذهن‌تان نهادینه کنید.

هدف از نگارش کتاب حاضر نیز همین است. در این کتاب قصد داریم به شما کمک کنیم نوع نگاه خود به ویژگی‌های شخصیتی را تغییر دهید و دریابید که چگونه می‌توانید حتی از ویژگی‌های شخصیتی به ظاهر نامناسب خود برای کسب موفقیت بهره بگیرید.

ما می‌خواهیم به شما یاد دهیم نگرش‌تان را نسبت به ویژگی‌های شخصیتی تغییر دهید و راه اصلاح آنها را دریابید. بدین شکل از مسیر تغییر تفکر خود، عملکرد و رفتار خود را نیز بهبود بخشید.

## ترس

\* آیا خود را آدم ترسویی می‌دانید؟

\* آیا دیگران شما را به واسطه‌ی ترس‌های‌تان مورد تمسخر قرار می‌دهند؟

\* آیا فکر می‌کنید ترس‌ها طوری بر زندگی‌تان سایه انداخته‌اند که قادر نیستید به سمت پیشرفت حرکت کنید؟

\* آیا آنقدر دچار ترس هستید که فکر می‌کنید راهی برای نجات از آنها ندارید؟

اگر جواب سوالات فوق مثبت است با ما همراه شوید تا به شما نشان دهیم ترس نه تنها لزوماً یک نقطه ضعف آسیب دهنده نیست، بلکه می‌تواند به سوخت و انرژی حرکت پرشتاب شما در مسیر موفقیت تبدیل شود.

### ترس چیست؟

ترس یکی از احساسات مشترک و فراگیر در بین تمام انسان‌ها و حتی حیوانات است که در واقع هدف اصلی آن حفظ امنیت و سلامت فرد یا موجود است. در واقع این ترس است که باعث می‌شود یک فرد از خود مراقبت کند، از انجام کارهای خطرناک بپرهیزد، از خطر دوری کند و به فکر غذا، امنیت و آسایش خود باشد.

بنابراین ترس به خودی خود نه تنها چیز بدی نیست، بلکه برای زندگی هر موجودی بر روی کره زمین ضروری و حیاتی است. اگر شخص یا موجودی در دنیا وجود داشت که از احساس ترس محروم

بود، به سرعت با دست زدن به کارهای بسیار خطرناک، مرگ خویش را رقم می‌زد.

البته ترسی که در بالا معرفی کردیم و بین انسان و دیگر موجودات مشترک است، ترس غریزی است. اما انسان‌ها از نوع دیگری از ترس نیز برخوردار هستند که به آن ترس‌های ارزشی گفته می‌شود.

بر خلاف ترس‌های غریزی که از بدو تولد در نهاد ما وجود دارند، ترس‌های ارزشی معطوف به روابط انسانی و زندگی اجتماعی و هوشمند انسان‌ها بوده و اکتسابی هستند. در واقع ترس‌های اکتسابی ترس‌هایی معطوف به واکنش دیگران نسبت به رفتار و گفتار ماست و با ایجاد هراس نسبت به از دست دادن ارزش و جایگاه خود در دایره روابط انسانی خود را نشان می‌دهد.

برای اینکه دو نوع ترس معرفی شده را بیشتر بشناسید، برای هر یک، مثالی را ذکر می‌کنیم. اینکه شما احیاناً از ارتفاع می‌ترسید و یا وقتی یا یک حشره عجیب مواجه می‌شوید دچار هراس می‌گردید، ترسی غریزی است که هدفش این است که شما را وادار به واکنشی سریع کرده و از به خطر افتادن سلامت و جان‌تان خودداری کند.

اما اینکه مثلاً می‌ترسید در جمع سخنرانی کنید و یا از بیان خواسته خود به دیگران هراس دارید، این ترسی ارزشی است که در واقع شما را از اینکه از منظر دیگران فردی کم ارزش، کوچک و حقیر به نظر برسید می‌هراساند.

تا اینجای کار یک نکته مهم را دریافتیم. اینکه ترس به هر شکل آن که باشد در بین تمام انسان‌ها مشترک است. از این منظر اگر خود را آدم ترسویی می‌دانید باید بدانید که فقط شما نیستید که ترس دارید و از چیزهای مختلف می‌ترسید. همه انسان‌ها می‌ترسند اما شدت و نوع ترس‌شان در برابر پدیده‌های مختلف یکسان است.

حال که با تعریف و دسته‌بندی انواع ترس‌ها آشنا شدیم وقت آن است که تاکید کنیم، شما با هر میزان از ترس و با هر شکل از ترس، می‌توانید یک انسان موفق باشید. برای این امر نیاز به کار خارق‌العاده‌ای نیز ندارید. تنها کافی است نگرش خود را اصلاح کنید:

## نگرش‌های متفاوت نسبت به ترس

اخیرا یک برنامه مستند و جذاب را نگاه می‌کردم که طی آن در هر قسمت از برنامه، چهار فرد که دارای ترس‌های افراطی و تشدید شده نسبت به پدیده‌های مختلف بودند را به یک موسسه درمانی می‌بردند و طی چهار مرحله حساس و دیدنی، آنها را به مرور با ترس خود مواجه می‌ساختند تا بتوانند به صورت عملی ترس خود را مدیریت کنند.

نکته و شیوه جذاب این برنامه درمانی بدین ترتیب بود که هربار یکی از چهار شرکت کننده با پدیده یا موجودی که از آن می‌ترسید مواجه می‌شد، سه شرکت کننده دیگر نیز شاهد این ماجرا بودند و او را در این مسیر سخت و هراسناک همراهی می‌کردند.

در یکی از قسمت‌های این برنامه اتفاقی به شدت جالب رخ داد که دوست دارم آن را با شما در میان بگذارم. در این قسمت، دختری حضور داشت که از پروانه و شاپرک می‌ترسید. در گروه او مرد دیگری هم حضور داشت که از اسب می‌ترسید.

قطعاً از نظر اغلب شما عزیزانی که این کتاب را می‌خوانید هر دو ترس، غیر منطقی و ناصحیح است. شاید حتی با خود بگویید چطور ممکن است یک نفر از پروانه یا اسب که هر دو موجوداتی زیبا و دوست‌داشتنی هستند بترسد.

اما جالب‌تر از نظر شما، نظر شرکت‌کننده مرد بود. او در یکی از مراحل برنامه وقتی دخترک به واسطه مواجه شدن با شاپرک دچار ترس شدید شد و شروع به جیغ کشیدن کرد، از دست او عصبانی شد و با حالتی حق به جانب به او گفت: خجالت نمی‌کشی؟ آخه پروانه هم ترسیدن داره؟

حتماً متوجه نکته‌ای که در این ماجرا نهفته بود شده‌اید. تقریباً همه ما انسان‌ها دارای ترس‌های خاص خود هستیم، اگرچه شدت و میزان این ترس‌ها کمتر و بیشتر است. اما به راحتی به خود اجازه می‌دهیم که ترس‌های دیگران را مسخره کنیم.

شرکت‌کننده مرد خودش از اسب که یک موجود آرام، بی‌آزار و زیباست می‌ترسید، او به خود حق می‌داد بترسد اما در عین حال ترس دخترک از پروانه را مسخره و غیر قابل باور می‌دانست.



## اولین نگرش غلط درباره ترس

برخی ترس‌ها غیر منطقی، بد و زنده هستند و برخی ترس‌ها منطقی.

### نگرش صحیح

همه ترس‌ها واقعی و منطقی هستند. چیزی که آنها را غیر منطقی می‌کند، شدت آنها و افراطی شدنشان در یک فرد است.

بدون شک همه ترس‌ها واقعی و منطقی هستند. شما هم تا حدودی از اسب می‌ترسید. برای همین وقتی به آن نزدیک می‌شود پشت سرش قرار نمی‌گیرید که به شما لگد نزند و یا مراقبت می‌کنید که شما را گاز نگیرد. شما به خوبی می‌دانید که همه اسب‌ها رام نیستند و برخی ممکن است به شما آسیب بزنند.

در ارتباط با پروانه یا حشرات نیز، ما انسان‌ها در طول تاریخ یاد گرفته‌ایم که برخی از حشرات حتی با ظاهر زیبا می‌توانند سمی و خطرناک باشند. پس از ترس از انواع حشرات در همه ما کمابیش وجود دارد.

اما کار وقتی بحرانی می‌شود که شما یک ترس منطقی را آنقدر در ذهن خود بزرگ کنید که تبدیل به یک ترس مرضی یا افراطی شود. هر انسان عاقلی وقتی با یک حشره مواجه می‌شود برای لحظه‌ای تامل می‌کند و اندکی می‌ترسد که مبادا آن حشره خطرناک باشد. اما انسانی که دچار ترس بیش از حد است، از دیدن هر حشره و نزدیک شدن به آن می‌ترسد.

*اینکه می‌ترسید نه تنها مانع موفقیت‌تان نیست، بلکه می‌تواند با هوشیار نگه‌داشتن شما و تقویت احتیاط و دوراندیشی‌تان، شما را از خطرات دور کرده و شانس موفقیت‌تان را افزایش دهد.*

در گذشته همسایه‌ای داشتیم که دخترش از تاریکی می‌ترسید. از این رو دخترک هرگز در اتاق خودش نمی‌خوابید و حتی نیمه‌شب‌ها پدر و مادرش را بیدار می‌کرد تا او را تا دستشویی همراهی کنند.

پدر خانواده که مردی نسبتاً قلدر و خودرایی بود، تقریباً هر روز وقتی با ترس و گریه‌های دخترش مواجه می‌شد، بنا می‌گذاشت به داد و فریاد

کردن و عربده کشیدن و البته تهدید دخترش. او دخترش را به ترسو بودن متهم می‌کرد و اصرار داشت که دخترش باید ترسش را از بین ببرد.

حتی یک شب وقتی دیگر کنترلش را از دست داد، دخترک را در حمام تاریک خانه زندانی کرد و به او گفت تا وقتی ترسش را کنار نگذارد، او را از حمام خارج نخواهد کرد.

دخترک از لحظه‌ای که در حمام زندانی شد، شروع به جیغ زدن‌هایی عصبی کرد. همسایه‌ها مدتی را تحمل کردند اما وقتی متوجه شدند که دخترک در شرایط ناگواری است، به سراغ این آقای همسایه رفتند تا با او صحبت کنند.

آقای همسایه محترم، نه تنها گوشش بدهکار نصیحت‌های دیگران نبود و هشدارهای آنها را مبنی بر اینکه ممکن است دخترک غش کند، سگته کند و یا حتی شوکی غیر قابل جبران را پشت سر بگذارد، قبول نداشت، بلکه مدام تاکید می‌کرد، تنها راه نجات دخترش و ریخته شدن ترسش این است که با ترسش به صورت جدی مواجه شود و آن را از بین ببرد.

ساعتی همسایه‌ها با پدر دخترک صحبت کردن و وقتی دیدند این صحبت‌ها به نتیجه نمی‌رسد، به خانه‌های خود رفتند. اما ناله‌ها و فریادهای دخترک تمام شدنی نبود و هر لحظه بدتر می‌شد. تنها کاری که می‌شد کرد این بود که با اورژانس اجتماعی بهزیستی تماس بگیرند و از آنها کمک بخواهند.

آن شب دخترک با کمک کارشناسان بهزیستی از حمام تاریک و آن شکنجه زجرآور نجات یافت. اما شکنجه مستمری که والدینش به او تحمیل کرده بودند، هرگز تمامی نداشت. او بر اثر فشار پدر و مادرش باور کرده بود که بقیه می‌توانند ترس‌شان را از بین ببرند و او نیز باید همین کار را بکند. به همین دلیل وقتی از انجام این کار باز می‌ماند، احساس می‌کرد دختری بی‌ارزش و ناتوان است که خودش نیز باید مثل دیگران، خودش را ملامت کند.

## نگرش غلط دوم درباره ترس

ترس را باید از بین برد.

### نگرش صحیح

ترس را باید مدیریت کرد و با آن کنار آمد.

اینکه اغلب افراد به واسطه ترس‌های خویش، خود را فردی کم ارزش و ناتوان در نظر می‌گیرند، راه موفقیت و پیشرفت را در برابر خویش بسته می‌بینند و از این رو برای بهبود زندگی خود و رسیدن به آرزوهای خویش تلاش نمی‌کنند، حاصل این تفکر و باور غلط است که باید ترس را از بین ببرند.

از این رو آنها مدتی برای از بین بردن ترس خود تلاش می‌کنند و چون این امر، امری محال و غیر ممکن است، بعد از مدتی سرخورده شده و احساس ناتوانی و یاس درون‌شان رشد می‌کند.

ترس‌ها مخصوصاً ترس‌های غریزی هرگز قابل حذف شدن نیستند. هرگاه شما توانستید احساس غریزی گرسنگی را در خود از بین ببرید، موفق می‌شوید ترس‌های خود را نیز نابود کنید.

پس راه‌حل درست مواجهه به ترس‌ها، مدیریت و کنار آمدن با آنهاست. شما باید بدانید که ترس‌ها جزئی از زندگی و وجود شما هستند که اگر به شکل منطقی مدیریت شوند، می‌تواند شما را به سمت جلو برانند و عامل تلاش و کوشش بیشترتان شوند.

*ترس‌ها نه قابل انکار هستند و نه قابل حذف. همه ما باید کمی شجاعت به خرج دهیم تا بتوانیم با ترس‌های خود کنار بیاییم و آن را مدیریت کنیم. در این صورت ترس با افزایش دقت، سخت‌کوشی و مسئولیت-پذیری می‌تواند ضامن موفقیت‌های بزرگ ما شود.*

شاید این سوال اکنون در ذهن‌تان ایجاد شده که چگونه می‌توان ترس‌های خود را مدیریت کرد و با آنها کنار آمد. در ادامه چند راهکار مهم را در این زمینه به شما عزیزان معرفی می‌کنم:

۱- ترس‌های خود را به صورت دقیق شناسایی کنید

اولین گام در مدیریت ترس این است که ترس‌های اصلی خود را شناسایی کنید. برای این کار کافی کمی واقع‌بین و با خود روراست باشید.

برای مثال اگر از آزمون‌های درسی می‌ترسید، یکبار با واقع‌بینی با خود بگویید که آزمون اصلاً ترس ندارد، پس ترس من از آزمون، در واقع حاصل ترسم از نتیجه‌ای است که ممکن است به دست آورم. از این می‌ترسم که خدای ناکرده نمره خوبی نگیرم و یا قبول نشوم.

این نیز ترس واقعی شما نیست. نمره خوبی نگرفتن، چرا باید به خودی خود باعث ترس شود؟ اگر تعارف را با خود کنار بگذارید متوجه می‌شوید که شما از آزمون و به تبع آن از نتیجه بد گرفتن می‌ترسید، چراکه در واقع می‌ترسید مثلاً والدین‌تان شما را شماتت کنند. پس

ترس واقعی شما مورد سرزنش قرار گرفتن و از دست دادن ارزش‌تان در نگاه والدین و اطرافیان است. اکنون بعد از یک بررسی شفاف و صادقانه، شما گام نخست را برداشته و ترس اصلی خود را شناسایی کرده‌اید.

تا وقتی نتوانید ترس‌های اصلی خود را از نتایج و تبعات آنها تمیز دهید، قطعاً نمی‌توانید با انتخاب رویکرد مناسب آنها را مدیریت کنید.

*مطمئن باشید اگر ترس‌های واقعی‌تان را شناسایی کنید، همین ترس‌ها عاملی برای کسب انگیزه، دقت و تلاش بیشترتان شده و از این طریق پیشرفت شما در مسیر موفقیت را شتاب می‌بخشند.*

۲- از طریق راهکارهای منطقی از تشدید ترس‌ها جلوگیری کنید

وقتی ترس‌های واقعی خود را شناختید، خیلی ساده می‌توانید راهکارهایی را برای جلوگیری از مواجهه شدید با آنها و تشدید شدن-شان طراحی کنید. در واقع گام اول و مهم همان مرحله شناسایی



است. اگر ترس‌های خود را به درستی شناسایی کرده باشید، در این مرحله خود ترس‌ها راه‌حل‌های جلوگیری از تشدید شدن‌شان را معرفی می‌کنند.

به عنوان نمونه به مثالی که در قسمت یک بازگو کردیم، بر می‌گردیم. گفتیم که اگر شما از آزمون می‌ترسید، در واقع این ترس حاصل ترس شما از نتیجه بد گرفتن و در واقع نتیجه ترس‌شان از سرزنش دیگران است.

بنابراین راه‌حل جلوگیری از تشدید این ترس نیز آن است که از طریق مطالعه، شرکت در آزمون‌های مشابه و آزمایشی و ... توانایی و مهارت خود را برای شرکت در آزمون‌های اصلی ارتقا بخشید. بدین ترتیب وقتی بیشتر تلاش کنید و خود را به شکل درستی برای مواجهه با آزمون یا مسئولیتی که برعهده‌تان قرار گرفته بیشتر کنید، دیگر خیلی نگران بد شدن نتیجه و سرزنش شدن هم نخواهید بود.

*شناسایی ترس‌ها و طراحی راهکارهایی برای  
جلوگیری از تشدید آنها، شما را در مسیری  
قرار می‌دهد که می‌توانید با تلاش، کوشش*

و مسئولیت‌پذیری به دستاوردهای بزرگی  
دست یابید. برای محقق شدن این امر کافی  
است خود را متعهد به انجام و پیگیری  
راهکارهای طراحی شده بدانید.

کسی که از سرزنش دیگران و کم ارزش جلوه کردن نزد دیگران  
می‌ترسد، اگر ترس خود را بشناسد و به صورت دقیق بسته به شرایط  
و جایگاهی که دارد، راهکارهایی را برای جلوگیری از بروز خطا و  
اشتباه خود و مورد سرزنش قرار گرفتن طراحی کند، اگر با تعهد این  
راهکارها را دنبال کند، به فردی تبدیل می‌شود که عملکرد و بهره-  
وری بالایی دارد و تمام مسئولیت‌های خویش را به شکل صحیحی  
ایفا می‌کند. قطعاً چنین شخصی از طریق اجرای صحیح و مجدانه  
مسئولیت‌ها، به موفقیت‌های شگرفی نیز در زندگی دست خواهد  
یافت.

۳- برای ترس‌تان احترام قائل شوید

اغلب انسان‌ها به غلط ترس را عاملی زننده و باعث تحقیر و کوچک  
شدن تلقی می‌کنند. از این رو هم ترس‌های خود را بد و مخرب

قلمداد می‌کنند و هم به بدین واسطه به خود اجازه می‌دهند ترس دیگران را مورد تمسخر قرار دهند.

همه دوست دارند شجاع باشند. این خوب است. اما شجاعت به معنای نداشتن ترس و ترسو نبودن نیست. شجاعت به معنای داشتن جرات برای کنار آمدن با ترس‌ها و بهره‌گیری از آنها برای تبدیل شدن به انسانی بهتر است.

انسان‌هایی که برخی از ترس‌های خود را از بین برده‌اند، در طول تاریخ تبدیل به هیولاهایی خطرناک شده‌اند که به خود و دیگران آسیب‌های جدی وارد آورده‌اند. آنها کسانی هستند که با خودخواهی، خودبزرگ بینی و عدم اهمیت دادن به دیگران، فجایع بزرگی را رقم زده‌اند. اغلب دیکتاتورهای تاریخ که مثلاً ترسی از سرزنش دیگران نداشته‌اند، دست به اقداماتی وحشیانه زده‌اند و خاطرات زنده و زشت در تاریخ بشریت به جای گذاشته‌اند.

پس ترس‌ها نه تنها بد نیستند، نه تنها به خودی خود آزاردهنده و حقارت‌آمیز نیستند، بلکه باعث می‌شوند ما هم به خود و هم به دیگران اهمیت بدهیم و از طریق مدیریت صحیح ترس‌های مان به افرادی بهتر تبدیل شویم.

کسی که از مورد محبت قرار نگرفتن می‌ترسد، کسی که از سرزنش و شماتت دیگران می‌ترسد و کسی که از به خطر افتادن سلامت خود و دیگران می‌هراسد، قطعاً پایبندی بیشتری به قوانین، اخلاق و سنت‌های ارزشمند اجتماعی خواهد داشت.

شما نیز برای مدیریت ترس خود باید بدانید که این ترس‌ها نه تنها بد نیستند، بلکه شما را به انسان بهتری تبدیل خواهند کرد، اگر بتوانید آنها را به شکل صحیح مدیریت کنید.

*برای ترس‌های خود ارزش قائل شوید و از آنها برای پیشرفت، انجام صحیح وظایف خود و تبدیل شدن به یک انسان توانمندتر بهره بگیرید.*

#### ۴- به نظر دیگران بیش از حد اهمیت ندهید

انسان موجودی اجتماعی است و سلامت، امنیت، لذت و سعادت‌مندی- اش در گرو داشتن روابط سالم و سازنده با دیگران است. از این رو نظر و دیدگاه دیگران باید برای همه ما مهم باشد. ما نباید راه‌هایی را در پیش بگیریم که باعث تنفر دیگران نسبت به ما، باعث رنجش آنها و باعث دشمنی‌شان با ما شود.

اما این بدان معنا نیست که ما باید تمام زندگی‌مان را بر اساس خواست و تمایل دیگران بسازیم و مدیریت کنیم. هرکس دارای خواسته‌ها، تمایلات، اهداف و سلیق خواست خود است و باید زندگی خود را بر اساس آرزوها و اهداف خاص خود طراحی کرده و پیش ببرد.

*شما نباید آنگونه زندگی کنید که دیگران می‌خواهند. شما باید آنگونه زیست کنید که خود دوست دارید و از آن لذت می‌برید. در این میان آنچه اهمیت دارد این است که باید از طریق عمل به قانون و اخلاق و ایفای*

صحیح مسئولیت‌های خود، به فردی  
ارزشمند در جامعه تبدیل شوید و مراقب  
باشید به حق و حقوق دیگران تعدی نکنید.  
بیش از این اگر به نظر و دیدگاه دیگران  
اهمیت دهید، خود و آرمان‌های‌تان را قربانی  
خواهید کرد.

ما باید مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی خویش را بسازیم و  
شهروندی قانون‌مدار و مبادی آداب و اخلاق باشیم. اما در حیثه  
عرف، قانون و اخلاق، این خود ما هستیم که مسیر زندگی‌مان را  
طراحی می‌کنیم. این ما هستیم که باید برای خود هدف و برای  
رسیدن به هدف برنامه‌ریزی کنیم. پس به دنبال آن چیزهایی بروید  
که دوست دارید و احساس می‌کنید با توانمندی‌ها و سلیقه شما  
همخوان هستند.

اگر دوست دارید لباس شاد بپوشید، بپوشید. اگر دوست دارید به دنبال  
هنر بروید و خیلی به پول اهمیتی ندهید، عشق دیرین خود را دنبال  
کنید. اگر می‌خواهید رشته دانشگاهی مورد علاقه‌تان را دنبال کنید،

نسبت به آن شک نکنید و با تحقیق و دوراندیشی آن را پیگیری نمایید. اگر حتی از شرایط کاری خود راضی نیستید و به آن علاقه ندارید، به دنبال علاقه و اشتیاق تان بروید.

همه‌ی این موارد در حوزه اختیار شماسست و به دیگران هیچ آسیبی نمی‌زند. پس بیش از حد به نظر و خواست دیگران اهمیت ندهید. چراکه در این حالت هم ترس‌های خود را تشدید می‌کنید (چون خواست دیگران لزوماً خواست شما نیست و به همین دلیل نیز نمی‌توانید در برآورده کردن آنها موفق باشید) و به فردی تبدیل می‌شوید که دیگر ارزش زیادی برای خود قائل نیست. چراکه جرات پیگیری آرزوها و تمایلات خود را نداشته است.

## نگرش غلط سوم درباره ترس

باید به یکباره با ترس‌های شدید خود مواجه شد.

## نگرش صحیح

مواجهه با ترس‌ها باید به صورت تدریجی و با برنامه‌ریزی هدفمند صورت گیرد.

در برنامه‌ای که پیش از این در ارتباط با مدیریت ترس، از آن برای -  
تان سخن گفتم، کارشناس برنامه برای از بین بردن ترس چهار  
شرکت کننده، چند مرحله مختلف را به صورت هدفمند طراحی کرده  
بود.

اینگونه نبود که مثلاً اگر یک شرکت کننده از سوسک می‌ترسد،  
کارشناس به یکباره او را مثلاً مجبور سازد به اتاقی پر از سوسک برود  
و به صورت ناگهانی با ترس خود مواجه شود.

در این برنامه، مواجهه با ترس، به صورت تدریجی صورت می‌گرفت.  
برای مثال در مرحله اول، کارشناس تنها چهار شرکت کننده را به  
محل‌هایی مثل باغ وحش یا یک فروشگاه عرضه حیوانات و حشرات  
می‌برد، تا از دور و به صورت کنترل شده موجوداتی که از آنها ترس  
دارند را ببینند. حتی از آنها نمی‌خواست مثلاً به قفس حیوان یا  
حشره‌ای که از آن ترس دارند نزدیک شوند.

در مرحله بعد، او از شرکت‌کنندگان می‌خواست چند شب عکس یا  
مجسمه موجودی که از آن ترس دارند را در اتاق‌شان قرار دهند. بعد



از طریق گفتگو تلاش می‌کند آنها را وادار سازد ریشه ترس خود را بشناسند.

تازه بعد از گذشت چهار، پنج مرحله و پس از سپری شدن دوره‌های درمانی اولیه، از آنها می‌خواست دیگر به صورت مستقیم با ترس خود مواجه شوند.

شما نیز برای مدیریت ترس‌های تان و کنترل آنها باید به صورت مرحله‌ای و برنامه‌ریزی شده اقدام کنید.

### ترس عامل موفقیت

اگر تا امروز فکر می‌کردید که چون آدم ترسویی هستید، آدم کم‌ارزشی هستید و توانایی پیگیری خواسته‌ها و تحقق اهداف تان را ندارید، این باور آسیب‌زا را از ذهن تان خارج کنید و چند باور صحیح که عامل موفقیت شما و تبدیل شدن تان به یک انسان بزرگ است را جایگزین آن کنید:

\* ترس خوب است و ما را وادار می‌سازد بیشتر به سلامت و ارزشمندی خود اهمیت دهیم.

\* ترس خوب است چون ما را وادار می‌کند به دیگران اهمیت بدهیم و به فردی موثرتر در اجتماع تبدیل شویم.

\* ترس خوب است چون به ما انگیزه می‌دهد بیشتر تلاش کنیم و مسئولیت‌پذیرتر باشیم. بدین شکل ترس می‌تواند عامل مهمی در موفقیت‌مان باشد.

\* ترس خوب است چون در بین تمام انسان‌ها مشترک است. پس قطعاً در پیشرفت تمدن و حیات و بقای انسان‌ها دخیل است.

## تنبلی

\* آیا از تنبلی رنج می‌برید؟

\* آیا از آن دست افرادی هستید که دیگران با اتهام تنبلی از واگذاری امور مختلف به آنها خودداری می‌کنند؟

\* آیا تصور می‌کنید که تنبلی و راحت‌طلبی جلوی پیشرفت شما را گرفته و شما را به فردی بی‌لیاقت، غیر موثر و ناتوان تبدیل کرده است؟

\* آیا خود را به دلیل اینکه حاضر نیستید مثل خیلی‌ها خود را به سختی و دشواری بیندازید، سرزنش می‌کنید؟

اگر اینگونه است پس باید قبول کنید که شما فردی تنبل و راحت-طلب هستید. اما این به معنای این نیست که شما فردی توانمند نیستید و نمی‌توانید نقشی موثر در پیشرفت خودتان و دیگران داشته باشید. تنبلی و راحت‌طلبی مثل اغلب ویژگی‌های انسانی دارای دو رویه مختلف است و اگر به درستی با آن برخورد کنید، می‌توانید با سرعت پله‌های ترقی را بپیمایید. با ما همراه باشید.

## ماهیت تنبلی

تنبلی را می‌توان عدم بکارگیری تلاش و کوشش قابل مشاهده برای ایفای وظیفه و دستیابی به خواسته‌ها و اهداف تعریف کرد. افراد تنبل کسانی هستند که خیلی از نظر دیگران و به صورت عینی تلاشی برای تغییر شرایط خود، بهبود زندگی خویش و ایفای مسئولیت‌ها انجام نمی‌دهند.

اما این فقط ظاهر و رویه ماجرای تنبلی و راحت‌طلبی است. در پشت تنبلی علل و عوامل مختلفی وجود دارد که معمولاً مورد ارزیابی و دقت قرار نمی‌گیرند. در واقع تنبلی یک ویژگی نسبی است و به صورت مطلق نمی‌توان آن را به یک نفر نسبت داد.

برای مثال پدری برایم تعریف می‌کرد که پسر جوانش بسیار تنبل است. او می‌گفت حتی خودش از طریق رابطه و رایزنی، شغلی مناسب (از نظر پدر) برای پسرش پیدا کرده است، شغلی که حقوق و مزایای بسیار خوبی نیز دارد. اما پسر به خاطر تنبلی حتی این شغل مناسب را نیز ترک کرده و بیشتر وقت خود را در گیم‌نت‌ها به بازی با دوستانش سپری می‌کند.

اگر سرسری و بدون تأمل کافی به این درد دل دقت کنید، به راحتی شما نیز مثل پدر، پسر را فردی تنبل می‌دانید. اما همین میزان از گفته‌های پدر نیز نشان می‌دهد که پسرش لزوماً و در همه شرایط تنبل نیست. چراکه مثلاً حاضر است صبح تا شب بدون خستگی وقتش را در گیم نت سپری کرده و بازی کند.

بازی کردن اگرچه شاید درآمدی به دنبال نداشته باشد، اما در هر حال بالاخره خود یک کار محسوب می‌شود. پسر مذکور، در کارهای معمول تنبل به نظر می‌رسد اما اگر به کاری مثل بازی کردن علاقه داشته باشد، حاضر است با پشتکار وقت و انرژی خود را صرف این کند.

پس تا همین جا به یک نگرش غلط درباره تنبلی رسیدیم.

## اولین نگرش غلط درباره تنبلی

تنبلی یک ویژگی مطلق است.

### نگرش صحیح

تنبلی یک ویژگی نسبی است. افراد در برخی کارها تنبل و در برخی کارها فعال هستند.

در واقع اگر تمام شرایط و بسترها مساعد باشد، همه انسان‌ها می‌توانند فعال و کوشا باشند و همه نیز در شرایط خاص ممکن است درگیر تنبلی و راحت‌طلبی شوند.

شاید اکنون از خود می‌پرسید که چه چیزهایی باعث می‌شود یک فرد در برخی امور تنبل به نظر برسد؟ مثلاً پسر آن پدری که برای من درد دل کرد، چرا در ارتباط با کار و شغل‌های معمول تنبل به نظر می‌رسد اما در حوزه دیگری حاضر است تمام وقت تلاش کند؟

در پاسخ باید گفت عوامل زیر می‌توانند باعث بروز تنبلی شوند:

- اگر کسی به صورت واقعی برای انجام یک کار احساس نیاز نکند، برای انجام آن تلاش نخواهد کرد.

اگر پدر آن پسر تنبل، بیش از حد از پسرش حمایت نمی‌کرد و پسر به کمک‌های مالی پدر امیدوار نبود، قطعاً تا این حد در عرصه کارهای حرفه‌ای از خود تنبلی نشان نمی‌داد.

- اگر فرد به کاری که برایش مشخص شده علاقه نداشته باشد، معمولاً تنبلی زیادی از خود نشان می‌دهد.

بسیاری از دانشجویانی که در رشته تحصیلی خود تنبلی می‌کنند و تلاش لازم را از خویش نشان نمی‌دهند، افرادی هستند که از رشته خود متنفر هستند یا علاقه چندانی به آن ندارند.

- اگر فرد احساس کند کاری در شان او نیست، قطعاً خیلی با پشتکار به آن کار نخواهد پرداخت.

فردی را تصور کنید که تحصیلات و دانش خوبی دارد و از بد روزگار مجبور است در یک کار نه چندان باکلاس فعالیت کند. حتی اگر این فرد به پول آن کار احساس نیاز داشته باشد، باز چون آن کار را در شان خود نمی‌بیند، گهگاه دچار تنبلی نیز می‌شود.

در این شکل، تنبلی می‌تواند عاملی باشد که شما را به سمت پیدا کردن شغل و جایگاه مناسب در زندگی هدایت کند.

*تنبلی می‌تواند یک نشانه خوب باشد. نشانه اینکه شما شاید هنوز آرزوها و اهداف خود را نشناخته‌اید و هنوز کاری که به آن علاقه دارید را پیدا نکرده‌اید. تنبلی می‌تواند عامل هدایت‌گر و انگیزش‌بخشی باشد که برای شناخت خود و مسیر دقیق زندگی‌تان بیشتر تلاش کنید.*

یادتان باشد افرادی که خیلی از ویژگی تنبلی برخوردار نیستند، معمولاً  
آنقدر سرگرم کار و امور روزانه خویش می‌شوند که اصلاً انگیزه و  
حتی وقتی برای شناخت خود، شناخت آرزوهای خود و حرکت در  
مسیری که موفقیت و سعادت‌مندی واقعی را برای‌شان به همراه می-  
آورد، ندارند.

## نگرش غلط دوم درباره تنبلی

همه آدم‌ها تنبل و راحت‌طلب نیستند.

## نگرش صحیح

تنبلی و راحت‌طلبی در نهاد همه ما انسان‌ها و حتی دیگر موجودات  
وجود دارد.

وقتی کارل فردریش گاوس، ریاضیدان برجسته آلمان به دبستان می-  
رفت، یک روز معلم‌شان برای اینکه بچه‌ها را سرگرم کند تا بتواند به  
کار شخصی‌اش برسد، از آنها خواست مجموع اعداد یک تا هزار را  
محاسبه کنند.



بقیه بچه‌ها چون از معلم می‌ترسیدند، بی‌معطلی و بی‌تنبلی سرگرم کار شدند. یک را با دو و حاصل با سه و حاصل را با چهار و ... جمع کردند. اما محاسبه طولانی، سخت و زمان‌بر بود.

گاوس بر خلاف دیگر هم‌کلاسی‌هایش دوست نداشت چنین کاری را انجام دهد. دوست نداشت خود را به زحمت بیندازد. برای همین از فکر خود استفاده کرد و روشی را برای این محاسبه اختراع کرد که بعدها به تصاعد عددی معروف شد. او با استفاده از این روش در کمتر از پنج دقیقه محاسبه‌ای که معلم از او خواسته بود را انجام داد و به جواب درستی هم رسید.

اجازه دهید با هم بی‌تعارف صحبت کنیم. همه ما انسان‌ها نه امروز و دیروز، که در تمام تاریخ تنبل و راحت‌طلب بوده‌ایم و اتفاقاً همین راحتی‌طلبی باعث پیشرفت تمدن انسانی‌مان شده است.

اگر ویژگی راحتی‌طلبی در انسان‌ها وجود نداشت، امروز نیز ما انسان‌ها مثل اجداد بدوی خود با سخت‌کوشی و تلاش زیاد به دنبال حیوانات می‌دویدیم و تلاش می‌کردیم با سنگ و چوب و دیگر ابزارهای اولیه برای خود غذا تهیه کنیم. اگر راحت‌طلب نبودیم همچنان در غارها

زندگی می‌کردیم، گرما و سرما را به تن می‌خریدیم و همچنان روی سنگ یا بر روی چمن و خاک می‌خوابیدیم.

البته بشر در طول تاریخ از این ویژگی استفاده‌های نادرستی نیز به عمل آورده که برجسته‌ترین مثال آن رواج یافتن برده‌داری است. در واقع انسان‌هایی که به واسطه‌های مختلف قدرتمند یا ثروتمند شدند، ترجیح دادند به جای اینکه خود کار و تلاش کنند، افراد مظلوم دیگری را استثمار کنند تا بتوانند از دسترنج آنها بدون زحمت و تلاش بهره بگیرند.

## نگرش غلط سوم درباره تنبلی

تنبلی همواره بد و زیان‌بار است.

## نگرش صحیح

تنبلی اگر منجر به تفکر و خلاقیت شود، ره‌آوردهای بسیار خوبی به همراه دارد.

در تمام تاریخ، انسان‌هایی که حاضر نبودند مثل دیگران بی‌جهت سخت‌کوشی کنند و زحمت بکشند، به دنبال راهکارهایی رفتند که زندگی را برای انسان ساده‌تر کند و این در نهایت به بهبود شرایط زندگی انسان‌ها منجر شد.

بنابراین اگر شما نیز به ویژگی تنبلی دچار هستید، آدم بی‌اثر و ناتوانی نیستید، اگر بتوانید خلاقیت و ابتکار خویش را به کار گیرید و راهی پیدا کنید برای بهبود زندگی خودتان و دیگران.

تنبلی می‌تواند سکوی پرش شما در زندگی باشد و شما را به درجات بسیار بالایی برساند، شما می‌توانید یک تنبل موفق باشید، تنها کافی است ذهن‌تان را به کار بیندازید، استعدادهای خود را کشف کنید و از مسیر خلاقیت و ابتکار به راهکارهایی درآمدزا که کیفیت زندگی خودتان و دیگر انسان‌ها را بهبود می‌بخشد، برسید.

## نگرانی

\* آیا نگرانی و اضطراب نظم و نظام زندگی‌تان را به هم ریخته و آن را آشفته کرده است؟

\* آیا افکار منفی و نگران‌کننده هر روز به ذهن شما هجوم می‌آورند و تفکرتان را فلج کرده‌اند؟

\* آیا از آن دست افرادی هستید که وقتی با یک اتفاق بد مواجه می‌شوند، فقط بدی‌ها و نتایج به شدت فاجعه‌بار را پیش‌بینی می‌کنند؟

\* آیا احساس می‌کنید نگرانی مانع موفقیت است و باید به کل آن را از زندگی خود بیرون کنید؟

اگر پاسخ‌تان به سوالات فوق مثبت است، اصلاً جای نگرانی نیست. شما مثل تمام انسان‌ها، عادی هستید، فقط هنوز نتوانسته‌اید افسار ذهن خویش را در دست بگیرید. با ما همراه باشید تا با چند نکته کاربردی بدون اضطراب‌های کشنده به سمت موفقیت گام بردارید.

## نگرانی چیست؟

نگرانی نوعی فرایند تفکر و تحلیل ذهنی است که به صورت طبیعی نسبت به پدیده‌های خطرناک و آسیب‌زا شکل می‌گیرد و ما را وا می‌دارد عکس‌العملی در ارتباط با عامل خطرناک انجام دهیم.

از این رو پر واضح است که نگرانی به خودی خود چیز بدی نیست و همانند ترس می‌تواند زمینه‌ساز واکنش‌هایی منطقی و صحیح نسبت به یک عامل خطرناک باشد.

اما به دو دلیل عمده نگرانی‌ها می‌توانند شکل افراطی به خود بگیرند و تبدیل به تشویش و آشفتگی فکری شوند که در نهایت اگر به شکل صحیح با آنها برخورد نشود، ممکن است نظم و نظام یک زندگی را به خطر بیندازند:

۱- گاهی شناسایی عامل نگران‌کننده برای فرد سخت می‌شود و از این رو تحلیل‌های ذهنی او به جواب مناسب برای تنظیم یک عملکرد و واکنش صحیح منجر نمی‌شود. از این رو ذهن مدام باید

اطلاعات نادرست و ناقص خود را باز تحلیل کند که این به تشویش ذهنی منجر می‌شود.

این امر معمولاً به دلیل آن است که فرد با خود روراست نبوده و به دلیل برخی از ترس‌ها حاضر نیست با نگرانی اصلی خود روبرو شده و آن را باور کند.

برای مثال خانمی برای درمان نگرانی خود به بنده مراجعه کرده بود و بیان می‌کرد که همیشه نگران حال مادرش است. به طوری که اگر ساعتی یکبار با او در تماس قرار نگیرد، به شدت نگران می‌شود و کنترل ذهن خود را از دست می‌دهد.

من بعد از گذشتن چند جلسه درمانی متوجه شدم که این خانم یک سال پیش برخورد بسیار نامناسبی با مادرش داشته و اشتباه بزرگی در حق او کرده است. از این رو به دلیل اینکه نمی‌خواست این اشتباه را بپذیرد و مسئولیت خطایش را بپذیرد، ذهنش به شکل وسواس گونه‌ای او را نگران وضعیت سلامتی مادرش کرده بود.

۲- گاهی عامل ایجاد کننده نگرانی یا موهوم و غیر واقعی است یا خود فرد کنترلی نسبت به آن ندارد.

برای مثال کسی که نگران است یک شهاب‌سنگ به زمین برخورد کرده و زمین را نابود کند، درگیر یک عامل نگران کننده غیر واقعی است.

از سوی دیگر فردی که مثلاً نگران است سهامش در کارخانه‌ای که در آن سرمایه‌گذاری کرده افت کند، به دلیل اینکه نقشی در مدیریت آن کارخانه ندارد و نمی‌تواند از بروز برخی حاشیه‌های اقتصادی (که عمدتاً حاصل وضعیت کلی اقتصاد کشور هستند) جلوگیری کند، دچار نگرانی‌های آزاردهنده می‌شود.

## نگرش غلط اول درباره نگرانی

همه نگرانی‌ها بد و مخرب هستند.

## نگرش صحیح

نگرانی واکنش ذهنی طبیعی است که ما را از خطرات دور می‌کند. اما شدت آن را باید کنترل کرد.

نگرانی به خودی خود نه تنها بد نیست، بلکه یکی از عوامل اصلی موفقیت به شمار می‌رود. افرادی که نگرانی بیشتری دارند، معمولاً افرادی هستند که بر خلاف بقیه حساسیت و دقت بیشتری به مسایل دارند و به واسطه همین ویژگی نیز در اغلب موارد عملکرد بهتری را از خود نشان داده و در نتیجه موفق‌تر هستند.

پس اگر فردی همیشه نگران هستید، این لزوماً چیز بدی نیست و می‌تواند حتی بیانگر برجستگی شما و دقت و توجه بالای‌تان به مسایل مختلف کاری و شخصی باشد. پس اگر می‌خواهید از این نگرانی به نفع خود و در مسیر موفقیت استفاده کنید، کافی است راهکار کنترل و برخورد با نگرانی را به درستی فرا گیرید.

نگرانی در اغلب موارد بیانگر این است که شما فردی بی‌خیال و بی‌مبالات نیستید و بر عکس خیلی‌ها نسبت به آنچه پیرامون‌تان می‌گذرد حساس هستید. بنابراین اگر نگرانی‌های‌تان معطوف به



موهومات نیست، شما همین الان نیز از بسیاری از انسان‌ها که دقت و توجه شما را ندارند جلوتر هستید.

## نگرش غلط دوم نسبت به نگرانی

نگرانی را باید نادیده گرفت یا مواجهه با آن را باید تا حد ممکن به عقب انداخت.

## نگرش صحیح

باید در اسرع وقت با نگرانی مواجه و به شکل منطقی آن را کنترل کرد.

بسیاری از کسانی که دچار نگرانی‌های افراطی و کشنده می‌شوند، به واسطه این است که در زمان و موعد مناسب با نگرانی‌های خود مواجه نشده و این امر را مدام به عقب انداخته‌اند. از این رو حجم بالایی از نگرانی‌ها در ذهن آنها ایجاد شده که حالا شناسایی آنها و عوامل ایجاد کننده آنها به دلیل گذشت زمان و تراکم بالای نگرانی، برای ذهن‌شان به شدت سخت است.

جالب است بدانید که علت اصلی اینکه اغلب افراد نگرانی را زیان بار و آزاردهنده می‌دانند و خود را به واسطه نگرانی‌ها سرزنش می‌کنند نیز همین است.

اگر می‌خواهید نگرانی ذات خوب و مفید خود را نشان داده و عملکرد شما را بهبود بخشید، باید در کمترین زمان ممکن با آن مواجه و عکس‌العمل‌های مناسب را اتخاذ کنید.

## راهکارهای کنترل نگرانی و بهره‌گیری از آن

برای کنترل نگرانی و استفاده از آن در راستای بهبود عملکرد و حرکت در مسیر موفقیت باید مراحل زیر را پیگیری کنید:

### ۱- شناسایی عامل اصلی نگرانی

مادامی که متوجه نشوید عامل اصلی نگرانی چیست، نه می‌توانید تحلیل‌های ذهنی خود را کنترل کنید و نه می‌توانید راهکارهایی برای بهبود شرایط خود پیدا نمایید.

بنابراین هرگاه دچار نگرانی شدید، در اسرع وقت، زمانی را با خودتان خلوت کرده و نسبت به بررسی علل و عوامل اصلی بروز نگرانی اقدام نمایید. همانند فرایندی که در ارتباط با ترس معرفی کردیم، شما باید به صورت دقیق سلسله علت‌ها را دنبال کنید تا به عامل اصلی برسید.

برای مثال فردی را در نظر بگیرید که در آستانه انعقاد یک قرارداد تجاری دچار نگرانی شده است. او وقتی با خود خلوت و شرایطش را بررسی می‌کند، متوجه می‌شود که نگرانی‌اش این است که مبادا طرف مقابل زیر قرارداد بزند و به تعهدات خود عمل نکند. این یک عامل است. اما چرا او باید تا این حد نگران بدقولی طرف مقابل باشد؟

با بررسی بیشتر فرد متوجه می‌شود که او برای راضی کردن شریکش درباره قابل اعتماد بودن طرف مقابل غلو کرده است. از این رو نگران است که فرد مقابل بدقولی کند و او بدین واسطه اعتبارش را نزد شریکش از دست بدهد. اکنون علت اصلی نگرانی او مشخص شده است.

## ۲- دوراندیشی و تلاش برای پرهیز از مواجهه با عامل -

### نگرانی

بعد از شناسایی عامل اصلی نگران و عوامل حاصل از آن، شما باید از طریق بکارگیری دوراندیشی و برنامه‌ریزی، به راهکاری برای رفع نگرانی برسید. این راهکارها معمولاً یا تحکیم‌کننده یک سری قیود و شروط کاری است یا شامل برخی ملاحظه‌گری‌ها و احتیاط‌ها می‌شود.

به عنوان نمونه، در ارتباط با مثالی که بالاتر ذکر کردیم، فردی که به واسطه نزدیک شدن به انعقاد قرارداد دچار نگرانی شده بود، باید با دوراندیشی دو اقدام مهم را انجام دهد.

اول اینکه باید به شریک خود مراجعه کرده و واقعیت ماجرا در ارتباط با قرارداد و طرف مقابل را بیان کند. این کار برای از بین بردن تبعات غلوهایی است که انجام داده است. او از طریق بیان واقعیت و بکارگیری صداقت، باید بار مسئولیت سنگین و کاذبی که بر دوش خود قرار داده را سبک کند.

در این شکل شریک او ضمن بررسی واقعیت‌ها، تصمیمی می‌گیرد و به اندازه تصمیمی که گرفته، مسئول خواهد بود. در نتیجه اگر بعداً مشکلی رخ دهد، شریک فرد دیگر نمی‌تواند به واسطه غلوه‌ها و دروغ‌ها همه گناه‌ها را به گردن آن فرد بیندازد.

دوم نیز اینکه فرد با کمک شریکش باید راهکارهایی برای محکم‌تر کردن قرارداد و پیش‌بینی برخی از مجازات‌ها برای کسی که به درستی به تعهداتش عمل نمی‌کند، مشخص نمایند. فرضاً چکی را به عنوان ضمانت از او تحویل بگیرند.

بدین شکل وقتی قرارداد محکم‌تر و مستندتر به تضامین مورد نیاز شد، دیگر جایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند.

حال اجازه دهید من از شما یک سوال بپرسم. اگر فردی که مثالش را با هم مرور کردیم، فردی حساس نبود و به خاطر مسایل مختلف دچار نگرانی نمی‌شد، آیا ممکن بود بتواند از طریق راهکارهای فوق‌الذکر دقت و صداقت بیشتری به خرج داده و به موفقیت بیشتری دست یابد؟

نگرانی از مسیر حساس کردن ما به پدیده-  
های مختلف، دقت عمل و قدرت دوراندیشی  
ما را بالا می‌برد. بدین ترتیب درصد و شانس  
شکست‌ها را کاهش داده و موفقیت را برای-  
مان امری در دسترس‌تر و آسان‌تر می‌کند.

## نگرش غلط سوم درباره نگرانی

نگرانی تمرکز ذهن را از بین می‌برد.

## نگرش صحیح

نگرانی‌های واقعی باعث افزایش تمرکز و دقت می‌شوند.

افرادی که شناخت درستی از نگرانی‌های خود ندارند و قدرت کنترل  
آنها را به دست نیاورده‌اند، مدعی هستند که نگرانی، تمرکز ذهنی آنها  
را بر هم می‌زند و اجازه نمی‌دهد به درستی فکر کنند.

این حرف از آنجایی نشأت می‌گیرد که یک، آنها عوامل نگران‌کننده را به درستی شناسایی نکرده‌اند و دو اینکه بعضاً درگیر عوامل واهی و غیر واقعی شده‌اند.

در ارتباط با شناسایی عوامل نگرانی بالاتر توضیح دادیم، اکنون به این مساله می‌خواهیم بپردازیم که چگونه می‌توان از عوامل واهی و غیر واقعی که باعث نگرانی‌های کشنده می‌شوند، پرهیز کرد.

\* بیش از حد به دیگران و نظرات آنها اهمیت ندهید. شما هیچ کنترلی بر روی ذهن دیگران ندارید و از این رو نمی‌توانید نگرش و دیدگاه آنها را کنترل کنید.

بدین واسطه اگر بیش از حد به نظر و دیدگاه دیگران اهمیت دهید دچار نگرانی کاذب و غیر قابل کنترل می‌شوید. کاری که شما باید انجام دهید انجام صحیح وظایف و مسئولیت‌ها و پایبندی به قانون و اخلاق است. بیشتر از آن دیگر کاری از شما بر نمی‌آید.

هر وقت درگیر این شکل از نگرانی‌ها شدید (اگر کار خود را درست انجام داده‌اید)، به یاد آورید که افراد بیمار و بدفکر، هر کاری هم شما

انجام دهید، باز نظر بد خود را حفظ خواهند کرد. افراد خوب نیز همیشه با مثبت‌اندیشی به شما و عملکردتان نگاه می‌کنند. از این رو دیگر جای نگرانی نیست.

\* به خدا توکل کنید. چراکه او بالاتر از قدرت‌های مادی می‌تواند از شما محافظت کند.

خیلی‌ها نگرانی‌هایی نسبت به برخی خطرات دارند که تا حدودی قابل قبول است اما کار خاصی در ارتباط با آنها نمی‌توانیم انجام دهیم. برای مثال مادری را در نظر بگیرید که نگران است راننده سرویس مدرسه فرزندش بد رانندگی کند یا حواسش پرت شود و بدین واسطه تصادف کند.

خود او و مدرسه قبلاً حساسیت‌های لازم را نسبت به استخدام رانندگان واجد شرایط انجام داده‌اند. اما اینکه مبادا راننده یک لحظه غفلت کند یا حواسش پرت شود، در کنترل هیچ‌کسی نیست. پس اگر از این دست نگرانی‌ها دارید به خدا توکل کنید و از او بخواهید که از شما، عزیزان‌تان یا چیزی که برای‌تان مهم است محافظت کند.



مطمئن باشید وقتی به خدا پناه می‌برید، آرامش خوبی را نیز تجربه می‌کنید. اگر نمی‌کنید، باید ایمان‌تان و میزان اعتقاداتان به خدا و قدرت او را مورد بازنگری قرار دهید.

## خشم و عصبانیت

\* آیا شما جزو آن دسته از افراد هستید که خیلی زود عصبانی و خشمگین می‌شوید و ناراحتی خود را ابراز می‌کنید؟

\* آیا خود را به خاطر عصبانی شدن و خشمگین شدن سرزنش می‌کنید؟

\* آیا فکر می‌کنید که خشم می‌تواند روابط شما را به نابود کرده و اعتبارتان را کاهش دهد؟

\* آیا اصولاً خشم را هیجانی به شدت منفی و زیان‌بار می‌دانید؟

در ارتباط با خشم، اغلب افراد نگرش نادرستی دارند و با آن به شکل نامناسبی برخورد می‌کنند. با ما باشید تا بدانید خشم تا چه حد می‌تواند سبب بهبود کیفیت زندگی شما و عامل موفقیت‌تان باشد.

## ماهیت خشم

خشم را می‌توان وضعیتی ذهنی - روانی تعریف کرد که در ارتباط با عوامل آزاردهنده خارجی یا حتی داخلی ایجاد می‌شود و هم شیوه تفکر و هم وضعیت فیزیکی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

خشم می‌تواند کنترل خودآگاه یک فرد بر ذهن‌اش را مخدوش کرده و با ایجاد نتایج فیزیکی مثل بالا بردن فشار خون، افزایش تعداد ضربان قلب و ... سلامت او را به خطر بیندازد. البته عملکردهای نادرست حاصل از خشم، می‌تواند به شدت دیگران و حتی عزیزان ما را نیز در معرض خطر جدی قرار دهد.

با این تعریف آیا باید بپذیریم که خشم یک عامل خطرناک و ناگوار است و باید با آن مبارزه کرد؟

## نگرش غلط اول در ارتباط با خشم

خشم بیانگر ضعف و ناتوانی افراد بوده و باید از بروز آن جلوگیری کرد.

## نگرش صحیح

خشم واکنش طبیعی ذهن انسان بوده و قابل حذف نیست. همه انسان‌ها بسته به عوامل متعدد و بعضاً متفاوتی خشمگین می‌شوند.

اولین نکته‌ای که در ارتباط با خشم باید بدانیم این است که خشم یک واکنش طبیعی و غیر قابل اجتناب است. هیچ‌کس نیست که بسته به شخصیت و روحیاتش عصبانی و خشمگین نشود. بنابراین:

خشم را نشانه ضعف، ناتوانی و حقارت خود  
در نظر نگیرید. خشم بیانگر حساسیت شما به  
مسایل و ارزش قائل شدن برای خودتان  
است. افرادی که خود را ارزشمند و معتبر  
می‌دانند خشمگین می‌شوند اما از خشم خود  
برای بهبود شرایط خویش و دیگران کمک  
می‌گیرند.

اگر شما خود را با همه ویژگی‌های تان شامل توانایی‌ها و مزیت‌ها و البته ضعف‌ها و کمبودها، انسانی ارزشمندی بدانید (که باید اینگونه

باشد)، اگر با عاملی آزاردهنده مواجه شوید، که اعتبار، ارزش و سلامت شما را به خطر بیندازد، بروز خشم کاملاً طبیعی و یکسان است.

یکی از عوامل مشترک و اصلی اینکه افراد خشم خود را سرکوب می‌کنند و آن را نشانه بدی یا حقارت خود می‌پندارند، این است که تصور می‌کنند افراد بزرگ، موفق و برجسته هرگز عصبانی نمی‌شوند. اصلاً اینگونه نیست.

همه خشمگین می‌شوند اما تفاوت افراد در چگونگی مدیریت خشم و بروز آن است. برخی وقتی خشمگین می‌شوند، اصطلاحاً خون جلوی چشمانشان را می‌گیرند، سیستم تفکرشان به کل مختل شده و کارهای خشونت‌آمیزی انجام می‌دهند. مثلاً چیزی را پرت می‌کنند، شیشه‌ای را می‌شکنند، فحاشی می‌کنند و یا از طریق وسایل خطرناک مثل چاقو به طرف مقابل و اطرافیان آسیب‌های جدی وارد می‌آورند.

خشم بد نیست، آنچه خشم را بد و ناگوار  
می‌کند، واکنش نادرست ما نسبت به خشم  
است.

بالتر گفتیم که خشم می‌تواند بیانگر ارزش قائل شدن ما برای خودمان باشد. اکنون می‌خواهیم یک نکته مهم را به این واقعیت اضافه کنیم. افرادی که خشم را زیاد تجربه می‌کنند لزوماً افراد حقیر و کوچکی نیستند. افرادی حقیر و کوچک، کسانی هستند که نمی‌توانند خشم خود را مدیریت کنند.

### نگرش غلط دوم در ارتباط با خشم

خشم را باید سرکوب کرد یا نادیده گرفت. بیان و ابراز خشم، بیانگر حقارت است.

### نگرش صحیح

خشم را باید مدیریت و به شکل صحیح ابراز کرد.

حال که متوجه شدیم خشم یک واکنش طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، باید بدانیم که در ارتباط با آن چه اقدامی باید انجام دهیم. باید یاد بگیریم که چگونه آن را مدیریت کنیم.

هرگز نباید خشم خود را فرو خورد و اصطلاحاً با خودخوری جلوی بروز آن را گرفت. وقتی شما خشمگین می‌شوید، بیانگر این است که عاملی بیرونی یا درونی شما را آزار داده است. از این رو باید از طریق ابراز صحیح خشم، عامل آزاردهنده را از بین ببرید.

*افرادی که توانایی ابراز صحیح خشم را در خود ایجاد کرده‌اند، هم روابط بهتری برای خود می‌سازند و هم از درگیر شدن به خودخوری‌ها و تشویش‌های ذهنی نجات می‌یابند. بدین واسطه با قدرت بیشتری در مسیر موفقیت گام بر می‌دارند.*

خیلی وقت‌ها دیگران از روی اشتباهات سهوی یا ناآگاهی باعث رنجش و آزار ما می‌شوند. از این رو اگر شما خشم خود و ناراحتی‌تان را به شکل صحیح به آنها ابراز نکنید، این افراد همچنان به اشتباه خود ادامه می‌دهند. این مساله باعث می‌شود روابط شما با دیگران دچار آسیب‌های جدی شود. به طوری که نه تنها از حمایت دیگران و

پتانسیل‌های آنان برای موفقیت بی‌بهره می‌ماند، بلکه حتی ممکن است روابطتان را نیز قطع کنید.

## راهکارهای مدیریت و ابراز صحیح خشم

وقتی به واسطه یک عاملی بیرونی یا درونی خشمگین می‌شوید، باید بتوانید در کمترین زمان ممکن خشم خود را کنترل و مدیریت کرده و راه صحیح ابراز آن را پیدا کنید. این امر هم نیازمند آگاهی است که در ادامه نکاتی در این ارتباط را مطرح می‌کنیم، هم نیازمند تجربه.

بنابراین هرچقدر که شما در زمینه کنترل و مدیریت خشم، تمرین بیشتری انجام دهید، توانایی و مهارت‌تان در این حوزه بیشتر می‌شود. ایرادی ندارد که بعد از خواندن مطالب زیر، چندباری در مدیریت خشم دچار مشکل شوید. مهم این است که خود را متعهد به این کار بدانید و با تمرین و ممارست، این قابلیت ویژه و اثربخش را در خود تقویت کنید.

## ۱- شناسایی عامل اصلی بروز خشم

فرض کنید کسی با خودروی خود به ماشین شما زده و خسارت زیادی را به بار آورده است. در این شرایط طبیعی است که شما به واسطه آسیب دیدن مالی و در خطر قرار گرفتن خشمگین شوید.

اما براستی چه چیزی باعث شده این تصادف باعث خشمگین شدن شما بشود. آیا احساس می‌کنید طرف مقابل از عمد به ماشین شما زده است؟ آیا احساس می‌کنید او به واسطه بی‌دقتی و عدم پابندی به قانون باعث این تصادف شده است؟ آیا خشم شما بیشتر به واسطه ضرر و زیان مالی است یا اینکه مثلاً مجبورید ساعاتی از وقت‌تان را برای رسیدگی به تصادف هدر بدهید؟

در واقع وقتی دچار خشم شدید، باید صادقانه و واقع‌بینانه علل و عوامل بروز خشم را بررسی کنید. این شناسایی دقیق و صحیح به شما کمک می‌کند که در کنترل خشم و ابراز صحیح آن به شکل بهینه‌ای عمل کنید.



یادتان باشد که یکی از عوامل اصلی تشدید خشم این است که حس می‌کنند طرف مقابل را به درستی متوجه اشتباهش نکرده‌اند. اگر شما خودتان عامل اصلی خشم‌تان را شناسید، چگونه می‌توانید آن را به دیگران بیان کنید و آنها را متوجه اشتباه‌شان سازید؟

## ۲- دلایل خشم و عصبانیت خود را صادقانه و آرام ابراز کنید:

وقتی علل اصلی خشم خود را دریافتید و فهمیدید که طرف مقابل چگونه به ما آسیب زده، خیلی صریح، شفاف و توأم با احترام ناراحتی خود را ابراز کنید.

مثلاً در ارتباط با مثال تصادف، شما باید به فرد مقابل بگویید که خیلی بد رانندگی کرده، راهنما نزده و به واسطه عدم پایبندی به قانون شما را دچار ضرر و زیان کرده است. بعد هم از او بخواهید که دفعه بعد بیشتر دقت کند.

۳- همیشه به یاد داشته باشید که قانون راهکار اصلی

### حل اختلافات است

خیلی وقت‌ها ما دلایل ناراحتی خود را به دیگران بیان می‌کنیم اما آنها به هر دلیلی از جمله عناد و دشمنی و یا حتی ناآگاهی و خودخواهی حرف ما را نمی‌پذیرند که این مساله خشم ما را تشدید می‌کند.

در این شرایط به دو نکته توجه کنید. یک اینکه همیشه و در هر شرایطی می‌توانید از کمک قانون استفاده کنید. اگر فردی که به ماشین شما زده، حاضر نیست اشتهاهش را بپذیرد، راهکار حل مساله این نیست که مثلاً به سراغ قفل فرمان خود بروید و با آسیب رساندن به آن فرد، خود را در معرض خطر زندانی شدن و پرداخت دیده و البته آسیب دیدن خودتان قرار دهید.

راهکار خوب و منطقی این است که با پلیس تماس بگیرید تا برای بررسی ماجرا از راه برسد. نظر پلیس بهترین ابزاری است که می‌تواند حق را به حق‌دار برساند.

نکته بعدی این است که گاهی موضوع اختلاف و خشم، موضوعی نیست که بتوان مثلاً از پلیس کمک گرفت. برای مثال شما در جمعی همکاران تان با فردی مواجه هستید که دیگران را مسخره و به آنها توهین می‌کند.

در این شرایط بهترین راهکار این است که از عامل آزاردهنده دوری کنید. اگر همکاران یا یکی از اقوام تان باعث آزار شما می‌شود و حاضر هم نیست اشتباهش را بپذیرد، خیلی ساده از او دوری کنید و وی را از زندگی تان بیرون بیندازید. به یاد داشته باشید که همه لیاقت همنشینی و معاشرت با شما را ندارند.

### نگرش غلط سوم در ارتباط با خشم

همیشه دیگران عامل خشمگین شدن ما هستند. عامل خشم همیشه بیرونی است.

### نگرش صحیح

خیلی وقت‌ها ما باعث خشم خودمان می‌شویم.

صادقانه بگویم در اکثر موارد خشم و عصبانیت ما حتی وقتی معطوف به دیگران است، در واقع از عاملی درونی نشات می‌گیرد. برای مثال ممکن است شخصی با شما شوخی کند و باعث عصبانیت شدید شما شود وقتی پای حرف و نظر دیگران بنشینید ممکن است دیگران بیان کنند که آن شوخی اصلاً زنده و زشت نبوده اما شما همچنان اصرار داشته باشید که اینگونه بوده است.

در چنین شرایطی باید به دنبال یک عامل درونی باشید. برخی عوامل درونی که سرکوب شده و یا فراموش شده‌اند می‌توانند باعث بروز خشم‌های شدید در ما شوند. از این رو اگر آنها را پیدا کرده و رفع کنیم، به فردی تبدیل می‌شویم که کمتر خشمگین می‌شود و اگر هم خشمگین شود، به شکل بسیار بهتری خشم خود را بروز می‌دهد. در ادامه به برخی از این عوامل اشاره می‌کنیم:

\* اعتماد به نفس پایین

یکی از عوامل خشمگین شدن افراد اعتماد به نفس پایین خود آنهاست. کسی که اعتماد به نفس و خودباوری کمی دارد، همیشه

نگران آن است که دیگران به او لطمه بزنند و اعتبار و ارزشش را زیر سؤال ببرند.

چنین شخصی به شوخی‌ها و حتی گفتار عادی دیگران به شدت حساس است و به دنبال بهانه‌ای می‌گردد تا از دست دیگران خشمگین شود. این شخص وقتی هم عصبانی می‌شود، به واسطه اعتماد به نفس کم، ناخودآگاه فکر می‌کند باید داد و فریاد راه بیندازد و خشونت به خرج دهد تا دیگران از او حساب ببرند. بدین ترتیب واکنش‌های او نسبت به خشم نیز غیر کنترل شده خواهد بود.

بنابراین یکی از راه‌کارهای کنترل و مدیریت خشم این است که اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و با خودباوری بیش از حد به عوامل بیرونی اهمیت ندهید.

\* گناهکار دانستن خود

در برخی موارد ما خود را به واسطه یک اشتباه یا عملکرد نادرست مقصر می‌دانیم اما از آنجایی که ذهن انسان کارکردی دفاعی دارد و بعضاً این آگاهی‌ها را به دست فراموشی می‌سپارد، افراد تقصیر و

مسئولیت خود را فراموش کرده و بیش از حد نسبت به دیگران سخت‌گیر می‌شوند.

برای مثال پدری را در نظر بگیرید که خودش شخصاً احساس می‌کند نتوانسته آنطور که باید و شاید برای فرزندانش پدری کند. او خود را نقد می‌کند که نتوانسته به درستی از شانس‌های زندگی‌اش استفاده کند و خیلی از موارد پشتیبان واقعی فرزندانش نبوده است.

اما ذهن این پدر با کارکردی دفاعی این نکته را به بخش ناخودآگاه می‌فرستد و گهگاه او این نقد و سرزنش را فراموش می‌کند. اما چون از دست خود ناراحت است، بعضاً هر واکنش و اشتباه فرزندانش را عاملی می‌بیند که قصد دارد ارزش و اعتبار او را زیر سوال ببرد.

برای مثال وقتی فرزندش درست و حسابی درس نخوانده و نمره بدی گرفته، او به صورت ناخودآگاه احساس می‌کند فرزندش می‌خواهد از این طریق اشتباهات او را جبران می‌کند. بدین واسطه دچار خشم و عصبانیت شدید می‌شود.

بنابراین یکی دیگر از راهکارهای مهم در زمینه کنترل و مدیریت خشم این است که با خود روراست باشید و مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرید. همیشه راهی برای جبران وجود دارد. اگر جبران کنید و مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرید، دیگر ذهن‌تان از رویکرد دفاعی استفاده نکرده و بدین واسطه باعث بروز خشم‌های کنترل شده در شما نمی‌شود.