

1 اردیبهشت
19

این قدر عصبانی نباش!

(روش های مؤثر برای مهار خشم)

رونالد پاتر افرون

نقیسه معتکف



انتشارات لیوسا

Potter Efron, Ronald T. پاتر افرون، رونالد
ابتدای عصیان نیاش / رونالد پاتر افرون
۱۸۴ ص.

Angry all the time: an emergency guide to anger control.

عشم، کنترل
۱۸ پمخ / BF۷۵
۱۵۲/۴۷
۵۵۱۳۹۷۵

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات ظاهری
عنوان اصلی

موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ چاپ: چهاردهم ۱۳۹۸ - اول لیوسا
■ تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
■ چاپ: فراچاپ
■ صحافی: فراچاپ
■ قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: این قدر عصیان نیاش!
■ نویسنده: رونالد پاتر افرون
■ مترجم: نفیسه معنکف
■ ویراستار: حمیده رستمی
■ شابک: ۹۷۸-۹۰۰-۳۴۰-۰۸۳-۲



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



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 سیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵۱	مقدمه
۱۹	بخش یک: قودی ادراک
۲۰	فصل یک: عصبانیت زندگی‌ام را به هم ریخته
۳۳	فصل دو: چرا این قدر عصبانی شدم؟
۴۷	فصل سه: چرا نمی‌توانم از عصبانیت دست بکشم؟
۶۱	فصل چهار: نردبان خشم و خشونت
۷۵	فصل پنج: سه هدف عمده‌ی کنترل خشم: پیشگیری، مهار، رفع مشکل
۹۰	فصل شش: چهار روش برای کمتر عصبانی شدن
۱۰۳	بخش دو: اعمال
۱۰۴	فصل هفت: وقتش است به قولت عمل کنی
۱۱۸	فصل هشت: از پله پایین بیا، از تپدید و خشونت بپرهیز
۱۳۳	فصل نه: پایین آمدن از نردبان
۱۴۴	فصل ده: باور کنی یا نه، کسی از بیرون نیست که به تو گیر بدهد
۱۵۸	فصل یازده: خدا حافظی با رنجش
۱۷۰	فصل دوازده: من هم به کمک نیاز دارم
۱۸۳	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 به مراتب عاقلانه‌تر بزنی.

با خودت روراست باش. اگر داری این کتاب را می‌خوانی، احتمالاً در زمینه‌ی احساس خشم یا خشونت، یا شاید در هر دو مورد، مشکل داری. از مسائل احمقانه عصبانی می‌شوی. حرفی می‌زنی یا کاری می‌کنی که بعداً بابت آن پشیمان می‌شوی، اما باز هم مرتکب همان عمل می‌شوی. دوستان، 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 دستت بربی آمده‌گروه‌ای 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 به راستی عصبی، به‌طور مساوی با شریک زندگی عصبی خودشان سر می‌کنند. آدم عصبانی، عصبانیت‌های دیگر را جذب خودش می‌کند.

منظورم افرادی نیستند که گه‌گاه کمی عصبانی می‌شوند. به هیچ وجه. 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 به خوبی خبر داری. تو به راستی می‌دانی چطور یک دفعه از کوره در بروی و به قدری خشمگین شوی که خون جلوی چشم هایت 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 خشمگین کنی. بارها شده که از شدت عصبانیت و سایل 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، دوستانت را رنجانده‌ای، و هرگز نگفته‌ای متأسفم 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. بیشتر مواقع عصبانی هستی و اصلاً نمی‌دانی چرا. عصبانیت صمیمی‌ترین دوست تو شده، شاید دوستی قدیمی، و این تنها احساسی است که داری. خدا حافظ خوشحالی، 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 در دلخوری و تنفر سرشته 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 دشمن هایت 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 الهیارت را به دست گرفته است. شاید نخواهی اقرار کنی، اما در واقع همین طور است.

اگر حرفم را باور نداری، سعی کن یک هفته رایب^۲ که عصبانی شوی سپری کنی. اگر نتوانستی، دست کم 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 بخواهی در توالت ودکا بخوری تا کسی تو را نبیند. منظورم این است که انصافاً از هیچ چیزی عصبانی نشوی، خون سردی‌ات را حفظ کنی و بی‌خیال شوی. موفق 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 Anonymans. 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 اینجا نمی‌شود به آن اشاره کرد. آنان نزاکت و به‌کارگیری کلماتی مانند «متشکرم» و «لطفاً» و «دوست 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 چه طور و 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 نامناسب را تغییر دهند. آنان راه‌حل‌هایی را بررسی می‌کنند تا واکنش‌شان به خوبی کارآیی 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 دست برنمی‌دارم.

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

همه چیز اشکال دارد و عصبانیت می‌کند

بیشتر افراد به شدت عصبانی، فوق‌العاده هم حساس هستند. آنان زیادی نازک‌نارنجی هستند. به راحتی به شان بر می‌خورند، احساساتشان چریحه‌دار 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 خودرویی که بی‌جهت از تو جلو می‌زند.
- قهوه زیادی داغ یا نوشابه زیادی سرد است.
- همسرت خسته است و می‌خواهد زودتر بخوابد.

- بچه‌ها سر شام یا غذایش بازی می‌کند.
- چمن یا غچه 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 خوش شرویی دست رد به سینه‌ات می‌زند.

بقیه‌ی آدم‌ها از همان اوان زندگی یاد می‌گیرند که بیشتر محرک‌های خشم جواب منفی دهند. چرا؟ چون عصبانی شدن خودش کلی کلاه است. تو را فرسوده می‌کند. به علاوه، اگر قرار باشد بابت هر چیزی جوش بیآوری، تمام مدت باید بال بال بزنی و جایی برای کارهای دیگر باقی نمی‌ماند.

افراد عصبانی برحسب 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 ایلا! کار به کجاها که نمی‌کشد و چه عقده‌هایی که سر دستگاه چمن زنی خالی نمی‌شود. همسرت تو را کف کرده؟ بسیار خوب، فرصتی پیش آمده که ساخت‌ها غرولند کنی، مشت‌هایت را برای وینده‌ای بیچاره نکان دهی، قوطی نوشابه را به زمین پرت 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؟ او، یادم 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 که از خار حرف می‌زنیم. به علاوه، به تو چه که می‌خواهی مرا اصلاح کنی. من دارم کتاب می‌نویسم. دیگر کم‌کم داری عصبانی‌ام می‌کنی‌ها! تو... او، باز هم جوش آوردم و سرهیچی عصبانی شدم. معذرت می‌خواهم.

دائم در مورد مسائلی که عصبانیت آورده، فکر کن

به شدت از دست او عصبانی ام. با من مثل آشغال رفتار کرد. ساعت‌ها روی تخت دراز کشیدم و در مورد رفتاری که با من کرد، فکر کردم. نصف شب درحالی که دندان‌هایم را روی هم فشار می‌دادم، از خواب بیدار شدم. دوستانم دیگر حالشان از شنیدن این حرف‌ها به هم می‌خوردند 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 جریحه دارشان کرده است، فکر می‌کنند؛ همین‌طور در مورد اینکه چقدر ناراحت شده‌اند، چطور می‌توانند تلافی کنند و غیره و غیره.

هرچه بیشتر درباره‌ی آنچه عصبانیت آورده است فکر کنی، عصبانی‌تر می‌شوی.

خیلی ساده است. تو می‌توانی با خشم خودت سر کنی، اما در نهایت 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 می‌شکند. در واقع خشم اوست 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 منجرکننده بوده است.

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

در مورد زننده‌ای که دیوانه‌وار رانندگی می‌کند؟

هفت.

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

نه.

در مورد امتناع همسر از عشق ورزی؟

یازده.

چی؟ یازده؟ از بین یک تا ده؟

گفتم یازده و منظورم هم همین بود. وحشتناک است. اصلاً قابل تحمل نیست. اصلاً خوش نمی‌آید، چطور می‌تواند دست رد به سینه‌ام بزند؟ این حسابی 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 می‌شوند، غروندی هم می‌کنند و سپس همه در کمال صلح و صفا شام می‌خورند. اما در مورد آدم خیلی عصبانی این‌طور نیست.

«چطور جرئت کردی دیر بیایی؟ خیال می‌کنی کی هستی؟ می‌خواهی اقتدار مرا زیر سؤال ببری؟ بسیار خوب، من که تحملش را ندارم. از این به بعد خودت برای خودت غذا بپز.»

حرف‌های آدم عصبانی حتی در طول صرف شام هم ادامه پیدا می‌کند و غذا زهرمار همه می‌شود، و شاید دفعه‌ی بعد بچه اصلاً سر می‌نیاید. از عشق‌ورزی خبری نیست؟

«دست زده به سینه‌ی من می‌زنی، بله؟ دفعه‌ی آخرت باشد. اصلاً من از این خانه می‌روم. این تویی که تاوانش را می‌پردازی.»

افراد عصبانی ابتدا به دعوت تعداد زیادی از محرک‌های خشم پاسخ مثبت می‌دهند. بعد در برابر آنها جوش می‌آورند و سپس حرف‌هایی می‌زنند و کارهایی می‌کنند که صرفاً اوضاع را بدتر می‌کنند. برای بدتر کردن اوضاع چه کارهای دیگری می‌توان کرد؟ خیلی کارها به خواندن ادامه بده.

به نتایج خوشایند بی‌اعتنا 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 می‌پرسید: «من چه‌طور هستم؟» او چهلین دوره شهردار شد و یک دلیلش این بود که به جواب‌های آنان اهمیت می‌داد.

افراد عصبانی بر واکنش منفی همسر، خانواده، دوستان و همکاران بهره‌مند می‌شوند. آنان پیام‌های زیادی دریافت می‌کنند 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 آن‌هاست که در ارتباط با عصبانیت من مشکل دارند، نه من.
دلم می‌خواهد عصبانی باشم و کسی هم حق ندارد مانعم شود.
درست است. تو عصبانی هستی و هیچ‌کسی هم به جز خودت نمی‌تواند
مانعت شود. تو هم که به این کار علاقه‌مندی.

به زودی به فصل سوم می‌رسیم و در آن فصل در مورد یورش عصبانیت
صحبت می‌کنیم، و آن ترشح زیاد آدرنالین به هنگام یورش چشم 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. اما درست است. بهتر است به مردم
محل نگذاری. عصبانی بمان.

رفتارت را سرسوزنی تغییر نده، حتی اگر بی‌مورد باشد

ری لسکر^۱ الکی که سلامت خود را بازیافته و خیلی هم بنده گوست،
داستانی در مورد یک آدم مست و آدمی عادی تعریف می‌کند. 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! گسیج 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؟ دست‌کم دو دلیل دارد.

اول: خیال می‌کنند ابراز خشم فایده دارد. آنان احساس ناخوشایند را نمی‌شنوند و دلشان هم نمی‌خواهد بشنوند.

«روناuld، تو به من می‌گویی که ابراز خشم من مسئله‌ساز است؟ اما وقتی من عصبانی می‌شوم، به آنچه می‌خواهم می‌رسم. این تویی که اشتباه می‌کنی.»

اوه، بله. نتایج بد آن را فراموش کرده‌ای! در دست‌های سِرِ کار، افرادی که هنوز با تو حرف نمی‌زنند، جر و بحث‌های متوالی، 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 خیره شده‌اند. در واقع در این مورد به درجه‌ی کارشناسی رسیده‌اند و یک پاستاد 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.