

روش‌های کنترل خشم

(چگونه پاسخ‌های مخرب را به رفتار سازنده تبدیل کنیم؟)

سرشناسه	نی، دبلیو. رابرت - Nay, W. Robert
عنوان و نام پدیدآور	روش های کنترل خشم: چگونه پاسخ های مخرب را به رفتار سازنده تبدیل کنیم؟ / نوشته رابرت نای؛ ترجمه اسماعیل سعدی پور، مهرنوش فرهنگ رنجبر، دلارام موسایی سنجره یی. تهران: نشر دیدار، ۱۳۹۵.
مشخصات نشر	۳۵۰ ص.
مشخصات ظاهری	978-600-104-125-9
شابک	فیبا
وضعیت فهرست نویسی	عنوان اصلی: The anger management workbook: use the STOP method to replace destructive responses with constructive behavior.
یادداشت	چگونه پاسخ های مخرب را به رفتار سازنده تبدیل کنیم؟
عنوان دیگر	خشم
موضوع	Anger
موضوع	اختلاف بین اشخاص
موضوع	Interpersonal conflict
موضوع	تعارض (روان شناسی)
موضوع	(Conflict Psychology)
شناسه افزوده	فرهنگ رنجبر، مهرنوش، ۱۳۵۰ - مترجم
شناسه افزوده	سعدی پور، اسماعیل، ۱۳۴۶ - مترجم
شناسه افزوده	موسایی سنجره یی، دلارام، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	BF ۵۷۵/خ۵ن۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	۴۳۵۷۰۳۲

روش‌های کنترل خشم
(چگونه پاسخ‌های مخرب را به رفتار سازنده تبدیل کنیم؟)

نوشته
رابرت نای

ترجمه
دکتر اسماعیل سعدی پور
عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی

مهرنوش فرهنگ رنجبر
دلارام موسایی سنجره‌یی





نشر دیدار

www.didavarbook.com

info@didavarbook.com

روش‌های کنترل خشم

(چگونه پاسخ‌های مخرب را به رفتار سازنده تبدیل کنیم؟)

نوشته رابرت نای

ترجمه دکتر اسماعیل سعدی پور، مهنوش فرهنگ رنجبر، دلارام موسایی سنجره‌یی

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۵

جلد ۵۰۰

حروفچینی، چاپ و صحافی: دیدآور

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

مرکز پخش:



کتاب‌دیدآور

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، خیابان روانمهر، پلاک ۸۴ ساختمان دیدآور، طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۵۴۷۴۸ (۸خط)، تلفکس: ۶۶۹۶۱۷۴۸

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۵	مقدمه
۱۶	باورهای بی‌اساسی که به شما آسیب می‌زنند
۱۸	نگاهی اجمالی به آنچه شما در مورد مدیریت خشم خواهید آموخت
۲۰	چرا به مطالعه‌ی چنین کتابی نیاز دارید؟
۲۰	تغییر در ذهن به معنی تغییر در نتایج است: یادگیری پایدار
۲۲	سازمان‌دهی مطالب کتاب
۲۵	بخش اول درک مفهوم خشم
۲۸	آیا اصولاً خشم می‌تواند مفید باشد؟
۲۹	ساختار خشم و ابعاد مختلف آن
۲۹	بعد زیستی
۳۰	بعد شناختی
۳۰	بعد رفتاری
۳۳	فصل اول: ریشه‌های زیستی و فیزیولوژی خشم
۳۵	برانگیختگی: کلید درک هیجانات
۳۶	شناخت علائم فیزیکی برانگیختگی خشم
۳۶	قلب و فشارخون
۳۶	واکنش‌های تنفسی
۳۸	واکنش‌های دستگاه گوارش
۳۸	واکنش‌های ماهیچه‌های اسکلتی
۳۸	واکنش‌های دستگاه گردش خون و پوست
۳۹	علائم حادثر
۳۹	وقایعی که منجر به برانگیختگی و خشم می‌شوند
۴۰	عوامل پنج‌گانه

۴۰.....	خواب
۴۲.....	سنجش خواب
۴۲.....	استرس
۴۹.....	تغذیه
۵۰.....	الکل، مخدرها و سایر داروها
۵۱.....	بیماری
۵۳.....	فصل دوم: شناخت نقش افکار در ایجاد و تداوم خشم
۵۸.....	کاربرد روش درمانی رفتاری-شناختی، در مورد سعید و سینا
۵۸.....	بررسی نقش افکار در تحریک و ابراز خشم
۶۱.....	انتظارات به‌عنوان عامل ایجاد خشم
۶۲.....	گفت‌وگو و نجوای درونی: گفتگوی درونی که موجب نمود یافتن شخصیت بیرونی می‌شود.
۶۵.....	تفکر در مورد هیجانانگیز
۶۶.....	چه چیزی موجب عصبانیت من شد؟
۶۶.....	تا چه حد عصبانی هستم؟
۶۷.....	خشم و تفکر: نتیجه‌گیری
۶۹.....	فصل سوم: ابراز خشم: بازتاب خشم شما در آینده
۷۱.....	ابعاد فعال خشم
۷۲.....	خشم خفته و غیرفعال
۷۲.....	اجتناب از نزدیکی و روابط صمیمانه
۷۳.....	استفاده آگاهانه از رفتارهایی که برای طرف مقابل ناخوشایند هستند
۷۳.....	رد خواسته‌های طرف مقابل
۷۴.....	عمداً دیر کردن
۷۴.....	طعنه و کنایه
۷۷.....	خشم سرد
۷۹.....	خشم فعال و انواع آن
۸۰.....	خصوصیت
۸۳.....	خشونت کلامی
۸۴.....	برچسب زدن
۸۵.....	عبارات اهانت‌آمیز
۸۵.....	تهدید
۸۶.....	عصبانیت و برخورد فیزیکی
۸۶.....	دست زدن به افراد، بدون آسیب رساندن به آن‌ها
۸۷.....	خشونت فیزیکی

۸۷.....	کدام یک از انواع خشم در مورد شما صادق است؟
۸۹.....	فصل چهارم: خشم چگونه می‌تواند برای شما مشکل‌آفرین شود؟
۹۲.....	میزان تأثیر خشم در زندگی شما
۹۳.....	شما چگونه خشم خود را ابراز می‌کنید؟
۱۰۰.....	خشم چگونه بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد؟
۱۰۰.....	میزان تکرار عصبانیت
۱۰۱.....	استمرار خشم
۱۰۱.....	شدت عصبانیت
۱۰۳.....	تأثیر عصبانیت ما روی اطرافیان
۱۰۸.....	تأثیر خشم بر زندگی روزمره
۱۰۹.....	تأثیر عصبانیت بر وضع سلامت
۱۰۹.....	آیا شما می‌خواهید تغییر کنید؟
۱۱۳.....	فصل پنجم: ارزیابی انگیزش و درونی کردن تغییرات
۱۱۵.....	چگونه شروع کنیم؟
۱۱۶.....	تجسم اهداف
۱۱۶.....	اهداف رضا
۱۱۷.....	تعیین اهدافی در مورد مدیریت خشم
۱۱۸.....	عوامل زیست‌شناختی که می‌توانند موجب تغییر شوند
۱۱۸.....	اندیشیدن به تغییر: اهمیت شناخت
۱۲۱.....	تعهدات فرد نسبت به خود
۱۲۳.....	رفتارهایی که انگیزه‌های فردی را تقویت می‌کنند: آماده کردن شرایط برای ایجاد تغییرات مثبت
۱۲۳.....	زمان و شرایط: کی، کجا و با چه کسی شروع کنیم؟
۱۲۴.....	"پایه‌ریزی عاداتهای رفتاری و یک مغز نو"
۱۲۴.....	پیمان بستن با خود برای تغییر
۱۲۷.....	اولین گام به‌سوی تغییر: بررسی روند عصبانیت
۱۲۸.....	کارنامه‌ی رفتارهای خشنوت‌آمیز
۱۳۳.....	بخش دوم: مدیریت خشم و حل تعارضات
۱۳۷.....	فصل ششم: چه چیزی خشم شما را برمی‌انگیزد؟
۱۳۹.....	انتظارات و نقش آن در عصبانیت
۱۴۲.....	تدوین انتظارات و برنامه‌های واقع‌گرایانه
۱۴۳.....	تمرین جایگزین کردن انتظارات واقع‌گرایانه
۱۴۵.....	به کار بردن انتظارات واقع‌گرایانه در مورد دیگران
۱۴۷.....	انتظارات واقع‌گرایانه از دنیای پیرامون

۱۴۸	خود سنجی
۱۴۹	برنامه‌ریزی و پیش‌بینی موقعیت
۱۵۱	فصل هفتم: خشم خود را قبل از آنکه بر شما غلبه یابد خنثی کنید
۱۵۴	آگاهی اولیه از الگوی فردی عصبانیت
۱۵۵	شناسایی برانگیختگی به‌صورت فردی
۱۵۷	ارزیابی فردی عصبانیت در مورد شخص شما
۱۵۷	مراحل استفاده از کاربرگ‌های مدیریت خشم
۱۵۸	ارزیابی فردی عصبانیت
۱۵۹	شاخص فردی عصبانیت در ۳ مرحله
۱۶۱	مرحله‌ی اول:
۱۶۲	مرحله‌ی دوم:
۱۶۲	مرحله‌ی سوم:
۱۶۲	آگاهی از خشم و تلاش برای تغییر آن
۱۶۵	فصل هشتم: کنترل خشم را در اختیار بگیرید
۱۶۷	کنترل برانگیختگی با کنترل خشم
۱۶۸	تکنیک‌های رسیدن به آرامش (تن آرامی یا ریلکسیشن)
۱۷۰	فراگیری و تمرین تنفس پیامی
۱۷۳	انجام حرکات کششی برای رسیدن به آرامش
۱۷۳	آرامش پیش‌رونده عضلانی
۱۷۸	تصورات: راهی برای کنترل احساسات تغییر یافته
۱۷۹	استفاده از مجموعه تصورات
۱۸۱	جستجوی سرنخ
۱۸۲	پرت کردن حواس - روشی که می‌تواند مفید واقع شود
۱۸۳	آموزش ذهن آگاهی
۱۸۳	تمرین ذهن آگاهی
۱۸۵	روش تمرکز روی افکار را در مورد دنیای پیرامونتان هم به کار ببرید
۱۸۵	اطفای حریق (یکپارچگی)
۱۸۶	با تکنیک ذهن آگاهی شروع کنید
۱۸۷	استفاده از عبارات مثبت
۱۸۷	استفاده از تکنیک پیش‌رونده عضلانی
۱۸۷	تکنیک تصویرسازی
۱۸۷	تکنیک پرت کردن حواس
۱۸۸	راه‌حل منحصر به فرد مهار خشم در مورد شما

فصل نهم: استفاده از درمان شناختی رفتاری (CBT) برای شناسایی و تغییر باورهایی که منجر به برانگیختگی خشم می‌شوند.....	۱۸۹
نمودار دوره‌ای خشم	۱۹۲
ایجاد تغییرات جهت اخذ نتایج موردنظر-سه گام مهم جهت ایجاد تغییرات	۱۹۳
مرحله اول: شناسایی و جایگزینی باورهای اصلی شما در مورد خشم	۱۹۴
مرحله دوم: تقویت ندای درونی که موجب تقویت باورهای جدید میشود	۱۹۹
مرحله سوم: رفتاری را که با باورهای جدید شما سازگاری دارد از خود نشان دهید تا باورهای جدید در شما تقویت شود	۱۹۹
تبیین نحوه ایجاد تغییر باورها: مورد جاناتان و کایلا	۲۰۰
تمرین تغییر باورها	۲۰۱
فصل دهم: استفاده از روش CBT برای شناسایی افکار خوشونت‌آمیز پیش‌رونده	۲۰۷
تحریف شناختی - طرز فکر چگونگی احساس ما را تعیین می‌کند	۲۱۰
شخصی کردن مسائل	۲۱۰
اعمال منطقی متقابل در مورد منافع شخصی	۲۱۱
توجه به جنبه‌های خاص وقایع و ارتباطات	۲۱۱
حل منطقی مشکلات	۲۱۲
نقش تحریف شناختی در تحریف افکار، رفتار و انگیزه‌های دیگران نزد شما	۲۱۲
تمایل به خواندن افکار دیگران	۲۱۲
حل منطقی مشکلات	۲۱۲
انگ زدن به دیگران	۲۱۳
حل منطقی مشکلات	۲۱۳
نقش تحریف شناختی در تحریف وسعت مشکلات	۲۱۴
طرز تفکر دو قطبی (متقارن)	۲۱۴
حل منطقی مشکلات	۲۱۴
پیش‌بینی	۲۱۵
بزرگ جلوه دادن بدی‌ها/کوچک شمردن ویژگی‌های مثبت	۲۱۵
حل منطقی مشکلات	۲۱۵
تحریف شناختی، عامل بروز رفتارهای پرخاشگرانه	۲۱۶
آستانه تحمل	۲۱۶
حل منطقی مشکلات	۲۱۶
شناخت افکار تحریف نیافته: معیارهای سه‌گانه	۲۱۸
آیا افکار من بر اساس واقعیت‌ها هستند یا بر اساس احتمالات؟	۲۱۹
آیا افکار من می‌تواند احساساتی را که به آن‌ها نیاز دارم فراهم کند؟	۲۲۰

- آیا تفکر من می‌تواند برای رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌ها و برنامه‌های جدیدی به من ارائه دهد؟ ۲۲۱
- استفاده از معیارهای سه‌گانه در مورد ندای درونی شما ۲۲۲
- فصل یازدهم: مقابله با تحریف شناختی از طریق برنامه‌ریزی و تفکر عینی** ۲۲۵
- استفاده از معیارهای سه‌گانه برای مقابله با تحریف شناختی ۲۲۸
- عینیت بخشی: واقعیت‌های عینی موقعیت مذکور ۲۲۸
- برنامه‌ریزی برای مدیریت موقعیت ایجاد شده ۲۲۹
- برنامه من در مورد برخورد با موقعیت‌ها ۲۳۰
- بررسی راه‌حلی که قبلاً به شما کمک کرده‌اند ۲۳۰
- بارش مغزی: بررسی تمام راه‌حل‌های ممکن ۲۳۱
- جستجوی راه‌حلی که برای دیگران مفید بوده‌اند ۲۳۱
- جمع‌بندی و رسیدن به مناسب‌ترین راه‌حل‌ها ۲۳۱
- استفاده هم‌زمان از معیارهای سه‌گانه ۲۳۲
- تمرین معیارها- معیارهای سه‌گانه را در مورد خود به کار ببرید: ۲۳۴
- تمرین فردی: بازسازی شناختی را در مورد افکار پرخاشجویانه خود به کار ببرید ۲۳۶
- تمرین استفاده از تصورات و قوه تخیل ۲۳۷
- فصل دوازدهم: اصول برقراری ارتباط: چپستی و چگونگی افکار، احساسات و خواسته‌های شما ..** ۲۴۱
- قدرت شما در برقراری ارتباط در چه حدی است؟ ۲۴۳
- ارتباط موفق ۲۴۴
- از خودآگاهی تا برقراری ارتباط متقابل ۲۴۵
- حواس ۲۴۵
- تفکر ۲۴۶
- احساسات و عواطف ۲۴۶
- نیازها ۲۴۷
- عملکرد ۲۴۷
- تمرین استفاده از (پیام من) ۲۴۸
- حالا استفاده از این نوع پیام را در مورد خود تمرین کنید ۲۵۰
- تمرین ذهنی تصور ۲۵۱
- تمرین عملی ۲۵۱
- تأثیر زبان بدن و لحن صدا روی شنونده ۲۵۱
- حالت صورت و حرکات بدن ۲۵۲
- ویژگی‌هایی که در صدا منعکس می‌شوند ۲۵۲
- پیام ترکیبی: تلفیق روش‌های ارتباطی ۲۵۳
- بهترین روش برای گوش دادن به حرف‌های دیگران ۲۵۵

۲۵۷	تمرینی برای گوش کردن فعالانه
۲۵۸	موانع ارتباطی: کارهایی که باید از آن‌ها دوری کنید
۲۵۹	پیش کشیدن موضوعات بی‌ربط
۲۶۰	یکه به دو کردن
۲۶۱	نیش قبر کردن
۲۶۱	تعمیم‌های غیرمنطقی
۲۶۲	انگ زدن
۲۶۲	فکرخوانی
۲۶۲	غیب‌گویی
۲۶۳	خواستن همه چیز یا هیچ چیز
۲۶۳	اوقات تلخی کردن
۲۶۵	فصل سیزدهم: راه‌حلی مشترک برای تمامی مشکلات
۲۶۵	راه‌هایی برای رسیدن به توافق و پیشگیری از تعارض
۲۷۰	برنامه‌ریزی برای رسیدن به راه‌حل برد-برد
۲۷۱	مرحله ۱ اول: آمادگی-فراهم کردن شرایط برای تصمیم‌گیری عاقلانه
۲۷۳	مرحله ۲: برقراری ارتباط دوطرفه و تبیین مواضع
۲۷۴	در مورد هدفی که مورد نظر هر دویتان است تصمیمی بگیرید
۲۷۴	از نظر رفتاری خاص و ویژه باشد
۲۷۵	قابل اندازه‌گیری باشد
۲۷۵	قابل تحقق باشد
۲۷۶	راه‌حل
۲۷۷	مرحله سوم: مواضع و اولویت‌های خود را خلاصه کنید تا مقدمات حل مشکل را فراهم کنید
۲۷۸	سنجش اولویت‌ها
۲۷۹	مرحله چهارم: رسیدن به یک راه‌حل برد-برد
۲۷۹	همساز کردن
۲۸۰	مصالحه و توافق
۲۸۰	تبیین اولویت‌ها
۲۸۱	همکاری برای یافتن راه‌حل مناسب
۲۸۲	استفاده از تصورات برای یافتن راه‌حل مناسب
۲۸۲	مرحله پنجم: راه‌حل پیشنهادی را اجرا کنید
۲۸۲	چارچوب زمانی
۲۸۳	تعیین نقش‌ها و وظایف
۲۸۳	ارزیابی

۲۸۳	تمرین مراحل پنج‌گانه
۲۸۵	فصل چهاردهم: جمع‌بندی: آگاهی از زمان و چگونگی استفاده از روش توقف
۲۸۷	آگاهی و مقدمات ضروری آن
۲۸۷	آگاهی از اتفاق، پیش از وقوع آن
۲۸۹	آگاهی فوری
۲۸۹	آگاهی از افکار
۲۸۹	انتظارات
۲۹۰	انواع تحریف شناختی
۲۹۰	آگاهی از هیجانات
۲۹۱	آگاهی از رفتار
۲۹۱	رفتار غیرزبانی
۲۹۱	ویژگیهای منعکس‌شده در صدا
۲۹۲	مضمون کلام
۲۹۲	روش توقف: تلاقی تمام اجزای مؤثر در مدیریت خشم
۲۹۳	"متوقف کردن" را چگونه و در چه زمانی شروع کنیم؟
۲۹۳	استفاده از روش توقف در تنهایی
۲۹۳	مزایای استفاده از روش توقف در تنهایی
۲۹۴	استفاده از روش توقف در جمع
۲۹۴	توقف سریع
۲۹۶	تفکر
۲۹۷	عینی‌سازی
۲۹۷	برنامه‌ریزی
۲۹۷	همکاری برای استفاده از روش توقف
۲۹۸	تمرین باعث افزایش مهارت‌های شما می‌شود
۳۰۱	بخش سوم: حل تعارض ضمن حفظ آرامش
۳۰۵	فصل پانزدهم: تعیین مرز برای مقابله با خصومت و خشم دیگران
۳۰۷	وقتی کسی صورتش را بیش از حد به صورت شما نزدیک می‌کند: نحوه برخورد با خصومت و خشونت
۳۱۰	اجتناب از آسیب زدن متقابل! کارهایی که باید در هنگام مواجهه با خشم دیگران از آنها پرهیز کرد:
۳۱۲	تعیین مرزها: انتظاراتی که از دیگران دارید را تعیین و تثبیت کنید
۳۱۳	مهارت خشم و خصومت در مراحل اولیه
۳۱۴	چگونه کنش‌های خود را خنثی کنیم؟
۳۱۵	خنثی کردن برانگیختگی با استفاده از مهارت‌های ارتباطی
۳۱۷	زمانی که تکنیک‌های خنثی کردن مؤثر واقع نمی‌شوند و مرزهای شما نقض می‌گردند.

فصل شانزدهم: کنترل خشم غیرفعال و در عین حال مخرب	۳۱۹
چگونگی فائق آمدن بر خشم غیرفعال و خشم سرد	۳۱۹
شناسایی خشم غیرفعال (منفعلانه)	۳۲۲
شناسایی خشم سرد	۳۲۳
استفاده از راه حل‌های فعالانه برای مقابله با خشم غیرفعال	۳۲۶
تعیین مرزبندی‌های فردی و انتقال آن‌ها به طرف مقابل با استفاده از ارتباط متقابل	۳۲۷
مدیریت خشم در مورد شخص شما	۳۲۸
آمادگی صحبت‌های بیشتر را داشته باشید	۳۲۹
تمرین باعث پیشرفت شما می‌شود: واکنش‌های خود را نسبت به خشم غیرفعال برنامه‌ریزی کنید	۳۳۱
زمانی که با تمرین و ممارست نمی‌توانید به نتیجه‌ای که برایتان مطلوب است برسید	۳۳۲
فصل هفدهم: غلبه بر خشم سرد	۳۳۳
کنترل موفقیت‌آمیز عوامل اجتناب‌ناپذیر	۳۳۳
هر وقفه بنا به دلایلی اتفاق می‌افتد-آن دلیل را پیدا کنید: پرسشنامه تشخیصی	۳۳۶
بخش اول. مقدمه: چه چیزی منجر به این عصبانیت موردی در شما شد؟	۳۳۶
عصبانیت‌های مستمر و پایدار	۳۴۰
بخش دوم. شناسایی به موقع برانگیختگی خشم	۳۴۳
آگاهی از برانگیختگی	۳۴۳
بخش سوم. مدیریت خشم: استفاده از روش توقف برای مدیریت افکار و احساسات	۳۴۴
بخش چهارم. برقراری ارتباط و حل تعارض	۳۴۴
بخش پنجم. مدیریت عصبانیت طرف مقابل	۳۴۵
وقفه‌های شما: تاکنون چه آموخته‌اید؟	۳۴۶
منابع	۳۴۹

مقدمه

شاید اقرار به این امر که با مشکل عصبانیت مواجه هستید، کاری دشوار باشد. اقرار به عصبانیت مانند پذیرفتن نقطه ضعفی بزرگ و برجسته است. به طور کلی، عموم مردم از عصبانیت به عنوان رفتاری ناشایست اجتناب می کنند به همین دلیل، امکان دارد تا به حال از خواندن کتاب هایی چون کتاب پیش رو سرباز زده باشید و احتمالاً به اهمیت مدیریت خشم با دیده ی تردید می نگرید. اما آیا خواندن این کتاب می تواند برای شما مفید باشد؟ در ادامه به این پرسش پاسخ داده خواهد شد. چرا خواندن کتاب پیش رو حائز اهمیت است؟ مراجعان من به دلایل زیر شروع به جمع آوری اطلاعات در مورد خشم کرده اند. شما نیز قطعاً دلایل خود را دارید.

مورد اول: "یک نفر به من گفت که دچار معضل عصبانیت هستم." به تجربه دریافته ام که اغلب افراد به همین دلیل تصمیم به خواندن این کتاب گرفته اند. احتمالاً شما در حضور یک فرد، خون سردی خود را از دست داده اید و عصبانی شده اید. این فرد می تواند همسر، رئیس، سرپرست قسمتی که شما در آن کار می کنید، دوست صمیمی شما یا حتی عضوی از خانواده تان باشد. صرف نظر از نوع رابطه ای که با این فرد دارید، اصولاً وجود چنین رابطه ای به معنی اهمیت آن رابطه برای شما است. این موضوع همچنین بیانگر این امر است که شما مایلید برای حل مشکل خود وقت صرف نموده و راهی برای تغییر روش بروز هیجانات خود بیابید.

مورد دوم: "عصبانیت من موجب دردسر من شده است و من را در موقعیت های بسیار بدی قرار می دهد." شاید شما تنها این پیامد منفی عصبانیت را تجربه کرده باشید. ممکن است سخنی گفته باشید و یا مرتکب عملی شده باشید که موجب خجالت و شرمساری شما شده است و یا اینکه با آن عمل یا سخن دیگران را رنجانده باشید. در هر حال، عصبانیت می تواند به سادگی مقبولیت ما را در نزد دیگران خدشه دار کند. اگر اطرافیان ما از جانب ما تهدیدی حس کنند و یا با آسیب روحی و جدی مواجه شوند، قطعاً باید منتظر عواقب منفی رفتار خود باشیم.

مورد سوم: "عصبانیت من به حدی شدید بود که حتی خودم هم شوکه شده بودم." افراد نه تنها به دلیل مشکلاتی که با دیگران پیدا کرده اند بلکه گاهی به دلیل عصبانیتی که به طور غیرمنتظره ای حادث شده و در خود آن ها ایجاد ناراحتی کرده است به من مراجعه می کنند. من این جمله را که "من قادر به

توصیف شرایط هیجانی خود نیستم" بارها از زبان آن‌ها شنیده‌ام. شاید بیان چنین امری غیر ضروری به نظر برسد اما موضوع این است که شما باید به شناخت درستی برسید و برای عصبانیت‌های ناگهانی و بی دلیل خود راه حل مناسبی پیدا کنید.

مورد چهارم: "مشکل من عصبانیت نیست اما، استرس من به حدی شدید است که باعث می‌شود کنترل خود را از دست بدهم". شاید موضوع مورد نظر مراجع من به طور اخص مشکل عصبانیت نباشد و تنها واکنشی در مواجهه با جریان زندگی پر از استرس ما در عصر کنونی باشد. استرس‌های ناشی از سبک زندگی مطمئناً موجب تقویت واکنش‌های شدیدی در مواجهه با خشم می‌شوند اما در نهایت، خشم قابلیت تبدیل شدن به یک مشکل جدی را دارد.

مورد پنجم: "به طور کلی، من فردی عصبانی نیستم اما در مواجهه با یک شخص خاص، به شدت دچار عصبانیت می‌شوم." فردی که شما را دچار عصبانیت می‌کند ممکن است همسر، همسایه‌ی دیوار به دیوار و یا حتی یکی از والدین شما باشد. آنچه اهمیت دارد این است که شما به این درک رسیده‌اید که کشمکش دائمی با یک شخص خاص، منجر به پریشانی و خستگی روحی شما می‌شود و چنین عصبانیتی ممکن است در رابطه‌ی شما با افرادی غیر از آن فرد نیز تأثیرات منفی ایجاد کند. البته اگر شخص مورد نظر تغییر کند، همه چیز ایده‌ال خواهد بود اما در غیر این صورت، باید به دنبال راه‌حلی منطقی بود.

هریک از مشکلات بیان شده برای آشنایی بیشتر شما با موضوع این کتاب ذکر شده است. همچنین ممکن است مشکل شما نیز جزو مشکلات مذکور باشد. آیا شما تا به حال خشم را تجربه کرده‌اید؟ آیا شما جزو آن دسته از افراد هستید که در مورد کوچک‌ترین مشکلات به تحقیق می‌پردازند و یا به این نتیجه رسیده‌اید که باید در مورد خشم خود وارد عمل شوید؟ در هر صورت استفاده از این کتاب برای شما مفید خواهد بود. این کتاب برای جلوگیری از تبدیل شدن یک مشکل کوچک به یک مشکل بزرگ راهکارهایی ارائه می‌دهد. حتی ممکن است تغییرات مثبت و غیر قابل تصویری در زندگی شما ایجاد کند.

باورهای بی‌اساسی که به شما آسیب می‌زنند

مقابله با مشکلات کوچک یا بزرگ، اقدامی صحیح و مفید است. همچنین عمل به توصیه‌های این کتاب به احتمال زیاد تأثیرات مثبتی بر شما خواهد داشت. خشم مقوله‌ای پیچیده و جالب توجه است و به همین دلیل باورهای بی‌اساسی در مورد آن ساخته و پرداخته شده‌اند. ممکن است شما در گذشته از راه‌حلی که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود برای مدیریت خشم خود استفاده کرده باشید که اغلب آن‌ها از نظر این کتاب مردود است.

۱- عصبانیت خصیصه‌ای است که فرد با آن متولد می‌شود و قابل تغییر نیست. همچنین در بسیاری از خانواده‌ها حداقل یک یا دو عضو به عنوان اشخاص خشن شناسایی می‌شوند.

"در مورد افشین باید گفت که وی دچار نوعی خلق و خوی غیرقابل کنترل است. او از همان ابتدا این گونه بوده است بنابراین، اطرافیان او باید مراقب باشند تا موجبات عصبانیت او را فراهم نکنند."

"بهنام از کودکی بسیار پرخاشگر بود و با موضوعات با لجاجت و اوقات تلخی برخورد می‌کرد و اطرافیان او مجبور بودند زمانی که او عصبانی است از او دوری کنند."

گاهی افرادی که لقب عصبانی گرفته‌اند مسئول رفتار خود شناخته نمی‌شوند. اما آیا قرار گرفتن در زمره‌ی افراد عصبانی، مجوزی برای برخوردهای نابهنجار است؟ آیا اطرافیان فرد خشن، تنها به این دلیل که وی قادر به کنترل رفتار خود نیست ملزم به بخشش او هستند؟

مطالب این کتاب، نادرستی چنین باورهای بی‌اساسی را اثبات می‌کند. خلق و خوی رفتاری و سلامت روانی ابعاد و شرایط معینی دارند و شناسایی آن‌ها می‌تواند به مدیریت خشم کمک کند. بنابراین، فرد عصبانی باید پاسخگوی رفتار خود باشد و مسئولیت اعمالی را که از او سر می‌زند به عهده گیرد.

۲- همه‌ی افراد ممکن است دچار عصبانیت شوند بنابراین، چرا عصبانیت باید یک مشکل به حساب بیاید؟

این باور نیز یکی از افسانه‌های بی‌اساس در مورد خشم و عصبانیت است و علاوه بر اینکه مسئولیت فرد را در مورد رفتارش کاهش می‌دهد، سعی می‌کند هرگونه ابراز خشم را امری عادی جلوه دهد. عباراتی مانند (اگر با من موافق نیستی مهم نیست! فراموشش کن. فقط من را تنها بگذار چون خیلی عصبانی هستم) یا (مشکلی نیست! همه ممکن است دچار عصبانیت شوند.)، از جمله‌ی همین عقاید نادرست هستند.

حقیقت این است که اغلب مردم قادر به کنترل خشم خود در محدوده‌ای معقول و مشخص هستند. یعنی آن‌ها معمولاً عصبانیت خود را تا حدی بروز می‌دهند که به سلامت خودشان و آسایش دیگران آسیبی وارد نکند.

۳- اشخاص، اماکن و یا حتی اشیایی وجود دارند که می‌توانند موجب خشم ما شوند و این بدین معناست که خشم امری نه درونی بلکه، بیرونی و تحت تأثیر عوامل خارجی است.

برای مثال، اگر شما از دست رانندگان دیگر عصبانی هستید، آن‌ها مقصرند و یا اگر در ترافیک گیر افتاده‌اید، این نشان‌دهنده‌ی بی‌کفایتی مسئولین بخش حمل و نقل و ترافیک است. اگر شما سر فرزندان‌تان فریاد می‌کشید، آن‌ها مقصر هستند چراکه با ایجاد سروصدای بیش از حد موجب عصبانیت شما شده‌اند.

شما ممکن است فکر کنید که سروصدا و یا شلوغ کاری بچه‌ها موجب خشم شما شده است اما، همان‌طور که در ادامه خواهید دید، انتظارات خلاف واقع از دیگران و وقایع، در صورت برآورده نشدن، می‌تواند موجب تقویت و یا حتی طغیان خشم شود. ما باید به این باور برسیم که این اشخاص، وقایع و یا فرایندهای دنیای خارج نیستند که موجب خشم ما می‌شوند و ما می‌توانیم کنترل احساسات درونی و انتظارات غیرمنطقی خود را به دست بگیریم. همان‌طور که گفته شد، باور به اعتقادات بی‌اساسی، مانند این باور که "دیگران باید تغییر کنند تا همه‌ی مسائل به خوبی حل شود". به نوعی شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت‌های فردی است. شاید روزی سیستمی دقیق و منظم برای ترافیک طراحی و اجرا شود و یا تمام رانندگان صبور و مؤدب شوند. شاید بچه‌ها یاد بگیرند بی‌سروصدا بازی کنند. حتی ممکن است جناح‌های مخالف سیاسی، برای حل مشکلات باهم هم‌داستان شوند. اما شاید ما آن قدرها زنده نمایم که بتوانیم چنین آرمان‌شهری را ببینیم بنابر این، ما باید بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم و سطح انتظارات خود را در محدوده‌ی واقعیت نگاه داریم.

۴- "خشم و عصبانیت به‌طور ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی اتفاق می‌افتند و هنگامی که شعله‌ور است مهار آن امکان‌ناپذیر است.

این اعتقادی است که بسیاری از مراجعان من دارند. آن‌ها معتقدند که عصبانیت آن‌ها به‌صورت ناگهانی اتفاق می‌افتد و آن‌ها قادر به انجام هیچ کاری برای مقابله با آن نیستند. بارها شنیده‌ام که مردم، برای توصیف سرعت فعال شدن خشم، از مقدار عددی بین ۰ تا ۶۰ استفاده می‌کنند. اگر چنین اعتقادی را قبول داشته باشیم، باید این را هم بپذیریم که خشم ما آن‌قدر سریع برانگیخته می‌شود که ما قادر به متوقف کردن آن نیستیم و بنابراین، تنها راه حل ممکن، ترک آن وضعیت ناخوشایند و یا عقب‌نشینی در موقعیتی است که دیگران خشمگین هستند. اما همان‌طور که در فصول آینده بررسی خواهیم کرد، فرض نادرستی که عوامل بیرونی را مقصر می‌داند، بر عملکرد ذهن و جسم تأثیرگذار است. در اکثر موارد، وقایعی که عکس‌العمل ما را برمی‌انگیزند، روزها، ساعت‌ها و دقیقاً پیش از ایجاد خشم به وقوع پیوسته‌اند. شناخت به موقع خشم، شرایط را برای فائق آمدن بر آن فراهم می‌آورد.

نگاهی اجمالی به آنچه شما در مورد مدیریت خشم خواهید آموخت

حال که در مورد موضوع موردنظر خود یعنی خشم، اطلاعاتی کسب کردید و متوجه شدید که پیروی از باورها و راه‌حل‌های ناکارآمد نادرست است، نگاهی خواهیم داشت بر اطلاعاتی که شما با خواندن این کتاب کسب خواهید کرد:

۷ شناخت ریشه‌ای عصبانیت: بررسی نقش مغز و سیستم عصبی در فرایند خشم و همچنین بررسی این امر که شما تا چه حد قادر به کنترل خود هستید.

- ✓ درک فرایند تبدیل خشم به یک پدیده هیجانی و فکری غیرقابل مهار: بررسی فرایند برانگیختگی و تفسیر این نوع هیجانات.
- ✓ شناسایی عوامل پنج گانه "خواب، استرس، تغذیه، سبک زندگی و بیماری" که بر برافروختن خشم مؤثرند و با تغییر آن‌ها می‌توانیم از بروز خشم جلوگیری کنیم.
- ✓ شناخت راه‌های ابراز خشم. انواع خشم عبارت‌اند از: خصومت ورزی با دیگران، طعنه و کنایه‌ی زبانی، فحاشی و برخورد فیزیکی، خشونت غیرفعال و خشونت سرد. در مطالب این کتاب راه‌های تشخیص انواع خشم را در خود و دیگران خواهیم آموخت.
- ✓ ارائه‌ی تصویری روشن از نوع خشمی که در شما وجود دارد: بررسی این امر که خشم بر کدام یک از ابعاد زندگی شما تأثیر گذار بوده است. بعد سلامت؟ بعد ارتباطی؟ بعد اجرایی و یا بعد کیفی زندگی شما؟
- ✓ انگیزش و خودکنترلی: شناخت عواملی که مشوق رفتار و عمل هستند واهمال کاری را منع می‌کنند.
- ✓ شناخت عواملی که خشم را تحریک می‌کنند: شناسایی و مدیریت انتظارات.
- ✓ روش‌هایی که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم بر خشم، قبل از اینکه ما را تحت کنترل خود بگیرد فائق آییم: معرفی معیاری برای اندازه‌گیری خشم که با استفاده از آن می‌توانیم نشانه‌های اولیه‌ای که احتمالاً به عصبانیت منجر می‌شوند را خاموش کنیم.
- ✓ بررسی نقش مغز در ایجاد، تقویت و برانگیختگی عصبانیت و خشم: توضیح پنج راهبرد آرامش‌زا که منجر به تمرکز حواس می‌شوند.
- ✓ راه‌های استفاده از روش‌های درمان شناختی- رفتاری برای شناسایی و تغییر افکار و باورهای که باعث تشدید خشم می‌شوند.
- ✓ اصول استفاده‌ی مؤثر از ارتباط کلامی و غیرکلامی حل مشکلات: بررسی راهکارهایی که حول محور مشکلات ارتباطی دور می‌زنند و موجب تقویت تعارض و ناکارآمد بودن راه‌های حل اختلاف می‌شوند.
- ✓ کسب مهارت در حل مسئله مشارکتی: حل تعارضاتی که به دلیل تفاوت‌ها در روابط ایجاد می‌شوند.
- ✓ مدل توقف: راهبرد مدیریت خشم - ایجاد وقفه در عمل، تفکر، تصویرسازی و برنامه‌ریزی.
- ✓ توانایی تعیین حد و مرز برای خصومت و خشونت که در مورد دیگران به کار می‌بریم.
- ✓ راهکارهایی جهت غلبه بر انواعی از خشم که بی‌ضرر به نظر می‌رسند مانند: طعنه و کنایه‌ی زبانی، خشم غیرفعال و خشم سرد.
- ✓ شناسایی عامل ناکارآمد و تغییر و اصلاح آن برای موقعیت‌های آینده: این امر زمانی صورت می‌گیرد که راهکارها با شکست مواجه شده‌اند.

چرا به مطالعه‌ی چنین کتابی نیاز دارید؟

قطعاً کتاب‌های زیادی برای درک و مدیریت خشم وجود دارند اما من، آشکارا از کتاب خود طرفداری می‌کنم گرچه، کتاب‌های دیگر نیز اطلاعات ارزشمندی به خوانندگان خود ارائه می‌دهند اما، این اطلاعات از نظر من برای بسیاری از خوانندگان کاربردی نیستند. کاربردی بودن به معنای این است که مطالب این کتاب، در موقعیت‌هایی از زندگی روزمره که خشم به سراغ ما می‌آیند، بتوانند مفید واقع شوند. مشاجرات و کشمکش‌های روزمره گاه‌وبیگاه به ذهن و احساسات ما هجوم می‌آورند و قبل از آنکه بتوانیم از آموخته‌هایمان در جهت رفع مشکلات خود استفاده کنیم، ما را، در مقابل خشم برافروخته‌ای که در گذشته نیز برای ما مشکل ساز بوده، بی‌دفاع و آسیب‌پذیر رها می‌کنند، به همین دلیل تصمیم گرفتم کلیه‌ی منابع روان‌شناسی بالینی را بررسی کنم تا بتوانم مهارت‌های جدید و ساده‌ای را جهت مهار خشم به خوانندگان کتابم آموزش دهم. آنچه برای من حائز اهمیت است این است که برنامه‌ی آموزش این کتاب در ذهن مخاطب حک شود و موجب تغییر رفتار او در بلندمدت شود.

من بررسی خود را با مطالعه‌ی علم نوین نوروپلاستی سی^۱ (سازمان‌دهی مجدد سیستم عصبی)، با این فرض که در صورت ایجاد شرایط مناسب، حتی بزرگسالان نیز قادر به تغییر ساختار ذهنی خود هستند، آغاز کردم. آنچه باید به آن توجه داشت این است که پیوند بین نورون‌ها بیش از مطالب یک کتاب قادر به ایجاد تغییر در تفکرات، هیجانات، اعمال و واکنش‌های شما هستند.

تغییر در ذهن به معنی تغییر در نتایج است: یادگیری پایدار

"نورون‌ها با هم تحریک می‌شوند بنابراین، به هم پیوسته‌اند." این عبارت بیانگر نگرشی نوین در علم نوروبیولوژی است که به مطالعه‌ی ادراکات، ذخایر و پاسخ‌های هیجانی و اجتماعی مغز به اطلاعات جدید می‌پردازد. اگر ما به تمرین تفکر، واکنش‌های هیجانی و رفتاری به‌طور هم‌زمان پردازیم، بدیهی است آن بخش‌هایی از مغز که واکنش‌های لحظه‌ای را کنترل می‌کنند، از نو بازسازی می‌شوند و بنابراین، شما قادر به نشان دادن واکنش سریع و بی‌نیاز از اراده خواهید بود. اما برای بازسازی و ایجاد تغییرات بلندمدت، شما به تمرین و تکرار نیاز دارید. این کتاب با چنین هدفی طراحی شده است و اهداف زیر را دنبال می‌کند:

✓ این کتاب نه تنها حقایقی در مورد خشم، شناسایی و روش برخورد با آن ارائه می‌دهد بلکه، به شما این فرصت را می‌دهد که روش‌های جدید تفکر، احساس و عمل را مورد استفاده قرار دهید تا یافته‌های جدید در پیوندهای مغز یک دست شوند. در این کتاب، شما این امکان را دارید تا آموخته‌هایتان را بلافاصله به صورت ذهنی و عملی تمرین کنید.

1. Neuroplasticity

✓ این کتاب همچنین به شما می‌آموزد که چگونه آن بخش از مغز خود را که در هنگام خشم به شما مسلط می‌شود را به کنترل خود در آورید. سیستم لیمبیک در بخش تحتانی و ساقه‌ی مغز قرار دارد و مسئول کنترل "پاسخ‌های جنگ و گریز" یا همان هیجاناتی است که فرد را تحت فشار قرار می‌دهند و او را برای نشان دادن واکنش و رفتار مخاطره‌آمیز آماده می‌کنند، مانند: ایجاد تغییر در ضربان نبض، ایجاد مشکل در تنفس و گرفتگی عضلات. بالعکس زمانی که کرتکس (قسمت فوقانی و منطقی مغز) وارد عمل می‌شود، شما قادر به برنامه‌ریزی و اجرای پاسخی ملایم در برخورد با چالش پیش روی خود هستید.

روش‌های درمان رفتاری و شناختی، در تمام فصول این کتاب وجود دارند و کرتکس را به منظور مدیریت بخش لیمبیک، وادار به تفکر عینی و هدفمند می‌کنند. تا به جای آنکه کرتکس تحت کنترل بخش لیمبیک قرار بگیرد، بتواند آن را تحت کنترل خود در آورد.

✓ استفاده‌ی کامل از هر دو نیمکره‌ی مغز: تحقیقات نورویبولژیک نشان داده‌اند که عملکرد ما، هنگامی که از هر دو نیمکره استفاده می‌کنیم، متعادل‌تر و مؤثرتر می‌گردد. نیمکره‌ی چپ مغز، جایگاه زبانی و تفکر منطقی است که به بخش هوش کلامی نیز شهرت دارد اما نیمکره‌ی سمت راستی مغز، بخش غیر کلامی و مخصوص هیجانات و تصاویر است که آن را بخش هیجانی - هنری نیز نامیده‌اند. برای حل انواع تعارضات، ما به تمام مغز خود نیاز داریم. مغزی که نه تنها توانایی تفکر منطقی را دارد، بلکه، قادر به درک هیجانات ما و دیگران است. برای مثال، زمانی که شما با بدقولی دیگران را می‌رنجانید، باید بتوانید آن‌ها را درک کنید و از اینکه وقتشان را هدر داده‌اید متأسف باشید. استفاده‌ی صرف از نیمکره‌ی چپ موجب می‌شود که فرد تنها قادر به تمرکز و استفاده از راه‌حل‌های کلامی باشد. همچنین، ممکن است فرد سرد و بی‌احساس به نظر برسد. در مقابل، استفاده‌ی صرف از نیمکره‌ی راست ممکن است فرد را بیش از حد احساسی و شکننده نشان دهد.

این کتاب به شما کمک می‌کند احساسات و هیجانات خود و دیگران را بهتر درک کنید، علاوه بر این، پیشنهاد‌های متعددی برای استفاده از راهکارهای منطقی در مورد کنترل خشم به شما ارائه می‌کند. هنگام استفاده از این کتاب، اجزای مهارتی را که تازه آموخته‌اید، ابتدا با پر کردن ستون‌ها و فهرست‌ها (با استفاده از نیمکره‌ی چپ مغز) و سپس با تصور خود در موقعیتی مربوط به زندگی روزمره تمرین می‌کنیم (استفاده از نیمکره‌ی راست مغز).

✓ تشویق و تقویت "تمرکز حواس"، به عنوان نوعی آگاهی هوشمندانه و به دور از هرگونه قضاوت در مورد افکار، هیجانات، حواس فیزیکی و اطلاعات دیگری که در جسم آشکار می‌شوند. تمرکز حواس به شما کمک می‌کند تا واکنش‌های خود را در مقابل خشم غیرفعال بهتر درک کنید و بتوانید تجربیات، افکار، نگرانی‌ها و کشمکش‌های درونی خود را از ابتدای شکل‌گیری تا

مرحله‌ی بروز کنترل کنید. هرچه سریع‌تر به مهارت تفسیر تجربیات درونی خود دست یابید، در کنترل خشم، آرام کردن سیستم عصبی و کنترل واکنش‌ها موفق‌تر عمل خواهید کرد.
 ✓ مطالب این کتاب در برقراری ارتباط و تعدیل رفتار نیز به شما کمک می‌کند. با استفاده از این کتاب، شما در موقعیت کشمکش قرار می‌گیرید و حل اختلافات و تعارضات با دیگران را تمرین می‌کنید.

سازمان‌دهی مطالب کتاب

در بخش اول، فرض بر این است که شما آمادگی ایجاد و درک تغییر را ندارید. شناخت ساختار و مؤلفه‌های خشم در نورویبولوژی "شناسایی جهت کنترل" نامیده می‌شود. فصل اول تا سوم این کتاب بازتاب تجربیات شخصی شما در مورد خشم است که در بدترین حالت در قالب عوامل سه‌گانه و در زمانی واحد اتفاق می‌افتند:

۱- سطح زیستی (میزان استرس، الگوی نامناسب خواب، غذا و سلامت).

۲- چگونگی تفکر یا شناخت

۳- نحوه رفتار و عملکرد ما

زمانی که عصبانی هستیم و می‌خواهیم عملکرد و رفتار دیگران را ارزیابی کنیم، توجه به دو عامل دیگر غیرممکن است چرا که ما از قدرت خواندن فکر و یا پیش‌گویی بی‌بهره‌ایم. این تجربه‌ی درونی زیستی و شناختی، عاملی تعیین‌کننده و در واقع مهم‌ترین عامل در عملکرد ما هنگام ابراز خشم است.
 بخش اول این کتاب به شما در بررسی و ارزیابی این عوامل، در خشم‌هایی که تاکنون تجربه کرده‌اید کمک می‌کند. همان‌طور که مشاهده خواهید کرد، این بخش با بحث در مورد دلایل بررسی مدیریت خشم آغاز می‌شود. مطالب فصول چهارم و پنجم نیز سعی در تطبیق زندگی واقعی شما با مطالب کتاب پیش رو دارد. در این فصول، شما باید تأثیرات مشخصی که خشم بر زندگی‌تان داشته را شناسایی کنید و انگیزه‌های خود را برای تغییراتی که این کتاب در شما ایجاد می‌کند ارزیابی کنید.
 پس از مطالعه‌ی بخش اول، شما به‌خوبی مفهوم خشم و تأثیرات آن را درک می‌کنید. این بخش همچنین می‌تواند انگیزه‌ی خوبی برای مطالعه‌ی بخش دوم این کتاب که در مورد چگونگی ایجاد تغییرات است باشد.

بخش دوم شامل ۹ فصل است که همگی آن‌ها به مراحل تغییر در تفکر، احساس و عمل، و برانگیختگی آن‌ها در آینده می‌پردازند. شما ثبت عصبانیت‌های روزانه‌ی خود را در ساده‌ترین شکل ممکن خواهید آموخت. با ثبت این اطلاعات و البته مطالعه‌ی هر فصل گامی مهم در مدیریت خشم خود بر خواهید داشت. برای مثال، شما مدیریت خشم را با شناسایی عواملی که محرک خشم شما هستند آغاز می‌کنید بنابراین، زمانی که خشم شما در حال آغاز شدن است، فوراً آن را تشخیص می‌دهید و برای مهار آن کوشش می‌کنید و بدین ترتیب راه‌حل‌هایی برای کنترل موقعیت‌های دردسرساز خود می‌یابید.

فصولی که به تغییر تفکر خشونت‌آمیز می‌پردازند، با مباحثه‌ی اصولی و تمرین در چگونگی برقراری ارتباط مؤثر و یافتن راه‌حل برد-برد، در هنگام عصبانیت و تعارض دنبال می‌شوند.

بخش سوم، آموخته‌های شما را در مورد نحوه‌ی برخورد با افرادی که با شما مقابله خشن دارند نشان می‌دهد. در فصل پانزدهم، چگونگی نشان دادن واکنش به عصبانیت شدید دیگران، تشخیص زمانی که باید به آرام کردن موقعیت پردازید و یا از فن عقب‌نشینی استفاده کنید را می‌آموزید. شما همچنین می‌آموزید زمانی که فردی در مورد شما دچار خشم غیرفعال است و برعکس آنچه از او خواسته‌اید عمل می‌کند و یا شما را با استفاده از خشم سرد متوقف می‌کند باید چه واکنشی نشان دهید. روش برقراری ارتباط در آینده بدون تقویت تاکتیک‌های غیرفعال، و استفاده از جملاتی مانند "بیا با هم صحبت کنیم." و یا "چه اشتباهی از من سرزده است؟" مطالب دیگری هستند که با مطالعه‌ی این کتاب آن‌ها را فرا می‌گیریم.

البته همان‌طور که مطالبی را می‌آموزیم، باید انتظار شکست را نیز داشته باشیم. گاهی رفتارهای بی‌ثمر باز می‌گردند و ما باید علت شکست و نحوه‌ی اصلاح آن را بشناسیم که در فصل هفدهم به این موضوع پرداخته شده است.

من در سرتاسر این کتاب به یادگیری و آموزش یک راهبرد اجتماعی به نام "مدل‌سازی" پایبند بوده و سعی داشته‌ام تمامی توجه خود را به چگونگی عدم کنترل خشم در افراد و همچنین اهمیت استفاده‌ی موفق از ابزارهای مدیریت خشم، جهت ایجاد تصویری بی‌عیب و نقص مبذول دارم. بنابراین، شما در هر مرحله از یادگیری در این کتاب با مثال‌ها و مصادیق متعددی از تجربیات دیگران آشنا می‌شوید و مشاهده می‌کنید که چگونه اصول و وسایل ارائه‌شده در زندگی واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرند. چنین رویکردی نیمکره‌ی راست مغز را به کنش و می‌دارد. اکنون استفاده از روش‌های مقابله باخشم، نه تنها به‌عنوان فهرستی از پیشنهادات قابل تأمل بلکه، به‌عنوان روشی عملی در زندگی واقعی برای شما قابل تصور است.

با امید اینکه چک لیست‌ها، پرسشنامه‌ها، تمرینات و مثال‌های این کتاب برای شما جذاب باشند. با آرزوی سفری موفق در جهت تغییرات مثبت.

رابرت نای

www.wrobertnay.com

بخش اول

درک مفهوم خشم

آیا خشم پدیده‌ای نیرومند و غیرقابل مهار است که باید به هر قیمتی آن را تحت کنترل خود درآوریم؟ آیا وقتی عبارت "مدیریت و کنترل خشم" را می‌شنوید، این ذهنیت در شما ایجاد می‌شود که باید خشم خود را کاهش دهید و تنها موضوعی که به آن فکر می‌کنید، یافتن روشی مناسب برای انجام این کار است؟ آیا اگر شما در کاهش خشم خود مهارت پیدا کنید، تمام مشکلات شما حل خواهند شد، آیا یافتن مهارت در مدیریت خشم به این معنی است که دیگر خشم هرگز به سراغ شما نخواهد آمد؟ آیا اصولاً حذف خشم از زندگی امری مثبت تلقی می‌شود؟ اگر پاسخ شما مثبت است، بهتر است بخش اول این کتاب را با دقت مطالعه کنید تا دریابید که خشم نقش بسیار مهمی در زندگی شما ایفا می‌کند و شما باید با درک درست این پدیده، آن را به جایگاه حقیقی خود برسانید. جدول زیر نه تنها معایب خشم را بررسی می‌کند، بلکه به مزیت‌ها و محاسن آن از نظر فردی و اجتماعی می‌پردازد. شما باید هم‌زمان با مطالعه‌ی جدول زیر بیندیشید که کدام‌یک از معایب و مزیت‌های خشم در مورد شما صادق است.

مزایای خشم	معایب خشم
نیازهای برآورده نشده فرد را به او یادآوری می‌کند.	ایجاد ناراحتی
انرژی فرد را جهت تصحیح اشتباهات و دستیابی به اهداف متمرکز می‌کند.	مهار فرد را در هنگام صدمه زدن به دیگران و اقدام به اعمال ناگوار دشوار می‌سازد.
جرقه‌ی یک خشم می‌تواند به حل مشکلات و تهدیدات اساسی تری که به زندگی لطمه وارد می‌آورند بینجامد.	خشم در سطوح بالاتر به کارایی و بازده افراد در امور مختلف آسیب می‌رساند.
انرژی فرد را جهت مقابله با بیماری‌ها و یا امور ضروری که نیاز دارند متمرکز می‌کند.	می‌تواند به نتایج منفی و مخرب منجر شود.
موجب تقویت توانایی ابراز وجود و همین‌طور بهبود عزت‌نفس می‌شود.	تصور فرد را از خودش به‌عنوان فردی خشن و دارای کمبود تثبیت می‌کند.

فصل چهارم این کتاب به واکاوی معایب و معضلات خشم می‌پردازد و شما را در اخذ این تصمیم که آیا خشم برای شما یک مشکل و یا به‌عکس امری بی‌ضرر محسوب می‌شود یاری می‌کند. در واقع، شما این فرصت را دارید تا تأثیرات خشم را بر ابعاد مختلف زندگی و روابط خود ارزیابی کنید.

فصول بعدی کتاب، ابزارهای مورد نظر جهت تغییرات مثبت را به شما ارائه می‌کند. اما در مورد مزایای عصبانیت باید این پرسش را مطرح کرد که آیا بین مزایای ذکر شده و تجربیات گذشته‌ی خود رابطه‌ای مشاهده می‌کنید؟ هدف این کتاب، منع ابراز خشم و یا دیگر هیجانات موجود در انسان نیست. در واقع، ناتوانی در ابراز خشم نوعی مشکل محسوب می‌شود که در نوع خود نیازمند به درمان است. گاهی مراجعان من، به دلیل تجربیات منفی که در کودکی داشته‌اند، مانند: تحت سوءاستفاده عاطفی واقع شدن و یا رشد در خانواده‌ای که ابراز هیجانات در آن بی‌اهمیت است، فاقد توانایی ابراز خشم هستند گرچه واقعاً نیازمند ابراز خشم هستند.

اگر هیجانات منفی شما را احاطه کرده‌اند، باید وارد عمل شوید گرچه شاید تصور کنید که حفاظت از هیجانات ضرورتی ندارد. اما باید بدانید که تحت اختیار قرار دادن هیجانات به جای انکار آن‌ها، می‌تواند ما را به نحو شگفت‌آوری، به سمت نیل به اهداف مطلوبمان هدایت کند.

آیا اصولاً خشم می‌تواند مفید باشد؟

خشم، نوعی هیجان است که تمامی انسان‌ها، در همه‌ی فرهنگ‌ها آن را تجربه می‌کنند. خشم، پدیده‌ای مشخص، متفاوت و قابل مشاهده است. به طوری که، افرادی که متعلق به فرهنگ‌ها و زبان‌های متفاوت هستند، می‌توانند خشم را در دیگر همنوعان خود که متعلق به فرهنگ‌ها و گروه‌های زبانی دیگر هستند، شناسایی و درک کنند. خشم در درجه‌ی نخست، نشانگر این است که فرد، تحت فشار نیازهایی قرار دارد که به هر دلیلی برآورده نشده‌اند. این هیجان، غالباً به صورت علائم نامحسوس و کم‌اهمیتی ظاهر می‌شوند که ما آن را "کج خلقی" می‌نامیم. شما معمولاً پیرامون یک فرد یا موقعیت خاص به گونه‌ای احساس رنجیدگی می‌کنید اما نمی‌توانید دلیل این رنجیدگی خاطر را بیابید. ممکن است درک شما از موقعیت درست باشد (برای مثال، شاید فردی که به او حساس هستید، واقعاً از شما سوءاستفاده می‌کند). اما این امکان نیز وجود دارد که تصور شما از موقعیت غیرواقعی و اشتباه باشد. در هر حال، شما دو راه پیش روی خود دارید. شما می‌توانید در مورد مشکل خود با طرف مقابل گفت‌وگو کنید و یا این که طرز فکر خود را تغییر دهید. در هر صورت باید بدانید که بررسی خشم و دلایل ایجاد آن، حتی اگر در کمترین میزان ممکن باشد، امری ارزشمند خواهد بود. در واقع، این شما هستید که باید در مورد راه رسیدن به آرامش با خود به توافق برسید.

شناخت نشانه‌های اولیه‌ی خشم، قبل از تبدیل شدن به مشکلی بزرگ و کاهش کیفیت زندگی شما، راهی مناسب جهت مدیریت و بهبود زندگی و روابط شماست. در فصول آینده، شما با استفاده از ابزارهای ارائه شده جهت مهار خشم و شناسایی علائم اولیه‌ی خشم مانند: گرفتگی عضلات، داغ شدن صورت، اختلال در سیستم گوارشی و تپش قلب، قادر به حل مشکلات خود خواهید بود.

همان‌طور که در جدول مشاهده نمودید، متمرکز کردن انرژی مورد نیاز، از مزایای خشم است.

بدیهی است انرژی مذکور می‌تواند به شکل نادرست و در جهت تبدیل شدن به خشم مورد استفاده قرار بگیرد اما در مقابل این انرژی مانند دیگر انواع آن می‌تواند در جهت مثبت صرف شود. شما ممکن است در ازای کاری که انجام می‌دهید حقوق عادلانه‌ای دریافت نکنید یا اینکه دوست شما مکرراً از شما سوءاستفاده کند و یا اینکه کسی به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم شما را از رسیدن هدف خود بازدارد، با شما رفتار ناعادلانه‌ای داشته باشد و یا به هر نحوی موجب آسیب دیدن شما شده باشد. در هر صورت، خشم و عصبانیت واکنشی طبیعی است که موجب هدایت شما به شرایطی می‌شود که با قرار گرفتن در آن بتوانید عقلانی‌تر تصمیم بگیرید. مثلاً زمانی که شنیدن اخبار سیاسی شما را عصبانی می‌کند، به جای فریاد کشیدن بر سر تلویزیون، می‌توانید از نامزد سیاسی مورد نظر خود حمایت کنید و حداقل برای پیروزی‌اش در انتخابات بین مردم به تبلیغ پردازید. مشاهده می‌کنید که عصبانیت می‌تواند به نتایج بسیار مثبت و یا حتی نجات بسیاری از روابط بینجامد و این فقط به این دلیل است که افراد تصمیم می‌گیرند از انرژی که به واسطه‌ی خشم در آن‌ها ایجاد شده در جهت مطلوب استفاده کنند. شاید شما نیز بتوانید موقعیتی را به یاد آورید که خشم منجر به ایجاد نتایج مفید و عقلانی در زندگی شما شده است.

بدیهی است درک نادرست از انرژی حاصل از خشم آثار زیانباری بر جا خواهد گذاشت و زمانی که خشم شدت می‌گیرد و از کنترل خارج می‌شود نتایج به دور از انتظار نخواهد بود. بنابراین، آموزش شناسایی علائم اولیه‌ی خشم، تعدیل تأثیرات آن و در عین حال استفاده از انرژی آن جهت اهداف مثبت، عمده‌ترین هدف این کتاب است.

ساختار خشم و ابعاد مختلف آن

همان‌طور که در مطالب قبلی ذکر شد، ما می‌توانیم خشم را در جهت استفاده در امور مثبت و مطلوب، تحت اختیار خود درآوریم اما، بهتر است قبل از آن، با ساختار و اجزای خشم به‌عنوان هیجانی پر اهمیت آشنا شویم. تجربه‌ی خشم، صرف‌نظر از ابعاد آن، چیزی بیش از صرفاً یک هیجان درونی است. در واقع، از سه بعد به هم پیوسته تشکیل شده است: بعد زیست‌شناختی، بعد شناختی و بعد رفتاری. این سه بعد به‌طور متقابل در هم اثر می‌گذارند. رابطه‌ی این ابعاد گاهی آن‌قدر پیچیده می‌شود که قادر به توضیح و تفسیر آن نیستیم.

بعد زیستی

در درجه‌ی اول، خشم با نوعی برانگیختگی با نام واکنش جنگ و گریز مرتبط است. قطعاً زمانی که خشم شما در حال نمود یافتن است، متوجه مجموعه‌ای از تغییرات فیزیکی مانند: سفتی عضلات، تپش قلب، تغییرات تنفسی و... در خود می‌شوید. در این حالت، شما نوعی موقعیت خطرناک و غیرعادی را درک می‌کنید بدن شما نیز این تغییرات را به‌عنوان نوعی آمادگی جهت محافظت از خود ایجاد می‌کند.

در بخش اول، من به چگونگی ایجاد این تغییرات و تأثیر این تغییرات در اکثر اندام‌ها پرداخته‌ام. آموختن روش شناسایی و درک این تغییرات در همان بدو شروع و همچنین در زمانی که تشدید می‌شوند، اصلی‌ترین موضوع در مدیریت خشم است. علاوه بر واکنش‌های اولیه که به آن‌ها اشاره شد، هر امری که بتواند بر شرایط زیستی، شامل شرایط سیستم عصبی و کارکرد اندام‌ها تأثیر بگذارد، می‌تواند موجب تشدید خشم در شما بشود. کیفیت خواب، میزان استرس و نوع و میزان تغذیه‌ای که از آن استفاده می‌کنید، همگی عواملی هستند که بر میزان خشم و همچنین توانایی شما در کنترل آن تأثیر می‌گذارند.

بعد شناختی

بعد شناختی خشم به گفت‌وگوی ذهنی ما در مورد جهان پیرامون (منظور مردم و موقعیت‌هایی است که با آن‌ها در ارتباطیم) و آنچه در درون ما روی می‌دهد مانند اندیشیدن به میزان عصبانیت، شدت تپش قلب و... اشاره دارد. در بخش دوم و همچنین ادامه‌ی مطالب کتاب می‌آموزید که نحوه‌ی اندیشیدن در مورد رویدادهای زندگی و یا به عبارت بهتر نوع درکی که ویژه‌ی شخص شماست تعیین‌کننده‌ی هیجانات در شماست. در واقع، این شما هستید که تعیین می‌کنید که خشمگین، اندوهگین و یا وحشت‌زده شوید. علاوه بر آن، شما با نوعی اندیشه در رابطه با خشم با نام "تحریف شناختی" آشنا می‌شوید که در ایجاد و چگونگی خشم در شما نقشی اساسی ایفا می‌کند. همچنین اصلی‌ترین باورهای شما در مورد خودتان، رفتاری که از دیگران انتظار دارید و یا جهانی که برایتان ایده‌آل است، افکار شما را جهت یادگیری نحوه‌ی صحیح مدیریت و کنترل خشم هدایت می‌کند.

بعد رفتاری

آخرین بعد، که مسلماً به اندازه‌ی ابعاد دیگر خشم دارای اهمیت است، بعد رفتاری خشم است. بعد رفتاری به آنچه ما در زمان عصبانیت انجام می‌دهیم اشاره دارد که می‌تواند حل مشکلات را برای ما دشوار و یا به عکس آسان‌تر کند.

