

# خشم را کنترل کن

راهنمای عملی برای نوجوانان

فعالیت‌هایی برای مدیریت خشم و ناکامی

---

رشد و یادگیری لومانی

ترجمه: سعید محسنی‌زاد



## فهرست مطالب

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۵  | مقدمه                                   |
| ۶  | معرفی                                   |
| ۷  | ۱. تابلوی خشم شما                       |
| ۹  | ۲. ساختن یک نقشه‌ی تغییر                |
| ۱۳ | ۳. تنظیم هدف و طراحی نقشه‌های عملی      |
| ۱۶ | ۴. به خودتان جایزه بدهید                |
| ۱۹ | ۵. یک جدول خشم تهیه کنید                |
| ۲۲ | ۶. شماره‌ی یک‌دکمه‌ی خشم شما            |
| ۲۵ | ۷. کشف الگرمای خشم خانوادگی             |
| ۲۷ | ۸. پاسخ بدن‌ی شما به خشم                |
| ۳۰ | ۹. جنگ یا گریز                          |
| ۳۳ | ۱۰. پوشاندن هیجانات                     |
| ۳۵ | ۱۱. رسانه و خشم                         |
| ۳۸ | ۱۲. از خشم برای نتایج مثبت استفاده کنید |
| ۴۱ | ۱۳. خنک کردن خود                        |
| ۴۳ | ۱۴. نوشتن                               |
| ۴۵ | ۱۵. خندیدن به خشم                       |
| ۴۸ | ۱۶. یک تعطیلی ذهنی                      |
| ۵۰ | ۱۷. کاهش خشم به‌طور نمادین              |
| ۵۱ | ۱۸. تکنیک‌های آرام‌سازی                 |
| ۵۳ | ۱۹. مدیریت خشم به‌طور سازنده            |
| ۵۶ | ۲۰. عهدنامه‌ی خشم                       |
| ۵۹ | ۲۱. پذیرش مسئولیت واکنش‌های خودتان      |
| ۶۲ | ۲۲. داشتن یک دورنما                     |
| ۶۵ | ۲۳. حقیقت را پیدا کنید                  |
| ۶۸ | ۲۴. مراحل خشم                           |
| ۷۰ | ۲۵. ادراک                               |
| ۷۲ | ۲۶. سنجش موقعیت                         |
| ۷۴ | ۲۷. مدل ABC برای خشم                    |
| ۷۷ | ۲۸. سازگار شدن با تعارضات               |
| ۸۱ | ۲۹. استفاده از پیام «من»                |
| ۸۴ | ۳۰. شنونده‌ی خوب                        |

۸۷

۳۱ تعریف کردن از دیگران

۸۹

۳۲ زبان بدن

۹۱

۳۳ برقراری ارتباط به‌طور واضح

۹۴

۳۴ باشهامت باشید

۹۷

۳۵ گام‌هایی به سمت تغییر

۱۰۰

۳۶ نگاه کن که از چه مسیر دوری آمده‌ای

۱۰۲

۳۷ گواهی‌نامه مدیریت خشم

www.ketab.ir

## مقدمه

خرسندم که مقدمه کتاب راشل را می‌نویسم، من این شانس را داشتم که با راشل از نزدیک کار کنم و فعالیت او را ببینم. به عنوان یک مشاور در دبیرستان، ما مدتی طولانی روی طیف بزرگی از خشم و ابراز خشم در نوجوانان کار کرده‌ایم. راشل همیشه آرام، صبور و راهنماست.

خشم، یک احساس طبیعی و ضروری است. اما وقتی اختلالی در مدرسه، خانواده و زندگی اجتماعی ایجاد می‌کند، به مشکل تبدیل می‌شود. راشل چند سال قبل راجع به ایده‌ی این کتاب با من صحبت کرد. شیک، بی این کتاب، سال‌ها در مدارس مختلف امتحان شده‌اند و هر کدام از آن‌ها، از نظر علمی درست هستند و به سادگی اثر دارند و تغییر ایجاد می‌کنند.

کتاب «مدیریت خشم، راه‌های عملی برای نوجوانان» یک ابزار عملی برای کاوش و مطالعه‌ی نوجوان است که درباره‌ی خود اطلاعات بهتری به دست بیاورد و مدیریت هیجاناتش را بیاموزد.

در واقع، نسخه‌ی اولیه این کتاب در سال ۲۰۰۸ دریاقت کردم؛ شش هفته قبل از آن که مدرسه تعطیل شود. دانش‌آموزی داشتم که به خاطر رفتارهای پر خاشگروانه‌اش، مرتباً از کلاس اخراج می‌شد و من هر راهی را برای کمک کردن به او امتحان کرده بودم. از پیش‌نویس کتاب راشل چند فعالیت را انتخاب کردم. ما روی افراد خانواده‌ی او بحث کردیم و به این نتیجه رسیدیم که پدر وی نیز به محرک‌ها با خشونت پاسخ می‌دهد. سپس درباره‌ی حالت‌های خشم رفتارهای نشان دادن خشم، که به سرعت باعث برآشفته‌گی معلمان می‌شد، صحبت کردیم. هم‌چنین روی روش‌های مختلف پرسیدن سؤال در کلاس و کنترل احساسات کار کردیم. کم‌کم به نظر می‌رسید که دانش‌آموز در راحت‌تر از قبل می‌تواند علائم خشم را در بدن خود کاوش کند و به موقع متوجه وجود خشم شود. اما بعد، هیچ‌گاه به خاطر برخاستگی از کلاس اخراج نشد و با این جمله از من تشکر کرد: «شما به من کمک کردید که دیگه اون طوری دیوونه‌بازی درنیارم و قاطی نکنم».

چه نوجوان باشید، یا معلم، والدین یک نوجوان یا مشاور مدرسه، این کتاب در آموزش نحوه مدیریت خشم مفید خواهد بود. این بهترین کتابی است که تاکنون برای مدیریت خشم نوجوانان در دسترس است. راشل، بابت این کتاب ارزشمند تشکر می‌کنم. مهم است که بتوانیم خشم خود را کنترل کنیم. این کتاب، همان چیزی است که آرزوی شما را در مدیریت خشم، برآورده می‌کند.

جولیا وی. تیلور