



مدیریت خشم

مقصر واقعی خشم چه کسی است؟

نویسنده:

جان ل

مترجمان:

قدرت عابدی

(مدرس دانشگاه فرهنگیان و پیام نور)

علیرضا صفرلویی

فاطمه احمدخانی

سرشناسه	لی، جان ایچ، ۱۹۵۱-م.
عنوان و نام پدیدآور	Lee, John H, ۱۹۵۱- مدیریت خشم : مقصر واقعی چه کسی است؟/تألیف جان لی؛ مترجمان قدرت عابدی، علیرضا صفرلویی، فاطمه احمدخانی.
مشخصات نشر	کرج: شفقت، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۰۴ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۸۱۰-۸: ریزال: ۴۲۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The anger solution : the proven method for achieving calm and developing healthy long-lasting relationships, c2009. مقصر واقعی چه کسی است؟
عنوان دیگر	خشم
موضوع	Anger
موضوع	رفتار -- تغییر و تعدیل
موضوع	Behavior modification
موضوع	برگشت (روانشناسی)
موضوع	Regression (Psychoanalysis)
موضوع	رابط بین احساس
موضوع	International relations
شناسه افزوده	عابدی، قدرت، ۱۳۴۰، مترجم
شناسه افزوده	صفرلویی، علیرضا، ۱۳۵۳، مترجم
شناسه افزوده	احمدخانی، فاطمه، ۱۳۴۸، مترجم
رده بندی کنگره	BF۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۸۲۷۹۸

مدیریت خشم

مقصر واقعی خشم چه کسی است؟

تألیف: جان لی

مترجمان: قدرت عابدی، علیرضا صفرلویی، فاطمه احمدخانی

انتشارات شفقت

طراح جلد: بهزاد جانمحمدی

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۸۱-۰۰-۸

۷	مقدمه
۱۳	فصل ۱: خشم: حکایت واقعی
۱۶	چرا همه سعی می کنند از خشم خودداری کنند؟
۱۹	فصل ۲: غضب: مقصر واقعی
۲۱	چگونه خشم را از غضب تشخیص دهیم
۲۷	غضب ملایم
	پنج کاری که افراد وقتی انجام می دهند که فکر می کنند نارضایتی خود را به طور سالم ابراز
۲۹	می کنند
۳۰	شرمنده سازی
۳۱	سرزنش کردن
۳۱	انتقاد کردن
۳۳	موعظه و آموزش دادن
۳۴	قضاوت کردن
۳۷	چهار سبک غضب
۳۷	بازجویی کننده
۳۷	تهدید کننده
۳۸	«من بیچاره»
۳۹	دور کننده
۳۹	غضب درونی یا غضب بیرونی؟
۴۳	فصل ۳: واپس روی هیجانی: راز موجود در پشت خشم و غضب
۴۸	مغر و واپس روی
۵۰	واپس روی هیجانی: «پاک کنی برای پاک کردن فرد / افراد زمان حال از معرض دید»
۵۰	سه راه ارتباطی در حالت واپس روی
۵۴	سایر واپس روی های احتمالی
۵۴	بیش از حد زیاد

۵۵		بیش از حد کم
۵۶		نگاه‌های خاص
۵۶		صداهاى خاص
۵۷		زبان بدن
۵۹		واژه‌ها
۵۹		بیش شرط‌های واپس‌روی
۶۰		خستگی
۶۱		گرسنگی
۶۱		استرس
۶۳		بیماری
۶۳		فشار
۶۴		شانه‌های واپس‌روی
۶۴		داستان‌بافی
۶۸		بازگشت به دوران کودکی
۷۰		داشتن انرژی نامتناسب
۷۳		اعتقاد به این که چاره‌ای نیست
۷۵		به حد کافی صحبت نکردن
۷۶		بی‌مفهوم صحبت کردن
۷۸		این تصور که خودم بهتر می‌دانم
۸۰		ناتوانی برای درخواست کمک
۸۳		مثلت‌سازی آشفته
۸۴		مثلث شفاف‌بخش
۸۷		صل ۴: انفعال: مولّد پنهانی خشم
۹۱		و نوع از انفعال بزرگسالی
۹۱		انفعال آشکار
۹۲		انفعال پنهان
۹۲		به سبک انفعال در کودکان
۹۲		انفعال مانع‌ساز
۹۳		انفعال مطالبه‌گرانه

۹۴	 نحوه‌ی تشخیص انفعال در خودتان
۹۶	 نشانه‌های مشکلات مرتبط با انفعال
۹۶	 تنهایی شدید
۹۷	 احساس جدایی
۹۷	 مشکل در برقراری ارتباط با دوستان
۹۷	 دسترس‌ناپذیری هیجانی
۹۸	 احساس قربانی شدن
۹۸	 ناتوانی
۹۹	 انفعال و غضب
۹۹	 ترس از کمی انفعال
۱۰۰	 اعتراض بی‌دانه
۱۰۳	 زندگی نیابتی
۱۰۴	 راه‌حل‌ها و درمان‌های انفعال
۱۰۹	 فصل ۵: روش انحرافی - آنها انرژی که نیاز دارید
۱۱۲	 روش انحرافی چگونه علل وایس دوم را شناسایی کرده و آنها را برطرف می‌کند
۱۱۴	 شش سؤال در فرایند روش انحرافی
۱۱۵	 روش انحرافی را با چه کسی باید انجام دهیم
۱۱۶	 روش انحرافی را با چه کسی نباید انجام دهیم
۱۱۷	 ویژگی‌های یک تسهیل‌گر بسیار خوب
۱۱۹	 نکته‌ای درباره‌ی هم‌وابستگی و روش انحرافی
۱۲۱	 شش سؤال
۱۲۸	 روش انحرافی، حدومرزها، محدودیت‌ها، خشم، و غضب
۱۲۸	 حدومرزها
۱۲۹	 حدومرزها چه کاربردی دارند
۱۳۳	 دیوارهای هیجانی
۱۳۴	 خطاهای مربوط به حدومرز
۱۳۵	 نقض کردن یا زیر پا گذاشتن حدومرز
۱۳۶	 نشانه‌های نقض کردن حدومرز

- ۱۳۷ چگونه حدومرزها را به طور مؤثر تعیین کنیم
- ۱۳۹ دفاع از حدومرزها
- ۱۳۱ حدودیت‌ها
- ۱۴۵ تراوش انحرافی برایتان مؤثر است
- ۱۴۹ اگر تراوش انحرافی اتخاذ نشود چه اتفاق می‌افتد
- ۱۵۳ **صل ۶: اقدامات لازم برای رهایی از خشم، غضب و واپس‌روی**
- ۱۵۳ ج کلید برای بازگرداندن شما به زمان حال
- ۱۶۵ سرین‌های خشم که می‌توانید در منزل یا محل کار انجام دهید
- ۱۷۰ رهاسازی و تخلیه‌ی هیجانی
- ۱۷۳ همکاری‌های دیگر برای رهاسازی و تخلیه‌ی هیجانی
- ۱۷۵ **صل ۷: رها کردن خشم و غضب در جرأت‌مند شدن مشفقانه**
- ۱۸۱ عبارت‌های "من"
- ۱۸۷ برخورداری از سرشت جرأت‌مندی مشفقانه
- ۱۸۹ تکمیل کردن چهار عبارت جرأت‌مندی مشفقانه
- ۱۹۴ سرین ۵+۵+۵ برای افزایش شفافیت و جرأت‌مندی مشفقانه
- ۱۹۷ **صل ۸: خشم و هوش هیجانی**
- ۲۰۱ سخن آخر

مقدمه

خشم یک هیجان عمومی است که همه‌ی ما آن را تجربه کرده‌ایم. اگر خشم زندگی‌تان را احاطه کرده بود، اکنون این کتاب را برای مطالعه انتخاب نمی‌کردید. حدود ۲۵ سال پیش، وقتی اولین کتاب منی و پرفروشم، پسر پرنده: "شفای انسان مجروح" را به چاپ رساندم، شروع به بررسی، تجربه، و تبیین احساسات و ایده‌های خود کردم و درست این زمان بود که ناشناخته‌ترین هیجان یعنی خشم نظرم را به خود جلب کرد. از آن زمان به بعد هر ساله در بیش از ۵۰ شهر در سرتاسر جهان در مورد خشم سخنرانی کرده‌ام و به هزاران نفر از مردم زن، زوج، همکار، مسئول اجرایی، مشاور و روان‌درمانگر، مشاوره و آموزش داده‌ام.

کتاب حاضر طی این سالان بسیار تکمیل شده است؛ پیش از این، مطالب راجع به خشم تکه تکه و پراکنده بوده است. کتاب کنونی من این مطالب پراکنده را به صورت منسجم و قابل فهم در خود گنجانده است. این تنها کتابی است که نه تنها تعریف روشنی از خشم ارائه می‌دهد، بلکه به تمام افرادی نیز که به تمرین‌ها و مطالب آن عمل می‌کنند، امیدواری می‌دهد.

خشم واقعی از زندگی است که برای هر کسی، البته برای برخی افراد بیشتر از سایرین، اتفاق می‌افتد. همه‌ی ما گاهی عصبانی شده‌ایم یا حداقل شاهد عصبانیت افراد پیرامون خود بوده‌ایم، و اکثر ما فکر می‌کنیم که جهان بدون این هیجان مکان بهتری می‌بود. اما حقیقت واقعی این است که خشم دشمن شما نیست، در حقیقت، حتی می‌تواند دوست

شما هم باشد- دوستی که در حفظ روابط، شغل، و آرامش ذهن‌تان کمک می‌کند. خشم می‌تواند موجب صمیمی‌تر شدن روابط انسانی شود و هر نوع رابطه‌ای را بهبود بخشد. اگر نحوه‌ی ابراز درست خشم را یاد بگیرید، خواهید دید که اوضاع بهتر می‌شود، سوء تفاهم‌ها از بین می‌رود، و مهم‌تر از همه، هیچ‌کس (و از جمله خودتان) آسیب نمی‌بیند. شاید برای شما هم گاهی اتفاق افتاده باشد که خشم‌تان را به درستی ابراز کرده باشید. شاید هم فکر می‌کنید که چنین چیزی غیرممکن است. کتاب «مدیریت خشم» کمک می‌کند تا به این کشتی نجات دست یابید.

همه می‌دانیم که اگر از بروز خشم‌مان خودداری کنیم، آن را فرو نشانیم، یا انکار کنیم؛ یا اگر به‌صورت افراد خشم‌مان را بروز دهیم، این هیجان نیرومند مؤثر نخواهد شد. بهترین کار این است که خشم را به شکل مناسب ابراز کنیم. واژه‌ی «به شکل مناسب» بسیار مهم است زیرا اغلب شاها این را به‌ایم که خشم یا غضب^۱ به‌صورت بدکار کرد^۲ و زهر آگین^۳ ابراز می‌شود نه به روشی که ای همه‌ی افراد درگیر مؤثر باشد. افرادی که در کارگاه‌ها، سمینارها و جلسات خصوصی من شرکت کرده‌اند به درستی این حقیقت پی برده‌اند که خشم عامل صدمه زدن به انسان نیست. حقیقت این است که خشم می‌تواند سالم، مثبت، و مولد بوده و در برقراری روابط و مکالمات صریح، نقش محوری داشته باشد، و برخلاف نظر بسیاری از افراد، یک هیجان منفی نیست.

در این کتاب، علاوه بر بحث درباره‌ی خشم، به موضوع انفعال^۴ هم پرداخته شده است. یکی از دلایل عمده‌ی مطرح کردن موضوع انفعال در کتاب «مدیریت خشم» این است که تمام نویسندگان متون علمی توافق دارند که یکی از روش‌های اصلی رفتار انفعالی این است که به حالتی عکس حالت خشم رفتار کنیم.

در جایی که تمام رویکردهای مربوط به خشم شکست می‌خورند، روش من مؤثر واقع می‌شود. این روش شبیه به هیچ‌یک از برنامه‌های مدیریت خشم که در آن‌ها شرکت

^۱ - rage

^۲ - dysfunctional

^۳ - toxic

^۴ - passivity

کرده‌اید یا در موردشان شنیده‌اید، نیست. این برنامه شامل ویژگی‌های منحصر به فرد زیادی است که در برنامه‌های دیگر موجود نیست و شاید یکی از بزرگترین مزایای روش من این است که شامل برخی موارد موجود در سایر روش‌ها نمی‌شود.

کتاب «مدیریت خشم» موارد زیر را شامل نمی‌شود:

احساس گناه

به جای این که درباره‌ی هیجانات خود یا ناتوانی خود در ابراز درست این هیجانات، احساس گناه کنید، متوجه خواهید شد که تا آموزش نبینید هیچ کاری از دست‌تان برنمی‌آید. اگر والدین، معلمان، و سایر افراد مقتدر در زندگی‌تان الگوی ابراز صحیح خشم را ارایه نکرده‌اند، از کجا بدانید که آن را چگونه باید انجام دهید؟

شرم

شما از کسی که ریشخند، ناقص و نابهنجار هم نیستید. با اطلاعات و ابزارهای مناسب، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه باید عصبانی شوید و در عین حال موجب احساس درد و رنج در خود یا دیگران نشود.

تنفر

آزادی انتخاب، تنفر را از بین می‌برد. هر کس که شما را به انجام این کار مجبور نمی‌کند. با یاد گرفتن نحوه‌ی رویارو شدن با احساسات - یعنی خود، به اقتدار و اختیار خودتان دست پیدا می‌کنید.

خجالت

شما تنها نیستید؛ به هیچ وجه! اکثر مردم با خشم درگیر هستند. در این کتاب، خواهید دید که مشکل شما به دفعات برای دیگران هم رُخ داده است.

ناامیدی

وقتی بدانید که ابراز نامناسب خشم‌تان باعث صدمه زدن به افرادی می‌شود که دوست‌شان دارید یا با آن‌ها در ارتباط هستید، ممکن است احساس کنید که در یک الگوی

ناتوانی از ابراز یا خودداری از هیجانات خود گیر افتاده‌اید. اما این کتاب نشان می‌دهد که با یادگیری نحوه‌ی مدیریت خشم‌تان، می‌توانید زندگی سرشار از امید، درک متقابل، و حتی لذت‌بخش داشته باشید.

بسیاری از رویکردهای سنتی مربوط به خشم، ابزارهای ارزشمندی ارائه می‌کنند. اما، یک نکته‌ی کلیدی وجود دارد که اغلب در این رویکردها نادیده گرفته می‌شود. برای مثال، جواد یکی از اعضای گروه مدیریت خشم است که یک کارگاه مدیریت خشم را به پایان می‌رساند. مجبور به فنون جلوگیری از خشم به منزل می‌رود. جواد احتمالاً روش‌های مدیریت خشم به خوبی یاد گرفته است، اما وقتی به خانه می‌رود یا به سر کار برمی‌گردد، متوجه می‌شود که اف‌دی به هر روز با او در تعامل هستند مانند او دوره‌های آموزشی را نگذرانده‌اند! وقتی پیرامون جواد را افرادی احاطه کرده‌اند که هنوز خشم را به یک حالت نامناسب و غیرمولد^۱ تجرب می‌کنند. متأسفانه تسلط پیروزمندانه^۲ جواد بر هیجانات زودگذر، چندان مؤثر واقع نمی‌شود. متأسفانه، اکثر افرادی که شرایط جواد را دارند به سرعت و ناخواسته به رفتارهای گذشته‌ی خود بر می‌گردند.

کارمندان، غضب^۳ رئیس خود را می‌بینند، مانند او نضباتک می‌شوند. می‌دانیم که سرمشق‌گیری^۴ روش اصلی یادگیری کودکان است، بنابراین اگر آنها ببینند که یکی از والدین خشم را به‌طور نامناسب ابراز می‌کند، در ابراز خشم خود از این اعمال و رفتارها تبعیت می‌کنند.

کتاب مدیریت خشم، حقیقتاً راه‌حل خوبی ارائه می‌دهد: شما می‌توانید قبل از عصبانیت، در حال عصبانیت، و بعد از فروکش کردن خشم از آن استفاده کنید. این روش انعطاف‌پذیر بوده، یادگیری و آموزش آن آسان است.

یکی از عناصر کلیدی در این کتاب، تشخیص این امر است که نوعی خشم «خوب» و سالم وجود دارد. مشکل اکثر افراد این است که نمی‌توانند خشم خوب را از خشم «بد»

- counterproductive
- triumphant mastery
- rage
- modeling

- چیزی که ما غضب می‌نامیم - تشخیص دهند. در این کتاب، یاد می‌گیرید که غضب واقعاً چیست - یکی از علت‌های اصلی دوری‌ها، بدبختی‌ها، و جدایی‌ها. نوجوانان به‌خاطر رویارو شدن با غضب از خانه فرار می‌کنند نه به‌خاطر رویارو شدن با خشم. کارمندان به‌خاطر رؤسای غضبناک استعفا می‌دهند، نه به‌خاطر رؤسای خشمگین. زوج‌ها به‌خاطر غضب بیش از حد همسران‌شان آن‌ها را ترک می‌کنند - نه به‌خاطر خشم.

مهم‌تر از همه، این کتاب همچنین به شما نشان می‌دهد که چگونه باید از طریق درک نحوه‌ی رُخ دادن واپس‌روی هیجانی^۲ - که من آن را «پنهان‌ترین راز روان‌شناسی» نامیده‌ام - با خشم خود کنار بیایید. در کتاب مدیریت خشم، این پدیده‌ی مهم روان‌شناختی، هیجانی، جسمی، و روحانی در پرداختن به خشم و غضب در کنار سایر هیجانات قوی نظیر ترس، غم، سوگ^۳، و ناکامی بسیار مهم به‌شمار می‌آید. وقتی واپس‌روی هیجانی افراد در پرداختن به خشم، غضب‌شان مورد توجه قرار می‌گیرد، مدیریت خشم موفقیت‌آمیزتر و نتیجه‌بخش‌تر شده و در نتیجه، رهبت رابطه‌ی سالم نسیب‌شان می‌شود.

واپس‌روی در محیط خشم و غضب عنصر بسیار مهمی است، به‌حدی که من آن‌طور که باید و شاید از توصیف میزان اهمیت آن اجزم. همچنین، بررسی واپس‌روی هیجانی در تفکیک خشم - هیجانات سالم و سردمند - از غضب، هیجانات و اعمالی که شما، خانواده، و دوستان‌تان را به نابودی می‌کشاند، مهمی است. این کتاب کمک می‌کند تا چگونگی تأثیر واپس‌روی بر زندگی روزانه‌ی شما را هم در خانه و هم در محل کار به وضوح ببینید. همچنین، ابزار لازم برای ابراز مناسب خشم را به شما عرضه می‌کند.

توصیه می‌کنم علاوه بر این کتاب، از روش انحرافی^۴ هم استفاده کنید، که شامل یک فرایند ۶ مرحله‌ای می‌شود که یادگیری و استفاده از آن آسان است و بدون اغراق می‌تواند در حفظ روابط، برقراری روابط بهتر، و خنثی کردن^۵ خشم شما را یاری کند. این روش

- distance

- Emotional regression

- grief

- Detour Method

- dissipate

برای به حداقل رساندن، کاهش، و حتی حذف تعارض‌ها و مشاجره‌های طولانی و طاقت‌فرسا، یک روش اثبات شده است. روش انحرافی، یک فرایند اثبات شده است که به هزاران نفر در بهبود و افزایش همه‌ی انواع روابط کمک کرده است. این روش، تفاوت‌های بین خشم و غضب را ادغام کرده و آن را با این واقعیت در می‌آمیزد که واکنش‌های افراطی (یا به عبارت ساده‌تر، «از گاه کوه ساختن») بیشتر از آن که درباره‌ی حال باشد درباره‌ی گذشته است.

بالاخره، مدیریت خشم بخشی از توانایی تان برای افزایش یا بالا بردن هوشبهر هیجانی^۱ (EQ) ماست. هوش هیجانی نه تنها در دست‌یابی به مشاغل موفقیت‌آمیز بسیار مهم است، بلکه برای دستیابی به روابط کام‌بخش^۲، کم‌تنش، و رضایت‌بخش‌تر ضروری است.

من این کتاب را برای تمام کسانی نوشته‌ام که می‌خواهند در تمام حوزه‌های زندگی خود روابط بهتری داشته باشند. آیا شما هم روابط عمیق‌تر، ارتباطات گسترده‌تر، و توانایی در ابراز دامن‌های وسیعی از هیجانات خود هستید؟ کتاب «مدیریت خشم» می‌تواند کمک‌کننده و شفا بخش بوده و جلوی آسیب را بگیرد. همان‌طور که می‌دانیم، شعر قدیمی دوران کودکی «چوب‌ها و سنگ‌ها شاید استخوان‌هایم را نشانند، ما کلمات هرگز به من آسیب نمی‌رسانند»، شعری است که یک دروغ محض^۳ است. کلمات زخمی می‌کنند، کلمات می‌توانند آسیب‌زننده یا التیام‌بخش باشند. امیدوارم کلمات این کتاب هر کسی را که توسط کلمات و اعمال نادرست زخمی شده است، التیام بخشد.

- emotional intelligence quotient

- thriving

- flat-out lie