

مدیریت خشم

به زبان آدمیزاد

آرون دویدل جتري

www.ketab.ir

ترجمه‌ی شیما صفدری



هیرمند

مدیریت خشم به زبان آدمیزاد

و. دوئل جنتری
(بهداشت و سلامت)



هیرمند

Anger Management for Dummies

W. Doyle Gentry

مترجم: شیما صفدری

چاپ هفتم: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان

صفحه‌آرایی: کارگاه نشر هیرمند

طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو

چاپ و صحافی: هیرمند

مدیر هنری: محمد خاکیان

ISBN: 978-964-408-242-9

تمام حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه‌ی مکتوب ناشر، قابل تکثیر یا تولید مجدد به هیچ شکلی، از جمله چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی، فیلم و صدا نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.

مرکز بخش: هیرمند ۹۵۱۱۸۵۸۷ / تهران صندوق پستی: ۱۶۱۶۸۱۳۱۸۱

www.hirmandpublication.com

سرشناسه: جنتری، ویلیام دوئل، ۱۹۴۳ - م.

Gentry, W. Doyle (William Doyle)

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم به زبان آدمیزاد/ اثر و. دوئل جنتری؛ ترجمه شیما صفدری. مشخصات نشر: تهران: نشر هیرمند، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۴۵۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۰۸-۲۴۲-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Anger management for dummies, c2007.

یادداشت: این کتاب نخستین بار با عنوان "مدیریت خشم" راهنمای کاربردی برای همگان" در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.

عنوان دیگر: مدیریت خشم "راهنمای کاربردی برای همگان".

موضوع: خشم

موضوع: مدیریت تعارض

موضوع: فشار روانی — کنترل

شناسه افزوده: صفدری، شیما، ۱۳۶۰ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ج۵/ BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۱۶۲۶۹

فهرست کوتاه

۲۱.....	مقرمه
۳۱.....	بخش ۱: پایه های خشم
۳۳.....	خشم: احساسی جهانی
۴۱.....	چه وقت خشم، مشکل ساز می شود؟
۵۹.....	آیا خشم در حال مسموم کردن زندگی شماست؟
۸۱.....	بخش ۲: مدیریت خشم امروز
۸۳.....	اتخاذ عملی فوری
۱۰۳.....	طرفداری علنی از خشم
۱۱۵.....	حفظ خونسردی
۱۳۵.....	بخش ۳: جلوگیری از خشم فردا
۱۳۷.....	اتخاذ چشم اندازی جدید
۱۵۳.....	بیان آنچه احساس می کنید
۱۶۵.....	اعتراف به خشم
۱۸۳.....	تبدیل شدن به فردی از گروه ب
۲۰۱.....	استفاده ی سازنده از خشم
۲۲۱.....	بخش ۴: کنترل خشم به هم مانده از گذشته
۲۲۳.....	چرا رها کردن این قدر مشکل است؟
۲۳۷.....	بخشش
۲۴۹.....	بخش ۵: تغییراتی در نوه ی زندگی، که نه تنها خشم، بلکه...
۲۵۱.....	مدیریت استرس
۲۷۳.....	مدیریت تمایلات و کشش ها
۲۸۵.....	افزودن عامل تعادل به زندگی
۳۰۵.....	خواهی راحت
۳۲۱.....	اتکا به نیروی برتر

مقدمه

خشم بخشی از زندگی است و می‌توان گفت سهم آن کمتر از یاد و خاطره‌ای از شادی و حسی از همدردی نیست. خشم واکنشی است که در دستگاه عصبی به وجود می‌آید و در واقع یکی از ابتدایی‌ترین حس‌هایی است که مادران در نوزادان تازه تولد یافته‌ی خود مشاهده می‌کنند. بنابراین هیچ‌گاه برای شروع مدیریت خشم زود نیست.

خشم بیش از آنکه درباره دیگران باشد بیانگر وجود شما و خلق و خوی‌تان است. اینکه دنیای خود را چگونه می‌بینید، چقدر زندگی‌تان تعادل دارد و تا چه حد می‌توانید دیگران را به یادگی ببخشید. لازم نیست که قربانی خشم خود باشید، وقتی دنیا طبق خواسته‌ی شما رفتار نمی‌کند، می‌توانید انتخاب کنید که چگونه به آن پاسخ دهید. شما به اندازه‌ی انتخاب رنگ لباسی که می‌پوشید و چیزی که برای صبحانه می‌خورید یا ساعتی که امروز بعدازظهر برای دویدن و ورزش کردن می‌روید، در نوع و چگونگی ابراز خشم خود نیز مختار هستید. همچنین می‌توانید انتخاب کنید که چه اندازه از خشم و عصبانیت روز گذشته را با خود به آینده ببرید یا حداکثر تا چه اندازه خشمگین شوید. و مطمئن باشید اگر به گفته‌ی خود اعتقاد نداریم، در این چهل سال گذشته حتماً حرفه‌ای کاملاً متفاوت از کار کنونی‌ام را در پیش می‌گرفتیم.

هیچ‌کس نیست که از خشم مشکل‌ساز خود در امان باشد. خشم حسی است کاملاً مردمی، به این معنا که خشم، مردم هر نژاد و قشر را با هر گذشته و تاریخی از زن و مرد و بچه و پیر گرفته تا ثروتمند و فقیر و تحصیل کرده و بی‌سواد و باایمان و بی‌ایمان، دچار مشکل می‌کند و به این ترتیب ده‌ها میلیون انسان بدون دلیل از مشکلی که من آن را خشم سمی می‌نامم، در رنج و عذاب هستند. خشمی که به معنای واقعی هر روز زندگی آن‌ها را مسموم می‌کند.

خشم چیزی نیست که بتوان (یا باید) آن را درمان کرد. بلکه باید آن را به‌درستی مدیریت کرد، چه در خانه و محل کار و چه در صمیمانه‌ترین روابط — البته اگر قصدمان بهره بردن از آن باشد. کتاب مدیریت خشم به زبان آدمیزاد — به شما می‌گوید چگونه با تمرکز روی نکته‌های مثبت، می‌توانید خشم خود را مدیریت کنید. و همچنین به شما می‌آموزد چگونه شب‌ها راحت بخوابید، چگونه تصویری را که از آینده‌ی زندگی خود دارید تغییر دهید، چگونه تعارض‌ها و درگیری‌ها را به چالش‌ها تبدیل کنید و اینکه چرا اعتراف کردن بهتر از تخلیه و بروز خشم است و... کتاب

مدیریت خشم، پا را بسیار فراتر از روش‌های ساده (هرچند خیرخواهانه) و قدیمی‌ای مانند تا ده شمردن و بعد چند نفس عمیق کشیدن در هنگام عصبانیت، می‌گذارد، که این خود خبری بسیار خوش است.

درباره‌ی این کتاب

چطور متوجه می‌شوید که بسیار خشمگین هستید؟ آیا خودتان به این درک و نتیجه می‌رسید، یا اجازه می‌دهید دیگران این موضوع را به شما یادآور شوند؟ اگر عصبانیت و خشم شما جنبه‌ی فیزیکی ندارد، یعنی مثلاً دیگران را مورد آزار فیزیکی قرار نمی‌دهید یا به در و دیوار مشت نمی‌کوبید، آیا به معنای این است که عصبانی نیستید؟ تخلیه‌ی خشم و بروز آن بیشتر به شما کمک می‌کند یا بستن دهان برای حفظ صلح و آرامش؟ آیا افراد عصبانی می‌توانند خود را تغییر دهند، یا باید در تمام عمر به جرم خشمگین بودن زجر بکشند. و یا اینکه اگر بی‌دلیل مورد خشم و غضب دیگران قرار می‌گیریم، راه حل چیست؟ این‌ها همه سؤالاتی مهم هستند که کتاب مدیریت خشم به زبان آدمیزاد به آن‌ها جواب می‌دهد.

هنگام نوشتن این کتاب این چهار هدف اصلی را در ذهن داشتم.

✓ می‌خواستم نشان بدهم که خشم چیزی بیش از یک کلمه‌ی سه حرفی است. احساسی است بی‌نهایت پیچیده که معنی آن کاملاً فراتر از لغات دردناک و ناپخته‌ای است که برای ابراز آن به کار می‌بریم. درک کامل آنچه خشم‌تان درباره‌ی شما آشکار می‌کند، اساس مدیریت خشم است.

✓ می‌خواستم همه‌ی اثرات بد و نامطلوبی را که عصبانیت‌های مکرر و شدید بر زندگی شما می‌گذارد، نشان دهم.

✓ می‌خواستم توضیح دهم که مدیریت خشم در سه چارچوب زمانی مجزا — دیروز، امروز و فردا — کاربرد دارد. البته راهکارهایی که برای مدیریت خشم ارائه خواهیم داد، بسته به نوع نیاز شما متفاوت است. برای مثال آیا سعی دارید از شر خشمی که مدتی طولانی است دچار آن هستید رها شوید؟ یا آنکه می‌خواهید بر خشمی که امروز حس می‌کنید فائق آیید؟ و یا تمایل دارید از خشمی که بدون شک در آینده تجربه خواهید کرد پیشگیری کنید (بله، گفتم پیشگیری).

✓ و دیگر اینکه می‌خواستم نشان بدهم که مدیریت خشم کاری است که کاملاً در حوزه‌ی توانایی‌های شما قرار دارد — و برای آن نیازی به