

درب‌ابر خشم

چگونه چرخه مشاجرات، تحقیرها و سکوت‌های سنگی را بشکنیم

رابرت نی

ترجمه‌ی: مینو جواهری



سرشناسه: نی، دبلیو. رابرت
 Nay, W. Robert
 عنوان و نام پدیدآور: در برابر خشم / نویسنده رابرت نی؛ ترجمه مینو جواهری.
 مشخصات نشر: تهران: چلچله، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری: ۳۳۲ ص: جدول: ۱۴/۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
 شابک: 978-622-5651-41-8
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: how to break the cycle of arguments, put-downs
 and stony silences,c2010.
 موضوع: خشم
 Anger
 Psychology
 شناسه افزوده: جواهری، مینو، مترجم
 رده بندی کنگره: ۵۷۵BF
 رده بندی دیویی: ۴۷/۱۵۲

در برابر خشم
 رابرت نی
 ترجمه‌ی: مینو جواهری
 ناشر: نشر چلچله
 نوبت چاپ: اول
 تاریخ چاپ: ۱۴۰۱
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۹۸۰۰۰ تومان



@chelchalehbook

کلیه حقوق برای نشر محفوظ می‌باشد.

تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۱۳۵۵۸

فهرست مطالب

مقدمه	۵
بخش اول : پنج گام ایجاد تغییر در روابط	۱۳
فصل اول: درک خشم و چگونگی برخورد با آن	۱۵
فصل دوم: مراقب تحریک موزیانه خشم باشید	۳۷
فصل سوم: این محدوده رفتار قابل قبول است که موجب تغییر می شود	۵۹
فصل چهارم: شناسایی چرخه های فکری فلج کننده	۸۵
فصل پنجم: اقدامات تازه نتیجه بخش	۱۰۵
بخش دوم: چگونگی مهار صورت های مختلف خشم	۱۲۷
فصل ششم: غلبه بر ستیزه جویی و خشم فراگیر	۱۲۹
فصل هفتم: غلبه بر خشونت های کلامی (گوشه و کنایه زدن)	۱۴۹
فصل هشتم: چگونه حملات فیزیکی را مهار کنیم؟	۱۷۳
فصل نهم: راز و رمز غلبه بر خشم سرد	۲۰۷
چگونگی نمود این رفتار به عنوان یک شاخص گویا	۲۱۷

مقدمه

اگرچه آمی^۱ عاشق شوهرش است با این حال اوضاع و احوال کنونی رابطه این زن و شوهر به گونه‌ای است که این زن نمی‌تواند یک هم‌کناری و هم‌نشینی یک ساعته را با شوهرش تجربه کند. زیرا مرد هر مسئله ساده‌ای را بهانه قرار داده و با یافتن بهانه‌ای به سرعت خشم و برآشفستگی را متوجه زنش می‌کند.

اگرچه اکنون برای مدت قابل توجهی است که رایان^۲ تسدخویی و عصبی بودن زنش را به رسمیت شناخته و به نوعی با این رفتار زنش کنار آمده است با این حال اکنون زنش خشمش را همراه با القاب زشت و آزارنده می‌کند و این مسئله تحمل این زن را بسیار دشوار کرده است برای مثال این زن شوهرش را با صفت زشت یک بازنده «مورد خطاب قرار می‌دهد.

واقعیت این است که نه تنها سندی^۳ از جروبحث کردن با شوهرش

1 . AMY

2 . RYAN

3 . SANDY

ناراحت نمی‌شد بلکه برعکس این نوع مشاجرات و حملات متقابل لفظی را هیجان برانگیز می‌پنداشت تا اینکه زاویه این مشاجرات لفظی این زن و شوهر به نقطه رسید که مرد در اوج عصبانیت به زن نزدیک شده و اقدام به پیچاندن دست زن کرده است این رفتار مرد سبب شده است که سندی درگیر این پرسش شود که آیا این رفتار شوهرش می‌تواند پیش درآمد یک تعرض فیزیکی باشد.

اگرچه گوشه‌گیری و در خود فرو رفتگی سونیا^۱ شوهرش را در لغزش قرار داده و او را به سوی یک رابطه احساسی با زنی دیگر سوق داده است با این حال احساس گناه مرد مانع از این می‌شود که مرد این خیالش را عملی کند با این همه مرد عمیقاً بر این باور است که در بروز این مشکل این تنها زنش است که گناه کار است چون اگر زنش حاضر می‌شد که با زبانی رسا و روشن کاستیهایش را به وی گوشزد کند در آن صورت او درگیر این نوع ذهن مشغولی نمی‌شد.

واقعیت این است که زناشویی‌های این دوره و زمانه به طور ذاتی درگیر اختلاف، مشاجره، کشمکش و بحران است و این کیفیات نارسای حاکم بر ازدواج‌های این دوره و زمانه سبب شده است که بیش از نیمی از ازدواج‌ها دستخوش شکست و ناکامی شوند. مطلب دیگر قابل توجه در این رابطه این است که اگرچه همسران این دوره و زمانه می‌توانند به راحتی آب خوردن در صورت اراده کردن پیوند مقدسشان را متلاشی کنند با این حال براساس آنچه که تجربه شخصی‌ام در مقام یک خانواده

درمانگر برمی آید باید اعتراف کنم که اکثریت قریب به اتفاق زن و شوهرهای خشم زده و متلاطم دستکم در ابتدای کار درصدد درمان مشکلات ارتباطی خود برمی آیند چون زن و شوهرهای این دوره و زمانه به خوبی می دانند که شکست در زناشویی ضایعات و تالما ت و عوارضی را به آنها تحمیل می کند که از زاویه قدرت ویرانگری، هیچ واقعه ناگوار دیگری در زندگی نمی تواند با زیان و خسران حاصله از ناکامی در ازدواج برابری کند. برای مثال صاحب نظران بر این باورند که حزن و اندوه و احساس فقدان حاصله از عدم موفقیت ازدواج، آشکارا بیشتر از حالت و موقعیتی است که در آن فرد یکی از اقوام نزدیکش را به هر دلیلی از دست بدهد لذا بدین علت است که بخش بزرگی از همسران خشم زده و قربانی خشم، حتی الامکان تلاش می کنند که به علت اهداف متعالی مشترک اسباب ماندگاری ازدواج را فراهم آورند و این در حالی است که خودشان بهتر از هر کسی می دانند که خشم همسر در درازمدت آنها را درگیر عوارض و ضایعات جسمی و روحی می کند. گذشته از این خشم سرکش و رها شده حتی می تواند جان قربانی خشم را نیز در معرض مخاطره قرار دهد.

به هر شکل، همانطور که گفته شد از آنجا که زن و شوهر به طور ذاتی مستعد درگیری، مشاجره و کشمکش هستند روشن است که هر گونه دامن زدن به این آتش زیر خاکستر، سبب شعله ور شدن و دامن گستراندن این آتش شده و این جرقه نیز توسط رفتارهای خشم آلود یکی از طرفین ارتباط زده می شود و از آنجا که اساساً ماهیت احساسات به گونه ای است که از خاصیت سرایت کنندگی برخوردار است نمود خشم در زناشویی سبب می شود که طرفین متقابلاً به این آتش دامن زده و در

نهایت قربانی این آتش افسار گسیخته شوند. لذا بدین علت است که کتاب حاضر را که موسوم به «غلبه بر خشم در زناشویی» است را در دسترس ازدواج باوران و سعادت طلبان قرار داده‌ام چون براساس آنچه که از تجارب شخصی‌ام در مقام یک زوج درمانگر در طی این سالهای بلند مشاوره برمی‌آید، خشم به سادگی می‌تواند طرف مقابل را ملتهب و متشنج کند. با این همه خوشحالم که به اطلاع خواننده می‌رسانم که فرد با به کار بستن راهکارهای عملی مهار خشم مندرج در این کتاب به سادگی می‌تواند جلوی خشم‌نمایی مرضی و بیمارگون همسرش را بگیرد.

لازم به ذکر است که اگرچه راهکارهای مهاري مطروحه در این کتاب به سادگی می‌تواند اسباب خاموش شدن خشم‌نمایی و تعرضات کلامی طرف مقابل را فراهم آورد، با این همه توصیه من به قربانیان خشم فیزیکی این است که این اشخاص جهت حفظ جان خود هرگز نباید به راهکارهای مهاری این کتاب بسنده کنند چون اگرچه اعمال این راهکارها می‌تواند بازتاب‌های ویرانگر یک ارتباط مرضی را مهار کند با این همه، در هر حالتی نمی‌تواند امنیت جانی قربانی خشونت فیزیکی را تأمین کند که در این حالت، فرد باید به تصمیمات و اقدامات قاطعی در این خصوص نایل شود با این همه تعرضات کلامی صرف نیز در درازمدت ضایعات خود را به فرد تحمیل کرده و سبب تحلیل و تضعیف قوای جسمی و روحی فرد می‌شود که از جمله این واکنش‌های بازتابی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. جروبحث کردن‌های بی‌پایان با مهاجمی که پس از ارتکاب به اشتباه (خشم‌نمایی) متوسل به پوزش خواستن و قول دادن عاری از ضمانت اجرایی می‌شود که حاصل آن نیز خشم‌نمایی

پایان‌ناپذیر است.

۲. از آنجایی که مواجهه با رفتارهای خشم‌آلود همسر متعرض، آزارنده و توان سوز است بدین علت فرد چاره‌ای جز این ندارد که جهت گریز از این درد تحمیلی، حتی‌الامکان مانع نمود محرکات و بسترسازهای این احساس آزارنده (خشم) شود.

۳. افکنده شدن در چرخه شوم توجیه‌گری و ماست‌مالی کردن، بدین معنی که قربانی جهت تداوم بخشیدن به این زناشویی بیمارگون حتی‌الامکان مسئولیت رفتارهای مرضی همسرش را پذیرا می‌شود. بارها، شواهد موجود حکایت از این دارد که اکثر قربانیان خشم در مواجهه با این موقعیت متوسل به واکنش‌هایی از نوع فوق می‌شوند تا بدین وسیله بتوانند با پشت سر گذاشتن فشارهای گذرای زندگی مشترک، پیامد آن، ارتباط و تعاملی آرام را در زناشویی تجربه کنند. این قربانیان در این موقعیت این طور استدلال می‌کنند که با ابراز همدردی و همدلی با همسران خشمگین خود بدین وسیله می‌توانند در درازمدت، شدت و حدت آن بکاهند چون این رفتار یکی از الزامات و اصول گریزناپذیر عشق‌ورزی بوده و در این موقعیت چه کسی شایسته‌تر از همسر فرد است که این عشق و همدلی و سازگاری را از آن خود سازد؟ بله، علت اصلی این نوع رفتار بردبارانه و سازگارانه این است که فرد بر این پندار است که این برخورد از الزامات عشق‌نمایی است. متأسفانه این نگرش و ذهنیت غلط، نه تنها قربانیان خشم زناشویی را به سر منزل مقصود نمی‌رساند بلکه کاملاً برعکس قربانیان با این برخورد، در واقع به رفتارهای مرضی همسر بیمار پاداش داده و دریافت پاداش نیز سبب