

به نام خدا

۱۳۹۲۹۱۸

کتاب تمرین مهار خشم
برای نوجوانان

فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با
خشم و ناکامی مقابله کنید

تألیف: ریچل کاسادالومان

ترجمه: قاسم شمس - حمیرا پروریان



Lohmann, Raychelle Cassada

سرشناسه: لومن، ریچل کاسادا

عنوان و نام پدیدآور: کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با خشم و ناکامی مقابله کنید. تألیف: ریچل کاسادا لومان؛ ترجمه: قاسم شمس، حمیرا پروریان.

مشخصات نشر: تهران: روان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.

شابک: 978-964-8345-91-9

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: the Anger Workbook for Teens. Activities to help you deal with anger and Frustration (2009)

عنوان دیگر: فعالیت‌هایی که به شما کمک می‌کنند تا با خشم و ناکامی مقابله کنید.

موضوع: خشم در نوجوانان - ادبیات کودکان و نوجوانان

رده‌بندی نگره: ۱۳۹۴ ۵۹ خ / ۳ / ۷۲۴ BF

رده‌بندی دیوید: ۱۵۵/۵۱۲۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۱۸۴۹۲

مخاطب عزیز، خود را در کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مؤلف و ناشر آن می‌باشد. تکتیر آن به هر شکل و میزانی بدین مجاز از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل، اضرار و صواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب شده و می‌تواند زمینه‌ساز محیط ناسالم، جهت پیش‌نشدن کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com



کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان

تألیف: ریچل کاسادا لومان

ترجمه: قاسم شمس، حمیرا پروریان

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

تعداد صفحات: ۱۶۰ صفحه

قیمت: ۸۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-964-8345-91-9

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۴۵-۹۱-۹

مرکز بخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفن: ۸۸۹۶۲۷۰۷

تلفن: ۸۸۹۷۳۳۵۸ - ۹

فهرست

۵	پیش‌گفتار.....	
۷	مقدمه.....	
۹	شناسایی الگوی رفتاری خشم‌تان.....	۱
۱۵	تهیه برنامه فعالیت‌ها.....	۲
۲۱	تعیین هدف‌ها و تهیه برنامه‌های عملی.....	۳
۲۵	به خودتان پاداش دهید.....	۴
۲۹	ثبت روزانه رفتاری پر خاشگروانه.....	۵
۳۳	شناسایی دل‌خواه‌های خشم‌تان.....	۶
۳۷	آگاهی از الگوهای رفتاری.....	۷
۴۱	واکنش بدنی‌تان به خشم.....	۸
۴۵	جنگ یا گریز.....	۹
۵۰	هیجان‌های خود را پنهان کردن.....	۱۰
۵۴	رسانه‌های گروهی و خشم.....	۱۱
۵۷	کاربرد خشم برای دستیابی به نتایج مثبت.....	۱۲
۶۱	آرام گرفتن.....	۱۳
۶۵	نوشتن.....	۱۴
۶۸	به خشم خندیدن.....	۱۵
۷۲	استراحت ذهنی و روانی کردن.....	۱۶
۷۶	به‌طور نمادین، خشم را رها کردن.....	۱۷
۸۰	فنون آرمیدگی.....	۱۸
۸۴	به نحو سازنده‌ای خشم را اداره کردن.....	۱۹
۸۹	قرارداد خشم.....	۲۰

۲۱	پذیرش مسئولیت اعمال خویش.....	۹۲
۲۲	سنجیده فکر کردن.....	۹۶
۲۳	واقعیت‌ها را دریافتن.....	۱۰۰
۲۴	مراحل خشم.....	۱۰۴
۲۵	ادراک.....	۱۰۸
۲۶	ارزیابی گزینه‌ها.....	۱۱۱
۲۷	الگو، ABC مهار خشم.....	۱۱۵
۲۸	منبه و تعارض‌ها.....	۱۲۰
۲۹	کاربر، من و پیام‌ها.....	۱۲۵
۳۰	خوب گوش دادن.....	۱۲۹
۳۱	از دیگران تعریف کردن.....	۱۳۲
۳۲	زبان بدن.....	۱۳۵
۳۳	اطلاع‌رسانی روشن.....	۱۳۹
۳۴	قاطعیت داشتن.....	۱۴۴
۳۵	گام‌هایی به سوی تغییر.....	۱۴۸
۳۶	مرور راهی که تاکنون پیموده‌اید.....	۱۵۲
۳۷	گواهینامه مهار خشم.....	۱۵۵

پیش‌گفتار

از این‌که برای کتاب ریچل، پیش‌گفتار می‌نویسم، احساس غرور و افتخار می‌کنم. من از کار کردن با ریچل و مشاهده مهارت‌های مشاوره‌ای دقیق و نوآندیشانه او در عمل، لذت بردم. به عنوان مشاور دبیرستان، ما پیوسته با طیفی از موضوع‌ها و مسایل مربوط به خشم سروکار داریم. ریچل همیشه خونسرد، آرام، و خوددار است — ویژگی‌های شخصیتی لازمی که مشاور، هنگام مهار کردن خشم نوجوانان باید داشته باشد.

خشم یک هیجان کاملاً طبیعی و انسانی است. اما همین خشم زمانی که با مسایل مدرسه، خانواده، و زندگی اجتماعی تداخل پیدا می‌کند، به یک مشکل تبدیل می‌شود. ریچل، سال‌ها پیش از این، ایده نوشتن این کتاب را با من مطرح کرد. او در سراسر سال تحصیلی، روش‌ها و ابزارهای را اجرا کرده، آنهایی را که مؤثر بودند، یادداشت کرده، و آنهایی را که اثربخش نبودند، کنار گذاشته است. هر فعالیتی در این کتاب، آزمایش شده و مطمئن است — آنها کاملاً نتیجه‌بخش خواهند بود.

کتاب تمرین مهارت خشم برای نوجوانان، وسیله خارق‌العاده‌ای برای کمک به نوجوانان است تا تجربه کنند، دانش بیشتری کسب کنند، و نهایتاً بتوانند هیجانات خود را مهار کنند. یادگیری و شناخت ریشه خشم، قدم بسیار ضروری در جهت کاستن آن است. این کتاب به خوانندگان آموزش می‌دهد که خشم‌شان از کجا ناشی شده تا بتوانند بی‌درنگ موقعیت‌هایی را که خشم آنها را برمی‌انگیزاند، شناسایی کنند. به علاوه، این فعالیت‌ها بر اساس روش‌های علمی به صورتی طراحی و برنامه‌ریزی شده‌اند که نوجوانان به‌طور مستقل قادر به اجرای آن باشند، همچنین، آنها چندان وقت‌گیر و پیچیده نیستند.

راستش را بخواهید، من یک کپی از نسخه خطی این کتاب را برای نوشتن پیش‌گفتار در آوریل ۲۰۰۹، شش هفته قبل از پایان سال تحصیلی مدرسه‌ام، دریافت کردم. من دانش‌آموزی داشتم که به‌طور مرتب به خاطر رفتار پرخاشگرانه‌اش از کلاس اخراج می‌شد، و من هر کاری را که فکر می‌کردم می‌تواند به او کمک کند، انجام داده بودم. مایوسانه، دست‌نوشته ریچل را باز کردم و فعالیت‌هایی را در آن یافتم. ما روی «تاریخچه خانوادگی» او کار کردیم و متوجه شدیم که پدر او نیز به همان شیوه‌ای که او عمل می‌کند، واکنش نشان می‌دهد. بعد، ما دربارهٔ مراحل خشم صحبت کردیم و سریعاً پی بردیم که مسئله‌ای که در کلمه خشم او را فشار می‌داد، زمانی بود که او فکر می‌کرد، معلمان نسبت به او مضطرب‌کننده یا بی‌اعتنا بودند. ما روی سبک‌های متفاوت پرسش در کلاس و مهار هیجانات او کار کردیم. در آن زمان، به نظر می‌رسید که او تمایل دارد و قادر است نقش خودش را در این مراجعات همیشه (خشم دایمی) کشف کند. او متوجه شد که رفتارهای مغرورانه او، نقش مؤثری در تحریک معلمان‌اش بازی می‌کند و در تمام مدت، او روی سبک‌های مناسب و متعادل‌تر برای گفتگو و طرح پرسش‌ها و پاسخ‌ها کرد و کاستی‌ها و معایب خودش را شناخت. بقیه سال تحصیلی، او دیگر از کلاس اخراج نشد و برای کمکی که به او بابت تعدیل رفتارها و کنترل خشم‌اش کردم تشکر کرد. یک قدردانی مهم و بالارزش از یک منتقد سرسخت!

خواه شما یک نوجوان، معلم، پدر و مادر باشید، یا مشاور، این کتاب را بسیار مفید و سودمند خواهید یافت. به راستی، این کتاب تمرین مهار خشم برای نوجوانان، بهترین کتابی است که تاکنون در این زمینه به رشته تحریر درآمده است. من، داشتن چنین ابزار سودمندی، بسیار خوشحالم! چقدر عالی است اگر مایل باشید برای مهار خشم خود به عنوان یک نوجوان، از آن استفاده کنید. خوشا به حال تمامی آن نوجوانانی که جرأت و جسارت این را پیدا کرده‌اند که با این مشکل مبارزه کنند.

جولیا و. تیلور

مقدمه

خواننده عزیز

آیا شما اغلب به خاطر خشم و عصبانیت تان دچار دردسر و گرفتاری شده‌اید؟ آیا نسبت به موقعیت‌ها طوری واکنش نشان داده‌اید که بعدها به خاطر آن، خود را سرزنش کرده باشید؟ آیا عصبانیت و خشم شما باعث شده تا در رابطه تان با افراد دیگر دچار مشکل شوید؟ آیا شما از این که اجازه می‌دهید خشم، شما را کنترل کند، خسته شده‌اید؟ اگر پاسخ شما به این سؤال‌ها، مثبت است، کتاب تمرین خشم برای نوجوانان، برای شماست.

اولین و مهم‌ترین چیز، درک این مسئله است که خشم یک هیجان طبیعی بشری است، اما مردم به شکل‌های متفاوتی، این هیجان را کنترل می‌کنند. برخی خشم‌شان را در خود نگه داشته و به آن اجازه می‌دهند در وجودشان پرورش یافته و انباشته شود، بعضی با کلمات آزارنده به دیگران حمله کرده و آنها را به باد انتقاد می‌گیرند. برخی افراد متوسل به جنگ و دعوا می‌شوند، و بعضی فقط از کوره در می‌روند. مهم نیست که شما چگونه با این مسئله برخورد می‌کنید، شما دارید این کتاب را می‌خوانید چون شما یا کسی که به شما اهمیت می‌دهد، فکر می‌کند که شما مشکل مهار خشم دارید.

شما تنها نیستید. خشم میلیون‌ها نوجوان را تحت تأثیر قرار داده است، کسانی که خود را تنها و افسرده یافته‌اند. آنها ممکن است احساس کنند روابطشان با دیگران بی‌اهمیت و سطحی، یا حتی کاملاً بی‌تفاوت و بی‌ارزش است.

فعالیت‌های گفته‌شده در این کتاب، به شما کمک خواهد کرد تا به مسایلی که شما را خشمگین می‌کنند، توجه کنید. با موقعیت‌های ناکام‌کننده بدون عصبانیت برخورد نمایید، و به‌طور مؤثر احساسات‌تان را بیان کنید. بیش از هر چیز، این فعالیت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند که یاد بگیرید چگونه نسبت به خشم پاسخگو باشید. تغییر ساده نیست، اما با یک چارچوب درست ذهنی و مجموعه‌ای از مهارت‌ها، شما می‌توانید مهار خشم‌تان را به عهده بگیرید. پس اجازه دهید شروع کنیم!

با آرزوی موفقیت شما

ریچل کاسادا لومان

www.ketab.ir