

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

مدیریت خشم

FOR
DUMMIES

نوشته‌ی دکتر دوین جنتری

برگردان: عزیزالله سمیعی و سید فراهی بروهردی



آوند دانش

سرشناسه: جنتری، ویلیام دوئل، ۱۹۴۳-م. Gentry, W. Doyle (William Doyle)
 عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم/نوشته‌ی دوئل جنتری؛ برگردان عزیزالله سمیعی و سعید گرامی بروجردی
 مشخصات نشر: تهران: کتاب آوند دانش، ۱۳۹۰
 مشخصات ظاهری: ۳۷۰ ص: مصور
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۷۲-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Anger Management for Dummies, ۲۰۰۷
 یادداشت: این کتاب نخستین بار با عنوان «مدیریت خشم: راهنمای کاربردی برای همگان» با ترجمه‌ی منصور بیرامی و پروانه علایی توسط نشر نیک‌ملکی در سال ۱۳۹۰ فیپا گرفته است.

موضوع: خشم
 موضوع: مدیریت تعارض
 موضوع: فشار روانی - کنترل
 شنا افزود: میعی، عزیزالله، ۱۳۲۸-، مترجم
 سه افزود: گرامی بروجردی، سعید، ۱۳۴۶-، مترجم
 رده‌بندی نگره: الف ۱۳۹ ج ۵/خ ۵۷۵ BF
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۷۲۹۲۱۰



آوند دانش
 مجموعه کتاب‌های دامیز

مدیریت خشم

نوشته‌ی دکتر دوئل جنتری
 برگردان: عزیزالله سمیعی و سعید گرامی بروجردی
 مدیر هنری: عباس مجیدی
 صفحه‌بندی: سوژه گرافیک
 تاریخ انتشار: تابستان ۱۳۹۷ - چاپ پنجم
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ محمد
 نشانی ناشر: خیابان پاسداران، خ گل نبی، خ ناطق نوری، بن‌بست طلایی، پلاک ۴
 تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ - ۲۲۸۷۱۵۲۲ - ۲۲۸۷۱۵۲۲
 فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قطریه، خیابان روشنایی، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۲۵
 تلفن: ۲۳۳۹۵۲۹۳
 مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲
 صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳
 تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ - ۲۲۸۷۱۵۲۲ - ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹
 قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۷۲-۱

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

فهرست مطالب در یک نگاه

۱.....	مقدمه
۹.....	بخش ۱: پایه‌های خشم
۱۱.....	فصل ۱: خشم: هیجان جهانی
۱۷.....	فصل ۲: خشم کی یک مسئله است؟
۳۱.....	فصل ۳: خشم زندگی را زهرآلود می‌کند؟
۴۹.....	بخش ۲: مدیریت خشم همین امروز
۵۱.....	فصل ۴: انجام اقدام فوری
۶۵.....	فصل ۵: حرف زدن با خشم
۷۵.....	فصل ۶: حفظ خونسردی
۹۱.....	بخش ۳: پیشگیری از خشم فردا
۹۳.....	فصل ۷: انتخاب چشم‌اندازی نو
۱۰۵.....	فصل ۸: گفتن آنچه حس می‌کنید
۱۱۵.....	فصل ۹: اعتراف به خشم
۱۲۹.....	فصل ۱۰: تبدیل شدن به نوع ب
۱۴۳.....	فصل ۱۱: استفاده‌ی سازنده از خشم
۱۵۹.....	بخش ۴: برخورد با خشم از گذشته
۱۶۱.....	فصل ۱۲: چرا رها کردن این قدر سخت است؟
۱۷۱.....	فصل ۱۳: بخشیدن
۱۸۱.....	بخش ۵: تغییر شیوه‌ی زندگی برای مدیریت خشم
۱۸۳.....	فصل ۱۴: مدیریت استرس
۱۹۹.....	فصل ۱۵: مدیریت شیمی بدن
۲۰۹.....	فصل ۱۶: افزودن توازن به زندگی خود
۲۲۵.....	فصل ۱۷: داشتن خواب خوش در شب
۲۳۹.....	فصل ۱۸: نگاه به نیروی برتر
۲۴۹.....	فصل ۱۹: حفظ خوش خلقی

بخش ۶: مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی.....	۲۶۷
فصل ۲۰: در محل کار.....	۲۶۹
فصل ۲۱: در خانه.....	۲۸۵
فصل ۲۲: در روابط صمیمی.....	۲۹۹
بخش ۷: بخش ده‌تایی‌ها.....	۳۱۵
فصل ۱۳: ده روش برای پرورش فرزندان غیرخشمگین.....	۳۱۷
فصل ۲۴: ده روش برای مبارزه با خشم هنگام رانندگی.....	۳۲۹
فصل ۲۵: ده فکر عملی بخش از خشم.....	۳۳۷

مقدمه

خشم بخشی از زندگی است - از خاطره، شادی و همدردی چیزی کم ندارد. هیچ کس خشمگین شدن را بر نمی‌گزیند. خشم واکنشی است که در سیستم عصبی ما کار گذاشته شده است. در حقیقت، خشم یکی از نخستین هیجان‌هایی است که مادران در نوزادان خود تشخیص می‌دهند. بنابراین برای شروع مدیریت خشم هیچ وقت زود نیست.

خشم، بیش از آنچه که با دیگران می‌کند درباره‌ی خلق و خوی شخص خشمگین، دید او از جهان، میزان توانایی زندگی و آسانی و سختی بخشیدن دیگران حرف می‌زند. نکته‌ی مثبت مربوط به خشم این است که لازم نیست انسان قربانی خشم شود - وقتی دنیا آن طور که می‌خواهیم با ما سر سازگار ندارد، می‌توانیم پاسخی را که به خشم می‌دهیم انتخاب کنیم. تعداد گزینه‌های متعدد پاسخگویی به خشم با گزینه‌های انتخاب رنگ پیراهنی که می‌خواهیم بپوشیم، صبحانه‌ای که می‌خواهیم بخوریم، یا ساعتی در بعد از ظهر که می‌خواهیم برای ورزش برویم برابر است. انتخابی هم در مورد مقدار خشم که دیروز در ما باقی مانده و می‌خواهیم به فردا ببریم داریم، به عبارت دیگر، می‌توانیم انتخاب کنیم که چه قدر خشمگین باشیم. اگر واقعا به این باور نرسیده بودم، چهل سالی را که تاکنون در فعالیتهای حرفه‌ای خود گذرانده‌ام صرف کار کاملاً متفاوت دیگری می‌کردم!

هیچ کس از مسائلی که خشم برایش پدید می‌آورد در امان نیست. خشم به دلیل اینکه برای زن و مرد، کوچک و بزرگ، ثروتمند و فقیر، تحصیل کرده و غیرتحصیل کرده و مؤمن و کافر مسئله می‌سازد هیچانی بسیار فراگیر است. ده‌ها میلیون نفر انسان در تک‌تک روزهای زندگی خود از آنچه که نامش را خشم زهرآلود می‌گذارم - یعنی خشم - زندگی را زهرآلود می‌کند - بیهوده رنج می‌برند.

خشم چیزی نیست که بتواند - یا باید - درمان شود. اما اگر می‌خواهید از آن بهره ببرید باید آن را به خوبی - در خانه، سر کار و در صمیمانه‌ترین روابط خود - مدیریت کنید. علاوه بر خیلی چیزهای دیگر، به شما می‌گویم که چگونه می‌توانید با تمرکز بر چیزهای مثبت، خشم خود را مدیریت کنید، خواب راحتی داشته باشید، چطور دیدتان را به زندگی بهیچیر دهید و چگونه برخوردها را به چالش تبدیل کنید. مدیریت خشم از نصیحت‌های ساده‌ی سال‌های گذشته - که می‌گفتند هر وقت خشمگین شدید از یک تا ده بشمرید یا چند نفس عمیق بکشید - به‌طور عمدی بسیار فراتر رفته است و این خبر خوبی است.

درباره‌ی این کتاب

چطور متوجه می‌شوید که خشم خیلی زیادی بر شما غلبه کرده؟ خودتان این را تعیین می‌کنید، یا اینکه می‌گذارید دیگران این کار را بکنند؟ آیا وقتی عملاً پرخاشگری می‌کنید - یعنی دیگران را به‌صورت فیزیکی آزار می‌دهید یا مشتی به دیوار می‌کوبید که جای آن می‌ماند معنی‌اش این

نیست که خشمگین هستید؟ این حرکات واقعاً به تخلیه یا برداشتن فشار از روی سینه‌ی شما کمک می‌کند، یا فکر می‌کنید برای حفظ آرامش اگر دهانتان را ببندید بهتر است؟ آیا افراد خشمگین واقعاً می‌توانند تغییر کنند یا مجبورند همه‌ی عمر در عذاب باشند، چون همین است که هست؟ و اگر شما مخاطب خشم شخص دیگری باشید چه باید بکنید؟ همه‌ی این‌ها سؤال‌های مهمی هستند که مدیریت خشم به آن پاسخ می‌دهد.

وقتی مدیریت خشم را می‌نویسم، چهار هدف اساسی در ذهن داشتم:

✓ می‌خواستم نشان بدهم که خشم چیزی بیشتر از یک کلمه‌ی سه حرفی است - یک هیجان فوق‌العاده پیچیده است که معنی آن بسیار فراتر از کلمات خام و گزنده‌ای است که برای ابراز آن به کار می‌بریم. جوهر مدیریت خشم عبارت است از دانستن همه‌ی آن چیزهایی که خشم به ما می‌گوید.

✓ می‌خواستم نمونه‌ی شیوه‌های مختلفی را که خشم می‌تواند با تکرار و شدت خود اثری منفی بر روی زندگی بگذارد - و می‌گذارد - نشان دهم.

✓ می‌خواستم توضیح بدهم که مدیریت خشم در سه مقطع زمانی مختلف صورت می‌گیرد: دیروز، امروز و فردا. البته راهبردهایی که من برای مدیریت خشم پیشنهاد می‌کنم با توجه به این‌که شما از شر خشم‌های کهنه رها شوید یا می‌خواهید با خشمی که امروز دارید برخورد کنید یا با خشمی که سرنوشت فردا در برابرتان قرار می‌دهد پیشگیری کنید (بله، گفتم پیشگیری کنید!) فرق دارند.

✓ می‌خواستم نشان دهم چنانچه مایل باشید در زندگی خود دست به تغییراتی بزنید، مدیریت خشم کاری است که نیاز و توانش را دارید و برای آن نیازی به کمک متخصص نیست. مهم نیست چند سال دارید یا چقدر وقت است که خشم تبدیل به بخشی از زندگی شما شده است - مهم این است که هرگز برای مدیریت خشم دیر نیست.

مدیریت خشم یکی از آن کتاب‌های ۱۲ پله‌ای نیست که بر آن‌ها باید قبل از رفتن به پله‌ی دو پله‌ی یک را بخوانید (و نصیحت‌ها را گوش کنید) و همین‌طور به تدریج بروید. این کتاب، به‌عنوان یک منبع، همه‌ی اطلاعاتی را که طی چهار دهه کار بالینی همراه با پژوهش علمی درباره‌ی مدیریت خشم جمع‌آوری کرده‌ام در خود دارد. برای خواندن آن مجبور نیستید از فصل یک شروع کنید و تا آخر کتاب بروید. می‌توانید نگاهی به فهرست مطالب بیندازید و چیزی را که دوست دارید بدانید پیدا کنید و از همان‌جا شروع کنید. ممکن است بخواهید روی حوزه‌ای - مثل حوزه‌ی کاری خودتان - تمرکز کنید که بیشترین مشکل برای کنترل رفتار خود را در آن حوزه دارید. یا شاید بخواهید به‌طور مستقیم به فصل مربوط به اداره کردن استرس (که یکی از معمولی‌ترین دلایل خشم است) رجوع کنید. حتی نمی‌خواهم پیشنهاد کنم که همه‌ی کتاب را بخوانید - این به خودتان مربوط است. مثل یکی از دوستان من باشید، هر قسمت کتاب که نظرتان را جلب کرد، همان‌جا را بخوانید. باور کنید که آخر به همان جایی می‌رسید که باید برسید.

قواعد رعایت‌شده در این کتاب

نمی‌خواستم مدیریت خشم از جنس کتاب‌هایی باشد که روان‌شناسان برای روان‌شناسان می‌نویسند. می‌خواستم با نوشتن این کتاب نشان بدهم که آدم‌های معمولی چطور می‌توانند زندگی خود را بدون خشم اداره کنند، بنابراین همه‌ی اصطلاحات تخصصی را حذف کرده‌ام و واژه‌ها و مفاهیمی را به کار برده‌ام تا به‌قول یکی از استادانم در دانشکده «مادر بزرگم هم بتواند بفهمد».

این کوشش را هم کرده‌ام که وقتی مدیریت خشم را می‌خوانید، از آن خوشتان بیاید. فقط به دلیل جدی بودن عنوان خشم نباید با رفتاری خشک و جدی به آن نزدیک شد. در حقیقت، یکی از به‌یادماندنی‌ترین خاطره‌های علمی زندگی‌ام این است که پچ آدامس (Patch Adams)، پزشکی گمنام که استاد ما بود، یک روز قبل از شروع درس در کلاس دماغ همه‌ی ما را با رنگ قرمز کرد تا قیافه‌ی یمان زیاد خشک و جدی نباشد.

مهم‌ترین نکته این است که مدیریت خشم پر از داستان‌هایی درباره‌ی آدم‌هایی مثل خود شما است که در زندگی‌تان با آن‌ها مواجه شده‌اید. خشم غلبه کرده‌اند. آدم‌هایی که درباره‌ی آن‌ها در این کتاب می‌خوانید واقعی نیستند، آن‌ها خلوطی هستند از انبوه خویشان، دوستان و مراجعینی که در طول سال‌ها با آن‌ها روبه‌رو شده‌ام. درس‌های مهمی درباره‌ی مدیریت خشم به‌من داده‌اند. نقل قول‌ها و گفتگوهای دونفره‌ای که در این داستان‌ها نقل کرده‌ام بر اساس صحبت‌هایی است که با افراد مختلف داشته و دوباره آن‌ها را گردآوری کرده‌ام.

برای فهمیدن این کتاب لازم نیست روان‌شناسی بدانید. اما یکی دو قرار باهم می‌گذاریم:

- ✓ وقتی یک لغت تازه به کار می‌برم، آن را با حروف کج (italics) می‌نویسم و بعد به‌طور خلاصه (معمولاً داخل پرانتز) آن را توضیح می‌دهم.
- ✓ وقتی آدرس‌ای میل یا نام وب‌سایتی را می‌آورم، حروف لاتین استفاده می‌کنم تا در صورت لزوم دقیقاً بدانید چه تایپ کنید.

همین!

آنچه که لازم نیست بخوانید

هرکس گفته «کاچی، به از هیچ چی» حق با او بوده است. لازم نیست تک‌تک لغت‌ها، جمله‌ها، بخش‌ها یا فصل‌های مدیریت خشم را بخوانید تا پولی که برای این کتاب پرداخته‌اید هدر نرود. اگر دیدید قسمتی از متن با نماد «به‌خاطر بسپارید» مشخص شده معنی‌اش این نیست که از شما انتظار می‌رود هرچه را که می‌خوانید حفظ کنید. آخر کتاب شما را امتحان نخواهم کرد.

در کادرهای خاکستری رنگ، مقدار زیادی مطالب حاشیه‌ای جای داده‌ام، که فکر می‌کنم با وجود غیراساسی بودن، شاید در جای خود برای رساندن پیام کلی این کتاب جالب باشد. می‌توانید فکر کنید که آن‌ها «مخلفات» مطالب اصلی هستند. خواندن آن‌ها بستگی به این دارد که چقدر تشنه‌ی اطلاعات هستید. اما بدون خواندن آن‌ها هم می‌توانید مطالب مهم این کتاب را از دست ندهید. از کنار پاراگراف‌های مشخص شده با نماد نکات فنی (برای اطلاعات بیشتر «نمادهای به کار رفته در این کتاب» را کمی جلوتر ببینید) هم می‌توانید به سلامت بگذرید.

تصورات خمدار

وقتی این کتاب را می‌نوشتم، چند چیز را درباره‌ی خوانندگان فرض کردم:

✓ شما، شاید با خشم مشکلی نداشته باشید - اما حتماً یکی از کسانی که می‌شناسید یا دوست‌تان دارید این مشکل را دارد. اگر این کتاب را برای خودتان نخورده‌اید، حتماً برای همسر، مادر، پدر، دختر، پسر، دوست یا همکاران خریداری کنید، یا یکی از آن‌ها این را برای شما خرید است.

✓ لازم نیست همه چیز را درباره‌ی خشم بدانید، فقط کافی است آنچه را برای مدیریت خشم مؤثر است بدانید. دانش من در این زمینه خشم سال‌ها پژوهش کرده‌اند، اما در صفحه‌های این کتاب یک مشت مطالب قابل استفاده علمی نخواهید یافت. تمرکز من روی راهبردهای اثبات شده‌ای است که برای مدیریت خشم لازم است، همین و بس.

ترتیب مباحث این کتاب

مدیریت خشم را در ۷ بخش و ۲۵ فصل تنظیم کرده‌ام. مطالبی که در هر بخش پیدا می‌کنید عبارتند از:

بخش ۱: پایه‌های خشم

در سه فصل اول شما را با بعضی از حقایق بنیانی مربوط به خشم، به‌عنوان هیجانی جهانی و نقشی که هیجان‌هایی مثل خشم در زندگی شما بازی می‌کنند، آشنا و به شما کمک می‌کنم تا مشخص کنید که خشم سلامتی، موقعیت و روابط شما را مسموم می‌کند یا خیر. فصل ۲ به شما نشان می‌دهد که چگونه کمیت خشم‌تان را تعیین کنید و آنچه را که من خشم زهر آلود و خشم غیرزهر آلود می‌نامم از یکدیگر تمیز بدهید. می‌خواهم به‌جای اینکه با شیوه‌هایی قابل پیش‌بینی - یعنی بدون فکر و درحالی‌که زانوانتان می‌لرزد و تقریباً همیشه به جایی می‌رسید که واقعا نمی‌خواهید برسید - صرفاً به خشم (و به شرایطی که باعث برانگیختگی آن می‌شود) واکنش نشان ندهید، بلکه بتوانید به آن پاسخ مناسب بدهید.

بخش ۲: مدیریت خشم همین امروز

در این بخش به شما کمک می‌کنم تا چالش اداره کردن خشم‌تان را در همان لحظه‌ای که آن را احساس می‌کنید به عهده بگیرید. بیشتر مردم وقتی شروع به احساس خشم می‌کنند، چون نمی‌دانند باید چه کار کنند به درد سر می‌افتند. در نتیجه، چون این را نمی‌دانند (برای مثال، اینکه همه‌ی هیجان‌ها گذرا هستند) و آنچه را که باید بدان عمل کنند انجام نمی‌دهند (به‌عنوان نمونه می‌گذارند طرف دیگر حرف آخر را بزند) در نتیجه خشم‌شان بد مدیریت می‌شود. فصل شش شیوه‌ای ساختاری، چند مرحله‌ای و مؤثر را ارائه می‌کند که می‌توانید از آن برای حفظ خونسردی استفاده کنید.

بخش ۳: پیشگیری از خشم فردا

فصل‌های ۷ تا ۱۱ راه‌های برخورد با خشم قبل از بروز آن را نشان می‌دهد. این یک نگرش جدید ریشه‌ای است - بیشتر راهبردهای مدیریت خشم برای بعد از بروز آن طراحی شده‌اند (که اگر غیرممکن نباشند، مذاققت دارند - مثل «وقتی در اوج غضب هستی، سعی کن تا ۱۰ بشمری!»). تا جایی که به‌من مربوط است، پیشگیری از خشم هیجان‌انگیزترین جنبه‌ی مدیریت آن است. در این قسمت درباره‌ی «تنظیم کردن افکار خود» از لحاظ انتظاراتی که دارید و در جهان اطراف خود از آن گذشت می‌کنید؛ لزوم دست برداشتن از پنهان کردن خشم؛ گفتن آنچه که حس می‌کنید (البته به‌صورت مؤدبانه)؛ چگونگی اذعان به خشم در خلوت؛ چگونگی تبدیل شدن به کسی که خشم را دعوت نمی‌کند؛ و - شاید مهم‌تر از همه - چگونگی استفاده‌ی سازنده از خشم حرف خواهیم زد.

بخش ۴: برخورد با خشم از گذشته

اگر شما هم مثل من باشید، بیشتر وقت‌ها شدت خشم‌تان نسبت به وضعیت پیش آمده بیش از پیش است. این سؤال برایتان پیش می‌آید که «چه بلایی بر سر من آمده؟» اتفاقی که افتاده این است: خشم درست در لحظه‌ی غلیان در ضمیر ناخودآگاه من و در حال که منتظر فرصتی برای بروز خودش بوده تحریک شده است. در فصل ۱۲ برای اینکه نگذاریم خشم امروزتان تبدیل به خشم فردا شود نکاتی را ارائه کرده‌ام - راهبردهایی مثل گفتن «باید مواظب خود باشی!» و ده دقیقه یابوگویی. در فصل ۱۳ وارد سازوکار بخشندگی می‌شوم - بخشندگی به همان صورتی که در مدیریت خشم کاربرد دارد. در اینجا به بخشندگی به‌عنوان موضوعی معنوی نگاه نمی‌کنم، بلکه بیشتر به‌عنوان ابزاری نگاه می‌کنم که می‌تواند برای رها شدن از خشم دیروز، که از مدت‌ها پیش فایده‌اش را از دست داده است، به کار رود.

بخش ۵: تغییر شیوه‌ی زندگی برای مدیریت خشم

این چیزی است که من باور دارم: آدم‌های سالم به‌ندرت خشمگین می‌شوند. به شما نشان خواهم داد که خشم زهرآلود محصول فرعی شیوه‌ی زندگی زهرآلود است. اگر شما در مرز افسردگی ناشی از استرس هستید، اگر رژیم غذایی شما را کافئین و الکل (که برای خوشمزه شدن کمی

هم نیکوتین در آن ریخته‌اید!) تشکیل می‌دهد، اگر همه‌ی زندگی شما از توازن خارج شده (چون کارتان خیلی زیاد و تفریحتان خیلی کم است)، اگر شب‌ها هرگز خواب راحتی ندارید، اگر به دلیل نداشتن اعتقاد به یک قدرت برتر سنگینی همه دنیا را به دوش می‌کشید و اگر شدیداً افسرده هستید چرا نباید خشمگین باشید؟ پس همه این‌ها را تغییر دهید تا تغییرات عمده‌ای را در وضعیت خشم خود ببینید.

بخش ۶: مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی

بیشتر اوقات زندگی روزمره‌ی ما در سر کار، خانه یا نزد دوستان و آشنایان سپری می‌شود. سه فضا این بخش برای پرداختن به موضوعاتی از مدیریت خشم طراحی شده‌اند که از لحاظ مکان و ویژه هستند - آنچه که در سر کار به درد می‌خورد، الزاماً در خانه کاربردی ندارد. بهره‌ای که با روزی یک وعده غذا خوردن به همراه خانواده در تلاش برای کم کردن برخی عادات خانوادگی خواهید برد در اتاق هیئت مدیره به دست نخواهید آورد. نکات مشترک در سه فصل این بخش مجموعه‌ای است از راهبردها با هدف تبدیل ضدیت به هماهنگی.

بخش ۷: بخش دست‌آورد

چنانچه دنبال ایده‌های سریعی برای بزرگ کردن یک بچه‌ی غیرخشمگین یا مبارزه با حرکات خشم‌آلود در هنگام رانندگی هستید، یک نقطه چند توصیه برای رهایی از خشم می‌خواهید که بتوانید به آسانی به‌خاطر بسپارید، آن‌ها را در این بخش پیدا می‌کنید.

نمادهای به‌کار رفته در این کتاب

نمادها آن شکل‌های کوچکی هستند که در تمام این کتاب در حاشیه‌ها دیده می‌شوند و برای جلب توجه شما به انواع خاصی از اطلاعات به‌کار رفته‌اند:

این نماد (به‌خاطر بسپارید) توجه شما را به نکات و مفاهیم مهمی که هم باید به‌خاطر بسپارید و هم می‌توانید از آن‌ها حتی وقتی که مدیریت خشم را در دسترس ندارید استفاده کنید جلب می‌کند.



هرچند وقت یک‌بار دانشمندی که در درون من زندگی می‌کند کمی وراج می‌شود و وقتی وراجی من در یک پاراگراف گل می‌کند، آن پاراگراف را با این نماد (نکات فنی) مشخص می‌کنم. اگر بخواهید می‌توانید این پاراگراف‌ها را بخوانید، اما اطلاعات موجود در آن‌ها برای مطالبی که در دست دارید اساسی نیست.





این نماد (راهنمایی) نشان‌دهنده‌ی «چه باید کرد»های راهبرد مدیریت خشم است.

این نماد (هشدار) زمانی ظاهر می‌شود که من فکر می‌کنم یک یادداشت‌اخطاردهنده لازم است و شما باید به‌دنبال کمک گرفتن از متخصص باشید.

مقصد بعدی

منظور از هر بخش و هر فصل این کتاب تمرکز روی بحث مدیریت خشم است. وقتی این کتاب را می‌نویسم، گریزی به حاشیه‌ها زدم و فصل‌هایی را نوشتم که نظم خاصی نداشت - وقتی یک فصل را می‌نویسم، به فهرست مندرجات نگاه می‌کردم ببینم مطلبی که بعد از آن در من ایجاد علاقه می‌کند کدام است و همان مطلب را دنبال می‌کردم. شما هم آزاد هستید که همین کار را بکنید - خواننده را در پایان جالب است انتخاب کنید و به‌طرفش شیرجه بروید.

اگر همه‌ی مدیریت خشم را خواندید و دیدید هنوز هم با خشم خود دست به گریبان هستید، جداً توصیه می‌کنم که از یک متخصص کمک بگیرید. مدیریت خشم یک بازار تخصصی است و شما باید کسی را پیدا کنید که این رشته مهارت و اعتبار دارد. اگر برای علاج خشم غیرعادی خود مایل‌اید به‌صورت طبی درمان شوید - در این زمینه با داروهای تجویزی ممکن می‌شود - باید روانپزشکی پیدا کنید که متخصص این رشته‌اشد. اگر رویکرد خوبی به راهبردهای روان‌درمانی (یعنی به تغییری که از برقراری یک ارتباط بین شما و روانتان ایجاد می‌شود) دارید، به‌دنبال یک روانپزشک بالینی معتبر و یا یک مشاور سلامت روان بگردید. مطمئن باشید انتخاب هر یک از این راه‌ها به شما کمک خواهد کرد.