

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



WILEY

مدیریت خشم

FOR
DUMMIES

نوشته‌ی دکتر دوایل جنتری

برگردان: عزیزالله سمیعی و سعید گرامی بروجرودی



آوند دانش

سرشناسه: جنتری، ویلیام دوپل، ۱۹۴۳-م.
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم/ دوپل جنتری؛ تبرگردان 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, C2007
یادداشت: این کتاب نخستین بار با عنوان «مدیریت خشم: راهنمای کاربردی برای همگان» با ترجمه منصور بیرامی و پروانه علائی توسط نشر نیک‌ملکی در سال ۱۳۹۰ فیپا گرفته است.
موضوع: خشم
موضوع: مدیریت تعارض
موضوع: فشار روانی — کنترل
شناسه افزوده: سمیعی، عزیزالله، ۱۳۲۸-، مترجم
شناسه افزوده: گرامی بروجردی، سعید، ۱۳۴۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۵۷۵ BFBالف ۱۳۹۰ ج۵خ/
رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۷۲۹۲۹



آوند دانش

مجموعه کتاب‌های دامیز

مدیریت خشم

نوشته‌ی دکتر دوپل جنتری
برگردان: عزیزالله سمیعی و سعید گرامی بروجردی
مدیرهنری: عباس مجیدی
صفحه‌بندی: سوژه گرافیک
تاریخ انتشار: زمستان ۱۳۹۰ - چاپ اول
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف
نشانی ناشر: خ دولت، شماره ۱۱۲، تهران ۱۹۴۵۸
مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمالزاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲
صندوق پستی: ۶۷۳-۱۹۵۸۵
تلفن: ۲۲۵۸۱۲۵۹ شماره: ۲۲۵۶۶۰۱۷ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹
قیمت: ۱۰/۹۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۷۲-۱
کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره ی نویسنده

دکتر دوایل جنتزی (Doyle Gentry, PhD) روانپزشک بالینی و مدیر انستیتوی زندگی بدون خشم در لینچ برگ ویرجینیا (Lynchburg, Virginia) است. وی عضو انجمن روانشناختی آمریکا و سردبیر موسس جورنال آو بیهیویرال مدیسین (Journal of Behavioral Medicine) بوده است. دکتر جنتزی در طول چهار دهه کار و فعالیت خود بیش از ۱۰۰ اثر از جمله هشت کتاب به چاپ رسانده و در زمینه های روانشناسی بهداشت، طب رفتاری و مدیریت خشم پیشگام بوده است. او قبلا در دانشکده مرکز پزشکی دانشگاه دیوک (Duke University Medical Center) و دانشکده پزشکی دانشگاه تگزاس در گالوستون (Galveston) خدمت کرده. جنتزی در سراسر ایالات متحده، کانادا و اروپا برای شرکت کنندگان تازه کار و حرفه ای سمینارهای تربیتی برگزار کرده است. او همچنین در صنایع عمده، یعنی جایی که در مدیریت برخورد، تیم سازی و ارتقای سلامتی تخصص پیدا کرد نیز فعالیت داشته. مقالاتی که به کار دکتر جنتزی در زمینه ی خشم مربوط می شوند در مجلات گوناگون معاصر به چشم می خورند و با او پی در پی در باره نظراتش و چگونگی ایجاد و حفظ زندگی بدون خشم در رادیو و تلویزیون مصاحبه می شود. وی پیش تر دو کتاب نیز با نام های **بدون خشم و وقتی کسی که دوستش دارید خشمگین می شود**، نوشته است.

فهرست مطالب در یک نگاه

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

۲۶۷	بخش ۶: مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی
۲۶۹	فصل ۲۰: در محل کار
۲۸۵	فصل ۲۱: در خانه
۲۹۹	فصل ۲۲: در روابط صمیمی
۳۱۵	بخش ۷: بخش ده‌تایی‌ها
۳۱۷	فصل ۲۳: ده روش برای پرورش یک فرزند غیر خشمگین
۳۲۹	فصل ۲۴: ده روش برای مبارزه با خشم هنگام رانندگی
۳۳۷	فصل ۲۵: ده فکر رهایی‌بخش از خشم
۳۳۷	فصل ۲۵: ده فکر رهایی‌بخش از خشم

فهرست مطالب

مقدمه	۱
درباره‌ی این کتاب	۱
قواعد رعایت‌شده در این کتاب	۳
چه چیزی را نخواهید خواند	۳
تصورات خنده‌دار	۴
ترتیب مباحث این کتاب	۴
بخش ۱: بنیان‌های خشم	۴
بخش ۲: اداره کردن خشم امروزتان	۵
بخش ۳: پیشگیری از خشم فردا	۵
بخش ۴: اداره کردن خشم دیروز	۵
بخش ۵: تغییرهایی در شیوه زندگی که فایده آنها بیشتر از خشمگین شدن است	۶
بخش ۶: مدیریت خشم در روابط کلیدی	۶
بخش ۷: بخش ده‌تایی‌ها	۶
نمادهای به‌کار رفته در این کتاب	۷
مقصد بعدی	۷
بخش ۱: پایه‌های خشم	۹
فصل ۱: خشم: هیجان جهانی	۱۱
ابطال طلسم افسانه‌های معمول خشم	۱۱
دانستن نقش هیجان در زندگی شما	۱۳
درخواست کمک	۱۴
وقتی که آماده باشید خواهید دانست	۱۶
فصل ۲: خشم کی یک مسئله است؟	۱۷
سنجش میزان خشم	۱۸
چند وقت یک‌بار خشمگین می‌شوید؟	۱۹
خشم‌تان چه شدتی دارد؟	۲۰
تعیین زهرآلودگی خشم	۲۰
رنجش‌های اتفاقی	۲۱

- ۲۲.....خشم اتفاقی.....
- ۲۲.....طغیان اتفاقی.....
- ۲۲.....رنجش مزمن.....
- ۲۲.....خشم مزمن.....
- ۲۲.....طغیان مزمن.....
- ۲۳.....محاسبه ریسک‌های خشم زهرآلود.....
- ۲۳.....آیا مذكر هستيد؟.....
- ۲۳.....آیا بالای ۴۰ سال دارید؟.....
- ۲۴.....آیا تندخو هستید؟.....
- ۲۴.....فرصت‌های خیلی زیادی برای از کوره در رفتن دارید؟.....
- ۲۴.....به زندگی نگاه غلطی دارید؟.....
- ۲۵.....آیا شخصیتی تهاجمی دارید؟.....
- ۲۶.....از داروهای اشتباهی استفاده می‌کنید؟.....
- ۲۶.....مستعد رنجش هستید؟.....
- ۲۷.....دچار افسردگی هستید؟.....
- ۲۷.....برقراری ارتباط‌تان ضعیف است؟.....
- ۲۸.....مهارتی در حل مسائل ندارید؟.....
- ۲۸.....زیر فشار روانی زیادی هستید؟.....
- ۲۸.....خیلی اهل انتقاد، سانسور یا قضاوت هستید؟.....
- ۲۸.....خیلی اهل شماتت و سرزنش هستید؟.....
- ۲۹.....دائم از پا افتاده‌اید؟.....
- ۲۹.....سیستم پشتیبانی شما کافی نیست؟.....
- ۳۰.....زندگی شما جدا خارج از تعادل است؟.....
- ۳۱.....**فصل ۳:خشم زندگی را زهرآلود می‌کند؟.....**
- ۳۲.....هدر دادن انرژی.....
- ۳۳.....شما را بیمار می‌کند.....
- ۳۳.....چگونگی اثر غیر مستقیم خشم بر سلامتی.....
- ۳۷.....خشم چگونه بر سلامتی اثری مستقیم می‌گذارد.....
- ۴۱.....آسیب زدن به موقعیت شغلی.....
- ۴۲.....زود از مسیر خارج شدن.....
- ۴۲.....حرکت در جهت غلط.....
- ۴۳.....پرسیدن سوال غلط.....
- ۴۴.....دست زدن به رفتارهای غیر سازنده.....
- ۴۵.....متلاشی کردن زندگی زناشویی.....
-اثرگذاردن روی سلامتی کسانی که برایتان اهمیت دارند.....
- ۴۹.....**بخش ۲: مدیریت خشم همین امروز.....**

فصل ۴: انجام اقدام فوری.....	۵۱
زودتر تصمیم‌گیری کنید؛ هرچه زودتر بهتر.....	۵۱
فقط برای رنجش آماده شدن.....	۵۳
دانستن اینکه چرا گر گرفتن شما این قدر سریع است.....	۵۴
طولانی کردن زمان برای جلوگیری از پریدن فیوزتان.....	۵۵
رفتن از محل و مدتی بعد برگشتن.....	۵۶
اجازه دادن به طرف مقابل برای زدن حرف آخر.....	۵۷
احساس گناه کردن گاهی هزینه دارد.....	۵۸
کارهای پرت کننده حواس.....	۵۸
تغییر وضعیت شما.....	۵۹
ترک تکرار و فکر درباره یک مطلب.....	۶۰
استفاده از تصور برای غلبه بر خشم.....	۶۱
تکنیک آب‌نبات‌های نجات بخش.....	۶۴
فصل ۵: حرف زدن باخشم.....	۶۵
تخلیه خشم را فراموش کنید.....	۶۶
بیان کردن موثر خشم.....	۶۷
حرف زدن، در مقابل زدن.....	۶۷
نوشتن، در مقابل گفتن.....	۶۹
ترک استفاده از کلمات رکیک.....	۷۰
تمرکز خود را حفظ کنید.....	۷۱
کوتاهش کنید - و نفس بکشید.....	۷۱
مسئله این نیست که چه می‌گویید مسئله این است که چگونه می‌گویید.....	۷۲
فصل ۶: حفظ خونسردی.....	۷۵
به‌جای واکنش پاسخ دادن را برگزینید.....	۷۶
ترک عادت واکنش به خشم که در طول عمر خود داشته‌اید.....	۷۷
دوری از سایر معتادان به خشم.....	۷۹
ارزیابی خشم خود.....	۸۰
صبور باشید.....	۸۱
یک نفس عمیق بکشید.....	۸۲
پاسخ آرامش بخش.....	۸۲
نیروی آرامش.....	۸۳
خود را سبک کنید.....	۸۳
خود را واکسینه کنید.....	۸۳

- چهار سوال مهم از خودتان بپرسید..... ۸۴
- واقعاً چه کسی مرا خشمگین کرد؟..... ۸۴
- این، جایی است که می‌خواهم خشمگین شوم؟..... ۸۴
- چرا خشمگینم؟..... ۸۴
- آیا شدت خشم من در این لحظه با دلیل خشم همخوانی دارد؟..... ۸۵
- گزینه‌های من کدامند؟..... ۸۵
- همیشه سه راه برای خود باز بگذارید..... ۸۶
- نتایج هر پاسخ را در نظر بگیرید..... ۸۶
- همیشه از حق خود برای خشمگین شدن استفاده نکنید..... ۸۸
- بفرمایید پاسخ بدهید..... ۸۸
- حالا به خود پاداش بدهید..... ۸۹
- بخش ۳: پیشگیری از خشم فردا..... ۹۱**
- فصل ۷: انتخاب چشم اندازی نو..... ۹۳**
- خشم در چشم فرد خشمگین است..... ۹۴
- دانستن اینکه چرا به این خشم می‌گویند خشم "کور"..... ۹۵
- انتخاب بد از بین بد و بدتر..... ۹۶
- پذیرش زندگی به صورتی که هست، نه به صورتی که باید باشد..... ۹۷
- چشم پوشی بیشتر..... ۹۸
- جستجوی تنوع در همه چیز..... ۹۹
- لعنت بر رسانه‌ها..... ۱۰۰
- ریشه‌یابی خصومت و کینه..... ۱۰۲
- به‌جای تردید اعتماد به نفس داشته باشید..... ۱۰۴
- فصل ۸: گفتن آنچه حس می‌کنید..... ۱۰۵**
- چرا پنهان کردن هیجان‌ها برای سلامتی خوب نیست..... ۱۰۵
- خشم ابراز نشده وجود ندارد..... ۱۰۶
- نارضایتی می‌تواند مرگ‌آور باشد..... ۱۰۷
- معنی با فرهنگ و تمدن بودن همیشه ملایم بودن نیست..... ۱۰۸
- نگویید «خوبم، خشمگین نیستم»، چرا، هستید..... ۱۰۹
- به‌خاطر کار دیگران عذر خواهی نکنید..... ۱۰۹
- خشم‌تان را بدون نگرانی از بی‌حیایی ابراز کنید ۰۱۱
- مشکل داشتن را کنار بگذارید احساس داشته باشید..... ۱۱۰
- گذاشتن و رفتن، و هنوز حرف خود را زدن..... ۱۱۲
- فصل ۹: اعتراف به خشم..... ۱۱۵**

- ۱۱۶ اعتراف به هر چه که باعث بیماری می‌شود خوب است
- ۱۱۷ چه کسی می‌تواند از اعتراف کردن بهره ببرد
- ۱۱۷ مردان به‌طور کلی
- ۱۱۸ مردان آمریکایی آفریقایی تبار
- ۱۱۸ زنانی که خیلی گریه می‌کنند
- ۱۱۸ کسانی که به تقصیر معتقدند
- ۱۱۸ کسانی که بیش از حد همدردی می‌کنند
- ۱۱۹ کسانی که دشمنی می‌کنند
- ۱۱۹ کسانی که فرهمنندی (Charisma) ندارند
- ۱۱۹ درون‌گرایان
- ۱۱۹ کسانی که رنج‌های عاطفی بسیاری کشیده‌اند
- ۱۲۰ اشخاصی که بیماری مزمن دارند
- ۱۲۰ اشخاص جوان
- ۱۲۰ دانستن فرق میان دفترچه خاطرات و دفتر روزنامه
- ۱۲۱ گفتن سرگذشت به شیوه خود
- ۱۲۱ خود را به‌جای شنونده بگذارید
- ۱۲۲ از اول شخص استفاده کنید
- ۱۲۲ نگران دستور زبان نباشید
- ۱۲۳ روی منفی‌ها تمرکز کنید
- ۱۲۴ ارتباط‌های تفننی برقرار کنید
- ۱۲۵ آن‌قدر بنویسید تا وقت تمام شود
- ۱۲۵ به احساسات اجازه ندهید جلوی شما را بگیرند
- ۱۲۶ قضاوت را متوقف کنید
- ۱۲۷ بچسبید به مداد و قلم
- ۱۲۸ جای آرامی پیدا کنید
- ۱۲۹ فصل ۱۰: تبدیل شدن به نوع ب**
- ۱۳۰ عبور از نوع الف بودن
- ۱۳۰ تمرکز روی اینکه کی هستید نه اینکه کجا کار می‌کنید
- ۱۳۴ نگاه به خط رقابتی خود
- ۱۳۵ صحبت کردن بدون اعداد
- ۱۳۶ ساعت خود را باز کنید
- ۱۳۸ مقاومت برابر آنچه که جامعه می‌گوید انجام بده
- ۱۳۹ کسب هوش
- ۱۳۹ تنوع در روابط
- ۱۴۰ ترویج هنر
- ۱۴۰ اجازه غلبه به کنجکاو

۱۴۱ پیدا کردن محیط مناسب

۱۴۳ فصل ۱۱: استفاده سازنده از خشم

۱۴۳ تبدیل خشم به متحد خود

۱۴۵ خشم یک منبع کار گذاشته شده در درون ما است

۱۴۵ خشم مولد و تسریع کننده فعالیت است

۱۴۶ خشم تسهیل کننده رفتار تازه است

۱۴۶ خشم ارتباط برقرار می کند

۱۴۷ خشم از شما در برابر آسیب حمایت می کند

۱۴۷ خشم پادزهر عقیم ماندن است

۱۴۸ کشف انگیزه‌های پشت خشم شما

۱۴۹ انتقام جویی

۱۴۹ ایجاد یک تغییر مثبت

۱۵۰ تخلیه بخار

۱۵۰ استفاده از خشم برای درک خود

۱۵۱ خشم سازنده

قدم ۱: تصمیم بگیرید که بعد از احساس خشم می‌خواهید چه احساسی داشته باشید ۱۵۱

قدم ۲: خشم خود را اعلام کنید ۱۵۲

قدم ۳: خشم خود را روی مسئله متمرکز کنید نه منشاء آن ۱۵۳

قدم ۴: سرچشمه مسئله را پیدا کنید ۱۵۳

قدم ۵: بپذیرید که مسئله می‌تواند حل شود ۱۵۴

قدم ۶: سعی کنید از دید طرف مقابل به مسئله نگاه کنید ۱۵۵

قدم ۷: طرف مقابل را به همکاری وادارید ۱۵۵

قدم ۸: همیشه لحن متمدنانه‌ای داشته باشید ۱۵۶

قدم ۹: از رفتار خارج از احترام پرهیز کنید ۱۵۶

قدم ۱۰: وحشتی نداشته باشید که مجالی برای استراحت به خود بدهید ۱۵۷

قدم ۱۱: صحبت‌ها را دو طرفه کنید ۱۵۷

قدم ۱۲: اقرار کنید که پیشرفت کرده‌اید ۱۵۷

هرچه بکارید، همان را درو می‌کنید ۱۵۸

بخش ۴: برخورد با خشم از گذشته ۱۵۹

فصل ۱۲: چرا رها کردن این قدر سخت است؟ ۱۶۱

رها شدن از خشم ۱۶۱

مقاومت برابر است با ماندگاری ۱۶۲

از چه می‌ترسید؟ ۱۶۳

معنی خوب بودن این نیست که قدرت نداشته باشید ۱۶۴

۱۶۶	کی به خشم می‌چسبد و کی رهاش می‌کند؟
۱۶۸	ده دقیقه گله‌گذاری
۱۶۹	زندگی بدون حل مسئله
۱۶۹	وقت تمام شد: ولش کنید تا برود
۱۷۱	فصل ۱۳: بخشیدن
۱۷۲	بخشندگی هرگز آسان نیست
۱۷۳	زمان می‌برد
۱۷۳	به حمایت احتیاج دارد
۱۷۴	نیازمند گذشت است
۱۷۴	انتخاب بخشش
۱۷۴	باید امنیت داشته باشید
۱۷۵	باید به ضعف طبیعت انسان اعتراف کنید
۱۷۶	تحلیل صحیح
۱۷۶	چه کسی را از قلاب رها می‌کنید؟
۱۷۷	مستحق شاد بودن هستید؟
۱۷۸	عدم پذیرش اشتباه
۱۷۸	مجبور نیستید گذشته را فراموش کنید
۱۷۹	درد را به خشم ترجیح دهید
۱۸۱	بخش ۵: تغییر شیوه‌ی زندگی برای مدیریت خشم
۱۸۳	فصل ۱۴: مدیریت استرس
۱۸۴	تفاوت استرس و کشش
۱۸۵	کنار کشیدن از حامل‌های استرس
۱۸۶	شناسایی منابع استرس خود
۱۸۸	دانستن اینکه کدام‌یک از انواع استرس زهرآلودند
۱۸۹	استرس متراکم
۱۸۹	استرس مزمن
۱۹۰	استرس مصیبت‌زدگی
۱۹۰	استرس مراقبتی
۱۹۱	پرهیز از رسیدن به نقطه احتراق
۱۹۳	کشف چگونگی جان سخت بودن
۱۹۴	صاحب سرنوشت خود باشید
۱۹۵	یک بازیگر باشید، نه یک تماشاچی
۱۹۶	مصیبت‌ها را به چالش تبدیل کنید

- بر آمدن از پس استرس: چه چیزی به درد می خورد، و چه چیزی نمی خورد..... ۱۹۷
- فصل ۱۵: مدیریت شیمی بدن**..... ۱۹۹
- فقط به این دلیل که قانونی هست نمی تواند سالم باشد..... ۱۹۹
- چقدر باشد خیلی زیاد است؟..... ۲۰۲
- نظارت بر استفاده از مواد شیمیایی..... ۲۰۴
- حذف لذت بخش ترین نوبت سیگار..... ۲۰۵
- اندازه گیری کافیین..... ۲۰۶
- فصل ۱۶: افزودن توازن به زندگی خود**..... ۲۰۹
- بهم زدن تعادل استرس..... ۲۰۹
- افزودن روحیه به زندگی..... ۲۱۰
- دور شدن از افراطها..... ۲۱۲
- تدارک تفریح سالم..... ۲۱۲
- با خیزش موج بروید..... ۲۱۳
- حفظ وابستگی های اجتماعی..... ۲۱۶
- برای کیفیت تلاش کنید نه کمیت..... ۲۱۶
- حمایت باید دو طرفه باشد..... ۲۱۷
- حمایت تنها زمانی خوب است که آن را بپذیرید..... ۲۱۷
- فهمیدن اینکه چرا زندگی شما متوازن نیست..... ۲۱۸
- سن..... ۲۱۸
- جنسیت..... ۲۱۸
- شخصیت..... ۲۱۹
- محدودیت زمانی..... ۲۱۹
- تاکید بیش از حد روی استقلال..... ۲۱۹
- استرس..... ۲۱۹
- فن آوری..... ۲۱۹
- قابلیت تحمل..... ۲۲۰
- آزادی بیش از حد..... ۲۲۰
- نبود چشم انداز..... ۲۲۰
- در اولویت قرار دادن خود..... ۲۲۱
- فصل ۱۷: داشتن خواب خوش در شب**..... ۲۲۵
- فهمیدن این که خواب برای شما چکار می کند..... ۲۲۵
- دانستن اینکه چقدر کافی است..... ۲۲۷
- سنجش کیفیت خوابتان..... ۲۲۸

۲۳۰	بهبتر کردن کیفیت خواب
۲۳۰	گوش دادن به بدن خود
۲۳۱	ورزشکار شدن
۲۳۲	پرهیز از تحریک کننده‌ها
۲۳۴	تعیین یک برنامه عادی برای قبل از خواب
۲۳۴	ایجاد یک محیط مثبت برای خواب
۲۳۷	فکر درباره قرص‌های خواب
۲۳۹	فصل ۱۸: نگاه به نیروی برتر
۲۳۹	دست به دعا شدن به جای دست کمک گرفتن
۲۴۰	استفاده از ایمان به عنوان سلاح
۲۴۲	خواندن دعای شکر
۲۴۳	تمرین بخشندگی
۲۴۵	فروتنی به درد می خورد
۲۴۶	داشتن یک روز پر برکت
۲۴۹	فصل ۱۹: حفظ خوش خلقی
۲۵۰	من - فی - ها - را - کم - کن - ید: حفظ روحیه مثبت
۲۵۰	خنده واقعاً بهترین دارو است
۲۵۲	پلکیدن با خوشبین‌ها
۲۵۳	پیدا کردن خوبی در بدی
۲۵۴	محاسبه‌ی میزان مثبت بودن خود
۲۵۵	وقتی که خلق شما تبدیل به مسئله می شود
۲۵۷	ارتباط خشم و افسردگی
۲۵۹	حل مسئله
۲۵۹	خوردن "قرص خوشی": ضد افسردگی‌ها
۲۶۱	درمان با صحبت: روان درمانی
۲۶۲	درمان از طریق ورزش
۲۶۴	جابجایی درمانی
۲۶۷	بخش ۶: مدیریت خشم در رابطه‌های کلیدی
۲۶۹	فصل ۲۰: در محل کار
۲۷۰	شناسایی رفتارهای غیر سازنده
۲۷۲	دوری کردن یا تهاجم
۲۷۲	شخص بر علیه سازمان
۲۷۴	بدانیم به کجا نگاه کنیم
۲۷۴	کارمند عصبانی

- ۲۷۶ کارمند خود محور.....
- ۲۷۸ تقویت مهارت‌هایتان برای مذاکره.....
- ۲۷۸ ایجاد یک محیط کار مثبت.....
- ۲۸۱ متمدن بودن را تبدیل به عادت کنید.....
- ۲۸۳ صحبت کردن نه حرف زدن.....
- فصل ۲۱: در خانه ۲۸۵**
- ۲۸۶ دو تا تانگو: از گفتگوی خشم‌آلود پرهیز کنید.....
- ۲۸۷ مدیریت خشم از بالا تا پایین.....
- ۲۸۹ انتخاب نا آشنا: تغییر الگوهای خانوادگی شما.....
- ۲۹۰ نگاهی به شیوه شما در نقش یکی از والدین.....
- ۲۹۴ قدرت یک.....
- ۲۹۴ یک وعده غذا در روز.....
- ۲۹۵ هفته‌ای یک عصر.....
- ۲۹۶ یک روز در ماه.....
- ۲۹۶ یک هفته در سال.....
- فصل ۲۲: در روابط صمیمی ۲۹۹**
- ۳۰۰ رابطه عاشقانه اما خشم‌آلود.....
- ۳۰۰ ازدواج خشم‌آلود.....
- ۳۰۲ خشم ولی - فرزند.....
- ۳۰۲ خشم خواهر برادری.....
- ۳۰۳ اگر شما فرد خشمگینی هستید که دوستان دارند.....
- ۳۰۴ شاید به آدمی تبدیل شوید که از او می‌ترسید و بدتان می‌آید.....
- ۳۰۴ دو چیز غلط هرگز به یک چیز درست تبدیل نمی‌شود.....
- ۳۰۵ برقراری مرزهای سالم.....
- ۳۰۷ اگر خشم کسی که دوستش دارید سر شما خالی می‌شود.....
- ۳۰۷ تله‌های فکری را حذف کنید.....
- ۳۰۹ بخشی از مسئله نباشید.....
- ۳۱۱ خود را واکسینه کنید.....
- ۳۱۳ بازی در نقش قربانی را نپذیرید.....
- بخش ۷: بخش ده‌تایی‌ها ۳۱۵**
- فصل ۲۳: ده روش برای پرورش یک فرزند غیر خشمگین ۳۱۷**
- ۳۱۷ یک مربی احساسات بودن.....
- ۳۲۰ زود شروع کنید و حرف بزنید.....

۳۲۰	ایجاد لحظه‌هایی برای درس دادن
۳۲۱	نقش مثبت داشته باشید
۳۲۳	گذاشتن "من" در هیجان‌ها
۳۲۳	به احساس‌ها نام درست بدهید
۳۲۴	شناسایی علت‌ها
۳۲۶	درس دادن حل مشکلات
۳۲۶	انتخاب گزینه سوم
۳۲۷	یادگرفتن فرق بین خواستن و به دست آوردن
۳۲۹	فصل ۲۴: ده روش برای مبارزه با خشم هنگام رانندگی
۳۲۹	عجله نکنید
۳۳۰	فرمان را شل‌تر بگیرید
۳۳۱	به‌جای مقصد روی سفر تمرکز کنید
۳۳۱	خود را مثل راننده دیگر ببینید
۳۳۲	«من» را از رانندگی حذف کنید
۳۳۲	به طرف روشن قضیه نگاه کنید
۳۳۳	بعد از من تکرار کنید: آنها دشمن نیستند
۳۳۴	دست از مصیبت دانستن بردارید
۳۳۵	دست از این‌همه منطقی بودن بردارید
۳۳۵	آماده باشید که فقط برنجید
۳۳۷	فصل ۲۵: ده فکر‌هایی‌بخش از خشم
۳۳۷	هیچکس - مطلقاً هیچکس - نمی‌تواند بدون رضایت خودتان شما را عصبانی کند
۳۳۸	بوم رنگ‌های خشم - و عشق هم همین کار را می‌کند
۳۳۸	فقط پول است
۳۳۹	دیگران دشمن نسیتند
۳۳۹	زندگی انصاف ندارد - حتی برای بالایی‌ها
۳۴۰	انرژی برای هدر دادن خیلی چیز بدی است
۳۴۱	خود را گول نزنید: همه ما مسافران همان اتوبوسیم
۳۴۱	این جبهه شهید ندارد

هیچ چیز نیست که با خشم بتوانید، اما بدون خشم نتوانید آن را به دست بیاورید..... ۳۴۱

وقتی با مردم سر و کار دارید، هیچ امتیازی ندارید!..... ۳۴۲

مقدمه

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

خشم، بیش از آنچه که با دیگران می‌کند درباره خلق و خوی شخص خشمگین، دید او از جهان، میزان توازن زندگی و آسانی و سختی بخشیدن دیگران حرف می‌زند. نکته مثبت مربوط به خشم این است که لازم نیست انسان قربانی خشم شود - وقتی دنیا آن‌طور که می‌خواهیم با ما سر سازگاری 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 خشمی که از دیروز در ما باقی مانده و می‌خواهیم به فردا ببریم داریم، به عبارت دیگر، می‌توانیم انتخاب کنیم که فردا چه قدر خشمگین باشیم. اگر واقعاً به این باور نرسیده بودم، چهل سالی را که تاکنون در فعالیت حرفه‌ای خود گذرانده‌ام صرف کار کاملاً متفاوت دیگری می‌کردم!

هیچکس از مسائلی که خشم برایش پدید می‌آورد در امان نیست. خشم به دلیل اینکه برای زن و مرد، کوچک و بزرگ، ثروتمند و فقیر، تحصیلکرده و غیر تحصیلکرده، و مومن و کافر مسئله می‌سازد هیجانی بسیار فراگیر است. دهها میلیون نفر انسان در تک تک روزهای زندگی خود از آنچه که نامش را خشم زهرآلود می‌گذارم - یعنی خشمی که 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 بخوبی - در خانه، سر کار و در صمیمانه‌ترین روابط خود - مدیریت کنید. مدیریت خشم، علاوه بر خیلی چیزهای دیگر، به شما می‌گوید که چگونه می‌توانید با تمرکز روی چیزهای مثبت، خشم خود را مدیریت کنید، خواب راحتی داشته باشید، چطور دیدتان را به زندگی تغییر دهید، و چگونه برخوردها را به چالش تبدیل کنید. مدیریت خشم از نصیحت‌های ساده 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 سینه شما کمک می‌کند، یا فکر می‌کنید برای حفظ آرامش اگر دهانتان را ببندید بهتر است؟ آیا افراد خشمگین واقعاً می‌توانند تغییر کنند یا مجبورند همه عمر در عذاب باشند، چون همین است که هست؟ و اگر شما مخاطب خشم شخص دیگری باشید چه باید بکنید؟ همه این‌ها سوال‌های مهمی هستند که مدیریت خشم به آن پاسخ می‌دهد.

وقتی مدیریت خشم را می‌نوشتیم، چهار هدف اساسی در ذهن داشتیم:

✓ می‌خواستیم نشان بدهم که خشم چیزی بیشتر از یک کلمه 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 همه آن چیزهایی که خشم به ما می‌گوید.

✓ می‌خواستیم همه شیوه‌های مختلفی را که خشم می‌تواند با تکرار و شدت خود اثری تلخ روی زندگی بگذارد - و می‌گذارد - نشان دهم.

✓ می‌خواستیم 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 می‌خواهید از شر خشم‌های کهنه رها شوید یا می‌خواهید با خشمی که امروز دارید برخورد کنید و یا از خشمی که سرنوشت فردا در برابرتان قرار می‌دهد پیش‌گیری کنید (بله، گفتم پیشگیری کنید!) فرق دارند.

✓ می‌خواستیم نشان دهم چنانچه مایل باشید در زندگی خود دست به تغییراتی بزنید، مدیریت خشم کاری است که کاملاً توانش را دارید و برای آن نیازی به کمک متخصص نیست. مهم نیست چند سال دارید یا چند 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 در آنها باید قبل از رفتن به پله ۲ پله یک را بخوانید (و نصیحت‌ها را گوش کنید) و همینطور به جلو بروید. این کتاب، به‌عنوان یک منبع، همه اطلاعاتی را که طی چهار دهه کار بالینی همراه با پژوهش علمی درباره 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 حوزه 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 همه 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 همه اصطلاحات تخصصی را حذف کرده‌ام و واژه‌ها و مفاهیمی را به کار برده‌ام تا به قول 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 به‌یاد ماندنی‌ترین خاطره‌های علمی زندگی‌ام این است که پیچ آدامس (Patch Adams)، پزشکی گمنام که استاد ما بود، یک روز قبل از شروع درس در کلاس دماغ همه ما را با رنگ قرمز کرد تا قیافه‌هایمان زیاد خشک و جدی نباشد.

مهم‌ترین نکته این است که مدیریت خشم پر از داستان‌هایی درباره آدم‌هایی مثل خود شما است که در زندگی به‌طور موفقیت‌آمیزی به خشم غلبه کرده‌اند. آدم‌هایی که درباره آنها در این کتاب می‌خوانید واقعی نیستند، آنها مخلوطی هستند از انبوه خویشان، دوستان و مراجعینی که در طول سال‌ها با آنها روبرو شده‌ام و درس‌های مهمی درباره 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 یک آدرس رایانامه (ایمیل) یا تارنما (وب) می‌دهم، از حروف لاتین استفاده می‌کنم تا در هنگام لزوم دقیقاً بدانید چه تایپ کنید.

همین!

چه چیزی را نخواهید خواند

هرکس گفته «کاچی، بعض هیچ چی» حق با او بوده است. لازم نیست تک تک لغت‌ها، جمله‌ها، بخش‌ها و یا فصل‌های مدیریت خشم را بخوانید تا پولی که برای این کتاب پرداخته‌اید هدر نرود. اگر دیدید چیزی با علامت «به‌یاد داشته باشید» مشخص شده معنی‌اش این نیست که از شما انتظار می‌رود هرچه را که می‌خوانید حفظ کنید. آخر کتاب شما را امتحان نخواهم کرد.

در جداول خاکستری رنگ مقدار زیادی مطالب حاشیه‌ای جای داده‌ام، که فکر می‌کنم با وجود غیر اساسی 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 تشنه اطلاعات هستید. اما بدون خواندن آنها هم می‌توانید مطالب مهم این کتاب را از دست ندهید.

از کنار پاراگراف‌های مشخص شده با علامت‌های مطالب فنی (برای اطلاع بیشتر «علامت‌هایی را که در این کتاب به کار رفته» کمی جلوتر خواهید دید) هم می‌توانید سلامت بگذرید.

تصورات خنده‌دار

وقتی این کتاب را می‌نوشتیم، چند چیز را درباره خوانندگان فرض کردم:

- ✓ شاید شما با خشم مشکلی نداشته باشید - اما حتما یکی از کسانی که می‌شناسید یا دوستش دارید این مشکل را دارد. اگر این کتاب را برای خودتان خریده‌اید، حتما برای همسر، برادر، خواهر، پسر، دختر، پدر، مادر، دوست یا همکاران خریده‌اید، یا یکی از آنها این را برای شما خریده است.
- ✓ لازم نیست همه چیز را درباره خشم بدانید، فقط کافی است آنچه را برای مدیریت خشم موثر است بدانید. دانشمندان درباره خشم سال‌ها پژوهش کرده‌اند، اما در صفحه‌های این کتاب یک مشت مطالب قلمبه سلمبه 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: بنیان‌های خشم

در سه فصل اول شما را با بعضی از حقایق بنیانی مربوط به خشم، به‌عنوان احساسی 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 غیر زهر آلود می‌نامم از یکدیگر تمیز بدهید. می‌خواهم به‌جای اینکه با شیوه‌هایی قابل پیش‌بینی - یعنی بدون فکر و در حالی که 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: اداره کردن خشم امروztان

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 چکار کنند به درد سر می‌افتند. در نتیجه، چون این را نمی‌دانند (برای مثال، اینکه همه 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 موثر 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 غیر ممکن نباشند، حداقل دشوارند - مثل «وقتی در اوج غضب هستی، سعی کن تا ۱۰ بشمری!»). تا جایی که به‌من مربوط است، پیشگیری از خشم هیجان‌انگیزترین جنبه مدیریت آن است. در این قسمت درباره «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 مودبانه)؛ چگونگی اذعان به خشم در خلوت؛ چگونگی تبدیل شدن به کسی که خشم را دعوت نمی‌کند؛ و - شاید مهم‌تر از همه - چگونگی استفاده سازنده از خشم حرف خواهد زد.

بخش ۴: اداره کردن خشم دیروز

اگر شما هم مثل من باشید، بیشتر وقت‌ها شدت خشم‌تان نسبت به وضعیت پیش آمده بیش از پیش است. این سوال برایتان پیش می‌آید که «چه بلایی بر سر من آمده؟» اتفاقی که افتاده این است: خشم درست در لحظه غلیان در ضمیر ناخودآگاهتان و در حالی که منتظر فرصتی برای بروز خودش بوده تحریک شده است. در فصل ۱۲ برای اینکه نگذارید خشم امروztان تبدیل به خشم فردا شود نکاتی را ارائه کرده‌ام - راهبردهایی مثل گفتن «باید مواظب خودت باشی!» و ده دقیقه یاوه گویی. 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: تغییرهایی در شیوه زندگی که فایده آنها بیشتر از خشمگین شدن است

این چیزی است که من باور دارم: آدم‌های سالم به ندرت خشمگین می‌شوند. به شما نشان خواهم داد که خشم زهرآلود محصول فرعی شیوه زندگی زهرآلود است. اگر شما در مرز افسردگی ناشی از استرس هستید، اگر رژیم غذایی شما را کافیین و الکل (که برای خوشمزه شدن کمی هم نیکوتین در آن ریخته اید!) تشکیل می‌دهد، اگر همه 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 روابط کلیدی

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

بخش ۷: بخش ده‌تایی‌ها

چنانچه دنبال ایده‌های سریعی برای بزرگ کردن یک بچه غیر خشمگین یا مبارزه با حرکات خشم‌آلود در هنگام رانندگی هستید، یا اگر فقط چند توصیه برای رهایی از خشم می‌خواهید که بتوانید به آسانی به خاطر بسپارید، آنها را در این بخش پیدا می‌کنید.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

علامت‌ها آن شکل‌های کوچکی هستند که در تمام این کتاب در حاشیه‌ها دیده می‌شوند، و برای جلب توجه شما به انواع خاصی از اطلاعات در آن جاها گذاشته شده‌اند:

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



هر چند 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 علامت (نکته فنی) مشخص می‌کنم. اگر بخواهید می‌توانید این پاراگراف‌ها را بخوانید، اما اطلاعات موجود در آنها برای مطلبی که در دست دارید اساسی نیست.



این علامت (نکته) نشان دهنده «چه باید کرد»های راهبرد مدیریت خشم است.



این علامت (هشدار) زمانی ظاهر می‌شود که من فکر می‌کنم یک یادداشت اخطاردهنده لازم است و شما باید به دنبال کمک گرفتن از متخصص باشید.



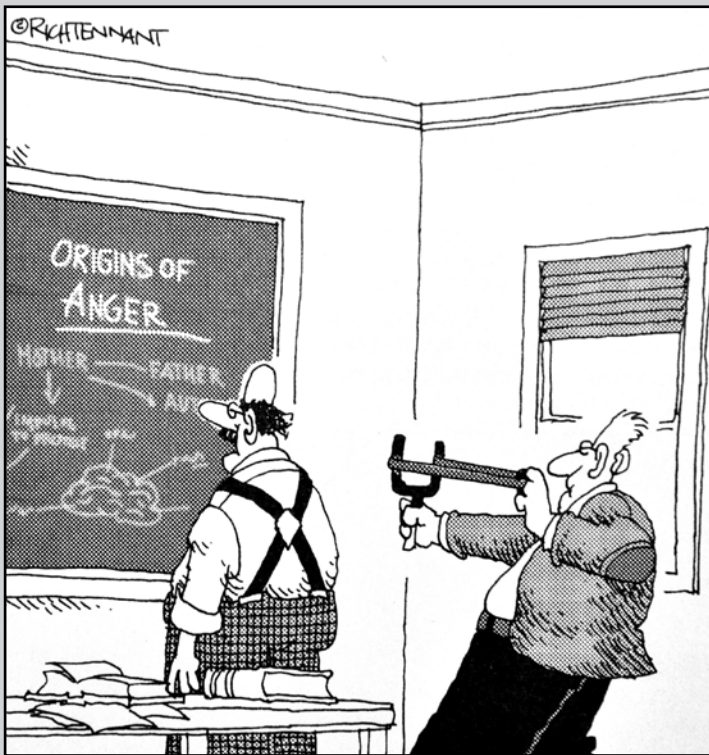
مقصد بعدی

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 - عنوانی را که برایتان جالب است انتخاب کنید و به طرفش شیرجه بروید.

اگر همه 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 در این رشته مهارت و اعتبار دارد. اگر برای علاج خشم غیر عادی خود مایلید به صورت طبی درمان شوید - درمانی که با داروهای تجویزی ممکن می‌شود - باید روانپزشکی پیدا کنید که متخصص این رشته باشد. اگر رویکرد خوبی به راهبردهای روان درمانی (یعنی به تغییری که از برقراری یک ارتباط بین شما و روانپزشک خود) دارید، به دنبال یک روانپزشک بالینی معتبر و یا یک مشاور سلامتی روان بگردید. مطمئن باشید انتخاب هر یک از این راه‌ها به شما کمک خواهد کرد.

بخش ۱

پایه‌های خشم



"هنوز بخش زیادی از چیزهایی که
می‌دانیم تئوری است"

در این بخش...

در مورد این که چرا خشم یک هیجان جهانی است بحث و به شما کمک می‌کنم تا فرق یک واکنش هیجانی و یک پاسخ هیجانی را تشخیص بدهید. به شما خواهم گفت چگونه می‌توانید با پاسخ به دو سوال ساده میزان خشم خود را تعیین کنید: «با چه فاصله‌هایی خشمگین می‌شوید؟» و «خشم شما چه شدتی دارد؟» با اطلاعاتی که در این بخش در اختیارتان می‌گذارم، دیگر لازم نخواهید داشت برای تشخیص اینکه آیا از خشم زهر آلود عذاب می‌کشید یا نه با سرعت موشک به یک دانشمند تبدیل شوید.

و بالاخره در این بخش می‌توانید راه‌های فراوان مسموم شدن زندگی‌تان با خشم را، که در اثر هدر رفتن انرژی، تاثیر بر سلامتی، خارج کردن خود از مسیر پیشرفت شغلی، و آسیب زدن به کسانی که دوستشان دارید صورت می‌گیرد شناسایی کنید. شاید اگر بدانید که خشم با زندگی کنونی و آینده شما چه می‌کند تعجب کنید.

فصل ۱

خشم: هیجان جهانی

در این فصل

- بررسی افسانه‌ها درباره خشم
- دانستن ماهیت هیجان‌ها
- کمک گرفتن در زمان نیاز

نکته اشتراک دانشجویان، مدیران شرکت‌ها، زنان خانه دار، و بومیانی که پیش از اختراع خط در بورنئو و گینه نو زندگی می‌کردند در چیست؟ همه این‌ها توان تشخیص یک چهره خشمگین را داشتند و دارند. خشم هم - مانند شادی، ترس، غم و تعجب - یک هیجان جهانی است. خشم به‌عنوان بخشی جدا نشدنی از زندگی روزمره، در فرهنگ‌های مختلف همه مردمان سراسر جهان وجود دارد.

خشم بخشی از سازوکار بقای انسان است. انسان‌ها هم، مانند حیوانات، هنگام رویارویی با تهدید یا فرار می‌کنند یا حمله. خشم سوخت این حمله است. اما خشم می‌تواند اثر معکوس هم داشته باشد و منجر به مرگ بی‌هنگام ما شود. به‌طوری که در فصل ۳ توضیح داده شده، خشم زیاد می‌تواند باعث سکته قلبی، بجا گذاشتن آسیب‌های منجر به از کار افتادگی حرفه‌ای و تسهیل رفتارهای خطرناک جنسی شود. خشم واقعاً یک شمشیر دولبه است.

ابطال طلسم افسانه‌های معمول خشم

ابتدا لازم است قبل از اداره و کنترل خشم خود معنای آن را بدانید. متأسفانه افسانه‌های فراوانی در مورد خشم نقل شده که در همین ابتدای کار ضمن اشاره به بعضی به اصلاح معنای آنها می‌پردازم

✓ **مردان از زنان خشمگین ترند.** اگر منظور از خشمگین تر تکرار دفعات خشمگین شدن افراد باشد، پس جمله "مردان از زنان خشمگین ترند" صحیح نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توالی خشمگین شدن زنان با مردان برابر است. به‌هرحال، خشم شدید در مردان بیشتر گزارش می‌شود، ولی طول خشم زنان از مردان بیشتر است.

✓ **خشم بد است.** خشم برای مقابله با پریشانی به مجموعه متنوعی از مقصودهای مثبت مساعدت می‌کند. به شما انرژی می‌دهد، ارتباطات شما با دیگران را بهبود می‌بخشد، عزت نفس شما را افزایش می‌دهد و از شما در مقابل ترس و ناامنی دفاع می‌کند (عیسی مسیح،

گاندی و دکتر مارتین لوتر کینگ همه مردانی خشمگین بودند، اما خشم خود را در اجتماع معطوف اصلاحاتی کردند تا دنیا را به محل بهتری تبدیل کنند.

✓ **خشم خوب است.** وقتی خشم به خشونت خانگی، خسارت زدن به اموال، سوء استفاده جنسی، اعتیاد به مواد مخدر، زخم معده و نقص عضو منجر می‌شود قطعاً خوب نیست.

✓ **خشم هنگامی که آن را آشکارا ابراز می‌کنید فقط یک مسئله است.** عده کمی، در حد ۱۰ درصد، از مردم وقتی خشمگین می‌شوند احساسات خود را بروز می‌دهند. ۹۰ درصد بقیه یا خشم خود را فرو می‌خورند ("که من نمی‌خواهم درباره آن صحبت کنم!") و یا آن را سرکوب می‌کنند (من اصلاً عصبانی نیستم - نه بابا؟!). کسانی که خشم خود را ابراز می‌کنند مانند چرخ‌هایی که صدا می‌دهند جلب توجه می‌کنند؛ کسانی که خشم خود را فرو می‌خورند یا سرکوب می‌کنند درست به همان اندازه به مدیریت خشم نیاز دارند.

✓ **هرچه پیرتر شوید تند خوتر می‌شوید.** برعکس، مردم وقتی پیر می‌شوند هیجان‌های کمتر و کنترل بیشتری روی عواطف خود دارند. انسان‌ها هم مانند برخی انواع پنیر و سرکه با گذشت زمان بیشتر جا می‌افتند.

✓ **همه خشم در ذهن است.** هیچ چیز نمی‌تواند دورتر از حقیقت باشد. اساساً ماهیت هیجان‌ها فیزیکی است. اگر خشم صرفاً حالتی از ذهن باشد، پس چرا باید یکی بگوید "وقتی که عصبانی می‌شم، انگار یه مشت محکم خورده تو سینه‌ام"؟! باور کنید وقتی به شدت خشمگین می‌شوید، بلافاصله و خیلی پیش از این که متوجه شوید چه اتفاقی دارد می‌افتد این احساس در همه ماهیچه‌های بدن، موهای پشت گردن، فشار خون، میزان قند خون، تعداد ضربان قلب، تعداد نفس‌ها، حرکات روده و حتی با گرم شدن نوک انگشت‌ها خود را نشان می‌دهد.

✓ **همه خشم برای ایجاد تعادل است.** عادی‌ترین انگیزه‌ای که برای خشم معرفی شده میل به اثبات قدرت یا استقلال و یا ارائه تصویر بهتری از شخص است - نه الزاماً آسیب زدن. انتقام انگیزه‌ای ثانویه است. انگیزه سوم نیز تخلیه بخار ناکامی انباشته شده است - در این حالت هم هیچ تمایل ظاهری برای آسیب زدن به کسی نیست.

✓ **تنها افراد خاصی با خشم مشکل دارند.** در طول سال‌هایی که عملاً کوشیده‌ام در مدیریت خشم به مردم کمک کنم، با همه نوع آدمی کار کرده‌ام - راننده کامیون، استاد دانشگاه، پزشک، زن خانه دار، مادر بزرگها، وکیل‌ها، پلیس‌ها، جنایتکاران حرفه‌ای، فقیران، میلیونرها، کودکان، بزرگسالان، افرادی با رنگ پوست متفاوت و ملیت‌های مختلف. خشم یک هیجان جهانی است!

✓ **خشم از استرس بین انسان‌ها ناشی می‌شود.** البته گاهی اینطور است و گاهی هم نیست. یکی از متخصصان پیشرو در زمینه خشم کشف کرده است که مردم می‌توانند در اثر بوی بد، درد مداوم، رنج و گرمای شدید خشمگین شوند و هیچکدام از این‌ها نه ربطی به دیگران دارد و نه می‌تواند داشته باشد.