

راهنمای روان‌شناسی تئوری انتخاب برای

مدیریت خشم

شیوه‌های مدیریت خشمگینی در زندگی

تقدیم به

یاد و خاطرهٔ مارتین لوتر کینگ جونیور
که خشمش در برابر بی‌عدالتی، به تغییر دنیا کمک کرد

برایان لنون

تقدیم به

دکتر نوراله محمدی به خاطر سعهٔ صدر و آرامش همیشگی‌اش

ابوذر گل‌ورز

فهرست

۹.....	پیشگفتار مترجم.....
۱۳.....	مجموعه تئوری انتخاب در عمل.....
۱۵.....	سپاسگزاری.....
۱۷.....	مقدمه.....
۱۹.....	۱. خشم و شما.....
۲۴.....	۲. چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید؟.....
۳۰.....	۳. تئوری انتخاب و خشم.....
۳۷.....	۴. ریشه‌های خشم شما.....
۴۵.....	۵. نحوه ابراز خشم شما.....
۵۴.....	۶. مطالب بیشتری در مورد روان‌شناسی تئوری انتخاب.....
۶۸.....	۷. خشم دیگران.....
۷۸.....	۸. دمدمی بودن.....
۸۲.....	۹. دریافت کمک.....
۸۶.....	منابع بیشتر.....
۸۷.....	عناوین مجموعه تئوری انتخاب در عمل.....
۸۸.....	مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر.....
۸۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۹۲.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۹۵.....	درباره نویسنده.....

پیشگفتار مترجم

خشم مانند /سیدی است که به ظرف نگه‌دارنده‌اش بیشتر آسیب می‌رساند تا به چیزی که روی آن پاشیده می‌شود.

مارک تواین

تئوری انتخاب یا به تعبیر دکتر ویلیام گلسر، روان‌شناسی جدید آزادی فردی، دریچه‌ای را به سوی تغییر و بهبود سبک زندگی به ساده‌ترین شیوه ممکن فراهم می‌کند. مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب و فراگیری آنها بسیار ساده اما کاربست آنها در زندگی دشوار است؛ زیرا والدین، مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها ما را به گونه‌ای دیگر آموزش داده‌اند و تغییر سبک رفتار و روش زندگی جز با تمرین مستمر و کنار گذاشتن عادت‌های مخرب پیشین امکان‌پذیر نخواهد بود. هرچند اگر استفاده از اصول و فنون روان‌شناسی تئوری انتخاب درونی شده و به نظام رفتاری افراد تبدیل شود دیگر نمی‌توان به شیوه‌ای متفاوت رفتار کرد.

دکتر گلسر تقریباً در تمام کتاب‌هایش تأکید می‌کند که چنانچه شما رفتارتان را بر اساس مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب تغییر دهید به مرور زمان رفتار دیگران با شما نیز تغییر خواهد کرد؛ در واقع تمام جاده‌ها از ما آغاز می‌شود.

روان‌شناسی تئوری انتخاب به ما می‌آموزد که تمام انسان‌ها پنج نیاز اساسی دارند و قدرت هر یک از آنها در افراد مختلف متفاوت است؛ و اینکه تمام آنچه از انسان‌ها سر می‌زند رفتار است، رفتاری که در خدمت ارضای یک یا چند نیاز اساسی است و یا هدف آن رسیدن به خواسته یا خواسته‌هایی است که از دل نیازها برآمده‌اند. به این ترتیب تمام رفتارهایی که از انسان صادر می‌شود هدفمند و نتیجه انتخاب خود فرد است و لذا در قبال آن مسئول است. پس علت و نوع رفتارهای افراد نیز همانند خواسته‌ها و شدت و ضعف نیازهایشان متفاوت است. علاوه بر این درک انسان‌ها از

وقایع پیرامون‌شان نیز با یکدیگر تفاوت دارد و ممکن است پدیده یکسانی را به شیوه‌های گوناگون تفسیر و تعبیر کنند. بنابراین با درک این تفاوت‌های فردی در زمینه نیازها، خواسته‌ها، رفتار و سیستم ادراکی و در کنار آن دست کشیدن از کنترل بیرونی که دشمن اصلی تمام روابط انسانی است، دنیا به مکان بهتری برای زیستن در کنار دیگران تبدیل خواهد شد.

برایان لنون در مجموعه تئوری انتخاب در عمل از جمعی از مربیان کارآزموده و اعضای هیئت علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر دعوت کرده تا مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب را با بیانی ساده و از طرفی کاربردی در زمینه‌های استرس، افسردگی، فرزندپروری، روابط، خشم، اعتیاد و شادی به مخاطبان عرضه کنند.

خشونت و پرخاشگری یکی از معضلات جامعه امروز است و به اعتقاد دکتر ویلیام گلسر نقطه مقابل افسردگی است؛ به این معنا که افراد افسرده کمتر اقدام به پرخاشگری می‌کنند. لذا وی ادعا می‌کند که اگر مردم در جامعه پرخاشگر و زودرنج امروز یاد بگیرند که کمی «افسردگی کنند» شاهد خشونت‌ها و پرخاشگری‌های کمتری در جامعه خواهیم بود! از سوی دیگر، خشم‌های فروخورده نیز باعث بروز مشکلات جسمی و روانی می‌شود که شاید به مراتب عوارض شدیدتری نسبت به ابراز خشم داشته باشد، لذا باید یاد بگیریم که در صورت بروز خشم چگونه به بهترین شکل آن را مدیریت کنیم.

برایان لنون علاوه بر سردبیری مجموعه، کتاب حاضر را نیز تألیف کرده است. وی در بخش‌هایی از کتاب به معرفی روان‌شناسی تئوری انتخاب و مؤلفه‌های کلیدی آن می‌پردازد و نیازهای اساسی، رفتار کلی، دنیای کیفی و سایر مفاهیم تئوری انتخاب را به‌طور خلاصه شرح می‌دهد.

وی همچنین به تفاوت ابراز خشم در افراد مختلف و شیوه سنجش و نظارت مستمر بر خشم اشاره کرده و بر شناسایی نشانه‌های انفجار خشم تأکید می‌کند. توصیه مهم لنون کسب آمادگی برای مواقع بروز انواع احساسات و به‌ویژه خشم است و در این زمینه در فصل پنجم «رویکرد STOPP» را معرفی می‌کند. به گفته وی اکثر کتاب‌ها در حوزه خشم و پرخاشگری به علل بروز خشم پرداخته‌اند، اما در این کتاب تأکید نویسنده بیشتر بر مدیریت خشم است، یعنی زمانی که خشم رخ می‌دهد اما فرد تلاش

می‌کند که از فوران و انفجار آن پیشگیری کند یا اثرات آن را کاهش دهد؛ البته، لنون نیم‌نگاهی به علل بروز خشم نیز دارد و آنها را نادیده نمی‌گیرد.

برایان لنون در بخشی از کتاب به موضوع خشم دیگران نیز اشاره می‌کند و شیوه‌هایی را به خواننده آموزش می‌دهد تا در برخورد با افراد عصبانی از آنها استفاده کنند یا به آن افراد برای مدیریت خشم‌شان کمک کنند. در حقیقت وی معتقد است که یاری‌رسانی دیگران در زمینه مدیریت خشم بسیار سودمند است و لذا در قسمت انتهایی توصیه می‌کند که برای مدیریت بهینه خشم از منابع خارجی نیز کمک بگیریم و برخی از این منابع را هم معرفی می‌کند.

نویسنده در نهایت به موضوع خشم نوجوانان و همچنین خشم در مدرسه می‌پردازد و توصیه‌هایی کاربردی را برای اداره این موقعیت‌ها به والدین و معلم‌ها ارائه می‌کند.

در امر ترجمه این مجموعه سعی شده که برای مفاهیم روان‌شناسی تئوری انتخاب و واقعیت‌درمانی از مناسب‌ترین و رایج‌ترین عبارات و اصطلاحات معادل استفاده شود که بخش عمده‌ای از آن وام‌گرفته از کلام دکتر علی صاحبی است و برای آن دسته از عباراتی که تاکنون به فارسی برگردانده نشده تلاش کردم تا به بهترین شکل و به شیوه‌ای قابل‌فهم معادل‌سازی کنم. امیدوارم که ترجمه این مجموعه بتواند گامی در مسیر آشنایی درمانگران و عموم خوانندگان با تئوری انتخاب و شیوه کاربست آن در موقعیت‌های مختلف زندگی بردارد.

در پایان لازم می‌دانم از دکتر علی صاحبی، مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه بین‌المللی ویلیام گلسر و مدیر مؤسسه انتخاب ایران، تشکر کنم که آنچه از تئوری انتخاب آموخته‌ام حاصل تدریس متعهدانه، بیان رسا و دانش و تجربه بی‌نظیر ایشان در روان‌شناسی تئوری انتخاب بوده و آموزه‌های‌شان بدون تردید در تمام قلمروهای زندگی من و دیگر دانشجویان‌شان تأثیرگذار بوده است. همچنین از خانم دکتر فریبا یزدخواستی، عضو هیئت علمی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه اصفهان، سپاسگزارم که من را با تئوری انتخاب آشنا کرده و مسیر جدیدی را در حیطه تخصصی روان‌شناسی در برابر من گشودند. به‌علاوه قدردان همسر عزیزم، راضیه طاهری، و پسران دوست‌داشتنی‌ام، محمدرسول و محمدطاها، هستم که ترجمه این

مجموعه بدون همراهی آنها هرگز امکان پذیر نبود. و در نهایت از مدیریت محترم و کارکنان پرتلاش انتشارات ارجمند تشکر می‌کنم؛ و امیدوارم این کتاب بتواند گامی هرچند ناچیز در راستای کاهش خشونت و پرخاشگری در جامعه ما بردارد.

ابوذر گل‌ورز

مجموعه تئوری انتخاب در عمل

این کتاب یکی از مجموعه کتاب‌های کوتاه و خلاصه‌ای است که با هدف کمک به انسان‌ها برای دستیابی به کنترل بهتر بر زندگی با استفاده از اصول تئوری انتخاب نگاشته شده است. این نظریه رفتار انسانی توسط مبدع واقعیت‌درمانی، دکتر ویلیام گلسر، معرفی شده است.

ما در این مجموعه کتاب کاربرد روان‌شناسی تئوری انتخاب را در مورد گستره‌ای از موضوعات شایع مانند اعتیاد، خشم، افسردگی، شادی، فرزندپروری، روابط و استرس توضیح می‌دهیم. تمام نویسندگان مجموعه متخصص روان‌شناسی تئوری انتخاب هستند و همگی به‌طور مستقیم زیر نظر دکتر ویلیام گلسر آموزش دیده‌اند. خوشبختانه این کتاب خاص شناختی از خشم و ایده‌های عملی برای مقابله با علل و ابراز آن در زندگی‌تان به شما خواهد داد.

برایان لنون

سر دبیر مجموعه

سپاسگزاری

آشنایی من با روان‌شناسی تئوری انتخاب زمانی رخ داد که دوست و همکارم، آرتور دان، از من برای صحبت با دکتر ویلیام گلسر دعوت به‌عمل آورد. در سال ۱۹۸۵، گلسر در سطح بین‌المللی بابت «واقعیت‌درمانی» شناخته می‌شد، رویکردی به مشاوره که در سال‌های دههٔ شصت زندگی‌اش تدوین کرده بود. مقدمه‌ای که او در دوبلین برای من بیان کرد، ذهنم را به روی شیوه‌های جدید درک رفتار انسان و مداخله در مقام مشاور گشود.

در پایان قرن گذشته، دکتر گلسر «تئوری انتخاب» را تدوین کرد و آن را تحت عنوان «روان‌شناسی جدید آزادی شخصی» معرفی کرد. گلسر در نهایت بر مبنای این نظریه واقعیت‌درمانی را ساخته و به‌کار برد. از سال ۱۹۸۵ این شناخت از رفتار انسان راهنمای حرفه‌ای و شخصی من بوده است.

دکتر گلسر اولین معلم من در این زمینه بوده و پس از آن تعداد زیادی از مربیان و الگوهای الهام‌بخش تئوری انتخاب را به من آموزش داده‌اند: سوزی هالوک بانینگان، ریچارد پالک، ال کاتز، دان آدانل، جیم مونتاگنس و باب ووبولدینگ. تمام این افراد به‌نوعی در گسترش ایده‌های موجود در این کتاب مشارکت داشته‌اند و به همین دلیل سپاسگزار آنها هستم. من شانس بسیار ویژه‌ای داشته‌ام که با نائومی گلسر، کارلین گلسر و لیندا هارشمن آشنا شدم، کسانی که نقش بزرگی در زندگی دکتر گلسر و زندگی ما ایفا کرده‌اند.

ایده‌های گلسر بر زمین‌های حاصلخیز زیادی باریده است و من بابت یادگیری در کنار دوستان و همکارانم نسبت به آنها احساس دین می‌کنم، کسانی که از معاشرت با آنها لذت برده‌ام: آرتور دان، جیمی وودز، کن لیونز، کارمل سولون، ایلین هیرن، سینیور کلیر سویینی، جوان مئاده، مارسلا فینرتی، سینیور باسیل گافنی، جان بریکل، لئون

لوجک، جاگودا تونسیک-کرما، نانسی موییر- دیز و خوان پابلو آلجور. در واقع، من می توانم صفحات زیادی را با نام این همکاران پر کنم.

آرتور، جیمی و کن نظرات ارزشمند زیادی را دربارهٔ این کتاب به من پیشنهاد دادند و به طور ویژه‌ای از آنها قدردانی می‌کنم. چشم تیزبین کن سهم بسیار ارزشمندی در بهبود این کتاب برای خوانندگان داشته است. من بابت این مسئله بسیار از آنها تشکر می‌کنم.

به طور خاص من نسبت به تمام دانشجویانی که با هدف یافتن روش‌هایی برای زندگی‌شان با صداقت خشم خود را به من عرضه کردند احساس دین می‌کنم. گاه برخی از آنها درخواست یک «دورهٔ بازآموزی» می‌کنند. از نظر من این اتفاق نشان‌دهندهٔ اثربخشی رویکرد من است.

مانند همیشه، من نمی‌توانم به اندازهٔ کافی از همسر، لورا، به خاطر عشق و حمایتش در تمام فعالیت‌های من سپاسگزاری کنم.

برایان لنون

مقدمه

مدیر یکی از مدارس با مشکلی مواجه شده بود، در واقع او با شش مشکل روبه‌رو شده بود. او به‌طور دائم گزارش‌هایی دربارهٔ فوران خشم از سوی شش دانش‌آموز دریافت می‌کرد. او از من پرسید که آیا می‌توانم جلسات گروه‌درمانی برای مدیریت خشم برگزار کنم یا خیر. این مسئله تقریباً حوزهٔ جدیدی برای من بود، بنابراین برای اولین گام، تصمیم گرفتم که آن شش دانش‌آموز را ملاقات کنم. من پیش‌تر با مسئلهٔ خشم در دانش‌آموزان سروکار داشتیم، اما این وضعیت تمرکز جدید و ویژه‌ای بر موضوع خشم برای من به ارمغان آورد.

تقریباً به‌محض اینکه با آن نوجوانان دیدار کردم متوجه شدم که تمایل ندارم به‌صورت گروهی با آنها کار کنم. بزرگ‌سالان سازگار احتمالاً از جلسات گروهی بهرهٔ فراوانی می‌برند، اما بنا به عللی، من تمایل نداشتیم که این نوجوانان خاطرات شخصی‌شان را در گروه به اشتراک بگذارند. من کاملاً آگاه بودم که همگی آنها دلایلی برای عصبی بودن دارند و به شیوهٔ خود خشم‌شان را به نمایش می‌گذارند. ایجاد محیط تحولی مناسب در این گروه به زمان بسیار زیادی نیاز داشت. بنابراین، اولین تصمیم صحبت انفرادی با آنها بود.

دومین تصمیم من کسب اطلاعات بیشتر دربارهٔ خشم بود. در کمال شگفتی متوجه شدم که بیشتر نویسندگانی که در مورد خشم مطلب نوشته‌اند به گونه‌ای آن را مطرح کرده‌اند که گویا نوعی بی‌قراری بوده که به انسان‌ها ارث رسیده است و می‌توان به‌سادگی با جایگزین کردن عادت‌های خوب به‌جای عادت‌های بد آن را اصلاح کرد. ظاهراً بینشی نسبت به این واقعیت وجود نداشت که انسان‌های خشمگین احتمالاً دلایل مناسبی برای عصبانی بودن دارند. به عبارت دیگر، بیشتر نویسندگان به بررسی نشانه‌ها پرداخته‌اند و نه علت‌ها.

سومین بخش از بررسی من در مورد خشم دربرگیرنده روان‌شناسی تئوری انتخاب بود. من به‌طور کامل نسبت به نقش انتخاب در زندگی‌های مان آگاه بودم. اما اکنون با این چالش مواجه شده بودم که بینم چگونه می‌توانم انتخاب را در موضوعی وارد کنم که در ظاهر به شیوه‌ای سریع و تقریباً خودکار عمل می‌کند. من نیاز داشتم روشی را برای کمک به انسان‌ها بیابم تا در کوتاه‌ترین و کوچک‌ترین فضاها روان‌شناختی دست به انتخاب بزنند، یعنی فضای بین جرقه و شعله خشم. این وضعیت برای من و در واقع برای تمام افراد مبتلا به خشم چالش بزرگی بوده است. این کتاب مبتنی بر سیستمی است که من طراحی کرده‌ام.

۱. خشم و شما

یک داستان قدیمی ایرلندی تعریف می‌کند که گاه برخی از راهب‌ها یکی از همکاران‌شان را در اتاقکی چوبی زندانی می‌کردند و بعد آن سلول را آتش می‌زدند تا صدای فحش و ناسزای او را بشنوند، و احتمالاً سپس آتش را خاموش کرده و آن فرد نگون‌بخت را آزاد می‌کردند ... تا نوبت بعدی! خوشبختانه مدت طولانی است که این سنت منسوخ شده است.

برخی از ما در آتش زدن هیجانانگیزمان، و ابراز خشم به شیوه‌ای که دوست نداریم، استعدادی غیرعادی داریم. ما کم‌کم می‌فهمیم که خشم خیلی آسان و خیلی زیاد طغیان می‌کند، و این وضعیت را دوست نداریم. این کتاب دربارهٔ کمک به ادارهٔ چنین موقعیت‌هایی است.

وجه مثبت خشم

خشم اطلاعات زیادی دربارهٔ شما افشا می‌کند و بخش زیادی از آن خوب است! خشم شما به دیگران می‌فهماند که چه چیزی برای شما مهم است و به علاوه چیزها، انسان‌ها و ارزش‌هایی وجود دارند که برای شما بسیار حائز اهمیت هستند. حتی هنگامی که به نظر می‌رسد فردی در مورد یک چیز بی‌ارزش کنترل خودش را از دست می‌دهد، ارزش مهمی وجود دارد که در ذهن او پنهان است. فردی با سرعت وارد پارکینگی می‌شود که شما برای ورود به آن در صف هستید و در نتیجه خشمگین می‌شوید. این فقط یک فضای پارکینگ نیست، بلکه می‌تواند نماد رفتار منصفانه‌ای باشد که برای شما ارزشمند است. این کتاب به شما نخواهد گفت که دیگر عصبانی نباشید. به هیچ وجه! آنچه این کتاب انجام خواهد داد تمرکز بر کاری است که شما با خشم‌تان انجام می‌دهید.

هنگامی که خشم مناسب است

زمان‌هایی وجود دارد که به‌ظاهر خشمگین شدن و حتی اظهار و ابراز علنی پرخاشگری کاملاً منطقی است. در ادامه به چند مثال اشاره می‌کنم و مطمئن هستم که شما می‌توانید موارد بیشتری را ذکر کنید.

- فردی کودکی را مورد سوء استفاده قرار می‌دهد یا آن آزار و اذیت را مخفی می‌کند.
- شما می‌شنوید که سیاستمداری رشوه گرفته است.
- فردی را می‌بینید که با خشونت با دیگران رفتار می‌کند.
- شخصی به اشتباه شما را سرزنش می‌کند.
- یکی از دوستان‌تان اعتماد شما را خدشه‌دار می‌کند.
- کارخانه‌ای آب آشامیدنی محل زندگی شما را آلوده می‌کند.
- فردی در مورد شما صحبت‌های زننده‌ای بر زبان می‌آورد.

اگرچه برخی از تجارب واقعاً آزاردهنده ممکن است به‌سادگی تحت عنوان موقعیت‌های ناخوشایند محتوم طبقه‌بندی نشوند، ما همچنان حق داریم که بابت آنها آزرده‌خاطر شویم. برای مثال:

- یکی از همکاران‌تان تلاش می‌کند در برنامه‌های شما کارشکنی کند.
- برای آغاز تعطیلات آب‌وهوای بسیار بدی پیش‌بینی می‌شود.
- متوجه می‌شوید که یک نفر روی ماشین جدید شما خط انداخته است.
- درست همان زمانی که می‌خواهید برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌تان را ببینید برق قطع می‌شود.
- شما نمی‌توانید پیراهن/تاپ جدیدتان را پیدا کنید.
- یک نفر به‌طور تصادفی شست پای‌تان را لگد می‌کند.
- تلفن همراه‌تان در توالت می‌افتد.
- ماشین شما بابت پارک غیرمجاز توقیف می‌شود.

عصبانی شدن بابت دلایل مناسب یک مسئله است، اما موضوع مهم دیگر این است که ما همچنان باید یاد بگیریم که چگونه آن را به شیوه‌ای اثربخش ابراز کنیم. چنان‌که ارسطو گفته: «فردی ممکن است خشمگین شود. این مسئله ساده‌ای است، اما از دست فرد درست و به میزان درست و در زمان درست و با علت درست و به شیوه درست عصبانی شدن در توان هر کسی نبوده و کار آسانی نیست.»

خشم و غضب

بنابراین، اگر خشم وجه مثبت دارد چرا به مدیریت خشم نیاز داریم؟ حقیقت ماجرا این است که نیازی به این کار نداریم! آنچه ما واقعاً نیاز داریم «مدیریت غضب» است. ما باید بدانیم هنگامی که خشم از کنترل خارج می‌شود و در واقع «غضب» نامیده می‌شود، چه کاری باید انجام دهیم. با این حال ما در طول این کتاب از واژه «خشم» استفاده می‌کنیم زیرا اصطلاح متداول‌تری است.

اگر برای چند دقیقه توقف کرده تا به عبارات فراوانی که افراد برای توصیف عصبانی شدن استفاده می‌کنند فکر کنیم، موارد بسیاری پیدا خواهیم کرد:

- از دست دادن خونسردی
- زیاده‌روی کردن
- از کوره دررفتن
- منفجر شدن
- حمله لفظی کردن
- اسفند روی آتش بودن
- تشر زدن
- به سیم آخر زدن
- به شدت عصبانی شدن
- فیوز پراندن
- شدیداً خشمگین شدن و پرخاش کردن