

کتاب کار شناختی رفتاری برای خشم

برنامه‌ای گام به گام در جهت موفقیت

این راهنمای ساده به شما کمک می کند تا:

- محرک‌های خشم را شناسایی کنید و بر آنها غلبه کنید. • در اوج عصبانیت آتش خشم را خاموش کنید.
- چرخه سرزنش کردن را متوقف کنید. • هیجانات منفی را تحمل کنید.
- با آدم‌های بدقلق کنار بیایید. • روابط به هم خورده را ترمیم کنید.

فهرست مطالب

۱۳	تقدیر و تشکر
۱۵	پیشگفتار
۱۹	مقدمه
۳۹	فصل ۱ زوایای خشم
۵۳	فصل ۲ شش راه برای مبارزه با خشم
۷۱	فصل ۳ مسیرهای تغییر مثبت
۸۵	فصل ۴ راه حل دیدگاه شما
۱۰۱	فصل ۵ مقابله با بی‌عدالتی
۱۲۱	فصل ۶ راه‌حل‌های بدن_ذهن
۱۴۴	فصل ۷ راه‌حلی برای تحمل درماندگی-تنش
۱۵۸	فصل ۸ راهبردهای حل مسئله
۱۶۹	فصل ۹ راه‌حل‌های جرئت‌مندانه
۱۸۱	فصل ۱۰ چگونه به‌طور مؤثر و سازنده‌ای ارتباط برقرار کنیم
۱۹۴	فصل ۱۱ تسلط بر خشم
۲۰۸	فصل ۱۲ نکات برتر از کارشناسان خشم
۲۲۴	منابع
۲۳۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

پیشگفتار

هر کتابی در زمینه خشم، که طبق گفته شرکت آمازون هزاران کتاب درباره این موضوع وجود دارد، نظر کمی متفاوت در مورد این موضوع دارد. خشم را بیان کنید یا نکنید. آن را درک کنید یا فراموشش کنید. با مدیتیشن روی آن کار کنید یا روی بالش‌ها ضربه بزنید. آن را بپذیرید یا با توضیح دادنش از آن خلاص شوید. آن عادت را کنار بگذارید یا خشمتان را سردیگران خالی کنید. چیزی را پرتاب کنید یا یک نفس عمیق بکشید. احساساتتان را فریاد بکشید یا سکوت کنید.

پس چرا باید این کتاب را برای خواندن بر سایر کتاب‌ها ترجیح بدهید؟ بیل ناس چه چیزی برای مطرح کردن دارد که دیگران آن را ندارند؟ آیا اینجا چیز جدیدی وجود دارد؟ کتاب کار شناختی رفتاری برای خشم متفاوت است. بگذارید به شما بگویم چرا بهتر است.

اول از همه، بیل ناس اصل جنس است. او یک روانشناس بسیار مجرب است که ده‌ها سال تجربه در کمک به افراد برای مقابله با مسائلی دارد که زندگی آنها را مختل، آشفته، مشوش و مغشوش می‌کند. من سال‌ها است که بیل را می‌شناسم و می‌دانم که او می‌داند چه چیزی باعث بهتر شدن اوضاع می‌شود.

دوم، رویکرد بیل کاربردی، واقع‌بینانه، از نظر تجربی اثبات‌شده و در دسترس است. این رویکرد نیازی به ماه‌ها تمرین یا سال‌ها درمان ندارد. (با این حال، این کتاب کار یک چوب جادو نیست و شما ملزم به انجام برخی کارها خواهید بود.)

سوم، بیل از شما نمی‌خواهد که به یک درمان جادویی اعتقاد داشته باشید. او اذعان می‌کند که خشم مثل یک گره کور می‌ماند. او می‌داند که شما نمی‌توانید فقط چشمان خود را ببندید و کاری کنید که خشم ناگهان از بین برود. او شما را تشویق می‌کند (و ابزارهای مورد نیاز را در اختیار شما قرار می‌دهد) تا متوجه بشوید که پیرامون خشم در زندگی شما چه می‌گذرد. او همچنین طیف گسترده‌ای از راه‌حل‌های اثبات‌شده را مطرح می‌کند که می‌توانید آنها را برای توسعه مهارت‌های خود، آنچه برای شما مناسب است، در مقابله با خشم مشکل‌زای خود، به کار ببرید.

چهارم، اگر با این کتاب درست کار کنید، از طریق آن، دانش پایه‌کاملی درباره مبانی درمان شناختی رفتاری به دست خواهید آورد؛ آگاهی از نه عامل اصلی خشم، راهنمایی در خودآزمایی و ارزیابی مجدد تصورات خود درباره خشم، گسترش و به کار بردن آنچه می‌آموزید، از طریق برگه‌های

تمرینی و تمرین مهارت‌سازی و ساختاری برای کمک به اینکه در طی یادگیری در مسیر خود بمانید، یا به عبارتی یک «گزارش پیشرفت».

و بیشتر از این‌ها هم هست. این کتاب آنچه راجع به خشم شناخته شده است (و آنچه فکر می‌کنید می‌دانید چنین نیست) و تفاوت‌های مهم میان خشم طبیعی (مثبت، سازنده) و خشم/انگلی (سمی، مشکل‌زا) را پوشش می‌دهد. مفهوم بازسازی شناختی^۱ در فرمول‌بندی شناختی رفتاری از اهمیت و ارزش ویژه‌ای برخوردار است: فرآیند بازنگری پاسخ‌ها به موقعیت‌های تحریک‌کننده خشم به گونه‌ای که به آن موقعیت‌ها به سازنده‌ترین شکل پاسخ دهید.

درمان شناختی رفتاری برگرفته از سیستم درمان عقلانی هیجانی رفتاری است که توسط روانشناس بلندآوازه دکتر آبرت الیس ایجاد شده است. دکتر الیس علاقه بسیاری به نقل قول از فیلسوف یونانی قرن اول اپیکتتوس داشت: «آنچه ذهن انسان‌ها را آشفته می‌کند رویدادها نیستند، بلکه قضاوت آنها در مورد رویدادها است». در فصول بعدی متوجه خواهید شد که قضاوت‌های شما در مورد رویدادها در تعاملات روزانه شما با دیگران چقدر تفاوت ایجاد می‌کند. به طور خلاصه، دلیل خشمگین شدن شما، نوع نگاهتان به مسائل است.

بیش از چهل سال است که من یک پژوهش‌گر، معلم، درمانگر و نویسنده هستم که بر خودبیانگری سازنده (از جمله در زمینه خشم) تمرکز دارم، از روزهای بر بالش کوبیدن و عروسک‌های بویو^۲؛ تا تمرین خودآگاهی؛ تا آموزش مهارت‌های رفتاری و تامل‌مدیتیشن، ذهن‌آگاهی^۳، پذیرش و تعهد^۴ و فراتر از آن. برای من واضح است که خشم همیشه به‌عنوان عنصری از تجربه بشری باقی خواهد ماند. من دریافته‌ام می‌توان آنچه را که در مورد خشم می‌دانیم، به وسیله تعداد انگشت‌شماری از اصول کلیدی وصف کرد:

- خشم یک هیجان طبیعی، عادی و انسانی است، نه یک سبک رفتاری.
- متوسطی از برانگیختگی خشم سالم است؛ علامتی است که نشان می‌دهد مشکلی برای حل کردن وجود دارد.
- خشم مزمن می‌تواند یک خطر بزرگ برای سلامتی باشد.
- ما می‌توانیم (و باید) بیاموزیم که اکثر رخداد‌های خشم را، حتی قبل از شروع شدن آن، خنثی کنیم.

1 Cognitive restructuring

2 Bobo dolls (عروسک‌های بادی که ضربه زدن جهت تخلیه خشم استفاده می‌شدند)

3 Mindfulness

4 Acceptance and Commitment (نوعی رویکرد روان‌درمانی)

- ما به خاطر نوع نگاهمان به مسائل؛ افکار، ارزش‌ها، و باورهایمان، خشمگین می‌شویم.
- زمان‌هایی که باید خشم خود را ابراز کنیم، بهتر است در جهت حل مشکل تلاش کنیم و نه انتقام گرفتن.
- هیچ سیستم یا رویکردی برای کنار آمدن با خشم وجود ندارد که در همه اوقات برای همه افراد مناسب باشد.

یکی از مزایای مهم یک کتاب کار این است که می‌تواند نوعی دفتر خاطرات یا دفتر ثبت وقایع روزانه باشد که به شما فضایی می‌دهد تا پیشرفت خود را دنبال کنید و شما را مجبور می‌کند تا به سؤالاتی فکر کنید که در غیر این صورت ممکن است از آنها اجتناب کنید. همانند یک دفتر خاطرات، هیچ فرد دیگری آن را نمی‌بیند مگر اینکه شما بخواهید که کسی آن را ببیند. شما کاملاً مختارید که پاسخ‌ها، افکار، ترس‌ها و مشکلات خود را ثبت کنید.

مفاهیمی که در اینجا یاد می‌گیرید را به‌خوبی بسنجید. تمرین را کامل کنید. به سؤالات پاسخ دهید. جاهای خالی را پر کنید. در حاشیه صفحات بنویسید. مهم‌تر از همه، با خودتان صادق باشید. کتاب کار شناختی‌رفتاری برای خشم راهنمای قطعی شما است، ابزاری قدرتمند که می‌تواند سفر شما را از بیان انگلی خشم به سمت بیان طبیعی خشم ترغیب کند، ساختار بدهد، و ثبت کند. به خاطر خودتان، از این کتاب کار فعالانه استفاده کنید.

- رابرت آلبرتی، نویسنده مشترک کتاب *حق کامل شما*

مقدمه

اگر شما هم جزء میلیون‌ها نفری هستید که خشم آنها برایشان دردسره‌ای ناخواسته‌ای ایجاد می‌کند، به خواندن این متن ادامه دهید. اگر دلایل خیلی زیادی برای خشمگین شدن دارید، خواهید دید که چگونه می‌توانید آنها را کاهش دهید. شاید از احساس خشم داشتن خسته شده‌اید و می‌خواهید زندگی آرام‌تری داشته باشید. این کتاب این مبحث را نیز پوشش می‌دهد. همچنین به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید خود را از خشم دیگران در امان نگه دارید.

چه زمانی خشم برای شما تبدیل به یک مشکل می‌شود؟ زمانی که شما فکر می‌کنید آن یک مشکل است. اما این همه ماجرا نیست. دو یا چند اقدام پرخاشگرانه مخرب مهم، در مکان‌ها و زمان‌های مختلف، نشان‌دهنده یک الگو هستند. بنابراین خشم شما چه موقع ارزش بررسی کردن را دارد؟

- هنگامی که بیشتر اوقات، به شیوه‌های بسیاری و تا حد زیان‌باری احساس خشمگین شدن می‌کنید

- هنگامی که به‌طور منفی‌ای بر کیفیت زندگی شما تأثیر می‌گذارد

- هنگامی که خشم شما بر روی افراد نزدیک به شما تأثیر می‌گذارد

ممکن است فقط یک حادثه انفجاری خشم کافی باشد تا زندگی شما واژگون شود. این خطری است که ارزش پیشگیری را دارد.

در این کتاب، من به اشکال خشم که زمان، منابع و انرژی آدم‌ها را تخلیه می‌کنند به‌عنوان خشم/انگلی اشاره می‌کنم. اگر فکر می‌کنید خشم برای شما یک مشکل است و درست مثل یک انگل برای شما مضر است، آیا آماده‌اید تا برای کاهش دادن آن گام بردارید؟ اگر پاسخ شما مثبت است، مطمئن باشید که راه‌های زیادی برای انجام این کار دارید.

این کتاب به شما آموزش می‌دهد که چگونه با استفاده از تکنیک‌های اثبات‌شده بر اساس نوعی از درمان به نام درمان شناختی‌رفتاری (CBT) از اشکال انگلی خشم پیشگیری کنید و یا آنها را کاهش دهید. بعد از اینکه به تاریخچه مختصری از CBT نگاه کردیم و متوجه علت مؤثر بودن آن شدیم، توضیح خواهیم داد که چگونه می‌توان به‌وسیله مبارزه با اشکال مخرب خشم، یک متخصص خودیاری در استفاده از CBT برای ساخت مهارت‌های مثبت شد. در این کتاب، برای کمک به شما در این مسیر،

تکنیک‌ها و تمرین متعددی را خواهید یافت. برخی از این تمرین‌ها و تکنیک‌ها در وبسایت این کتاب برای بارگیری در دسترس هستند، <http://www.newharbinger.com/44321> (برای توضیحات بیشتر به پشت این کتاب مراجعه کنید.) با انتخاب روش‌های CBT که در مورد موقعیت شما کاربرد دارند و با تمرین کردن آن‌ها، می‌توانید یاد بگیرید که خود را از باورهای نادرست رها سازید، باورهای سالم جدیدی را ایجاد کنید، هیجانات مثبت‌تری را تجربه کنید و زندگی خود را با خشم کمتر و به‌صورت پربارتری ادامه دهید.

تاریخچه مختصری از CBT

عبارت «درمان شناختی-رفتاری» در حدود سال ۱۹۷۰ به‌عنوان یک چترواژه برای یک سیستم که جهت غلبه بر حالت‌های منفی مانند خشم، اضطراب و افسردگی ایجاد شده بود، پدید آمد. از آن زمان تا به حال، میلیون‌ها نفر برای مقابله با تقریباً همه مشکلات روان‌شناختی از روش‌های CBT استفاده کرده‌اند. اگرچه این واژه نسبتاً جدید است، اما روش‌های متفاوت CBT بیش از دو هزار و چهارصد سال است که وجود دارند. درمان CBT مدیون و قدردان فیلسوف یونانی، سقراط و رواقیان باستان است که من آن‌ها را به‌عنوان درمانگران شناختی نخستین در نظر می‌گیرم.

حدود ۴۰۰ سال قبل از میلاد مسیح (ع)، سقراط یک روش پرسش‌گری باز-پاسخ^۱ هدفمند را برای کمک به مردم در درک خود و آموزش به خود ایجاد کرد. امروزه، پرسش‌گری سقراطی به‌عنوان یک روش CBT متکی بر پژوهش برای واسازی باورهای نادرست زیان‌بار می‌باشد (کلارک و ایگن، ۲۰۱۵؛ هینگر، کلارک و اگان، ۲۰۱۷). در اینجا مثالی از نحوه استفاده از سؤالات برای کسب شفافیت آورده شده است: شما به‌طرز خشمگینانه‌ای فکر می‌کنید که افراد قصد صدمه زدن به شما را دارند. شما از خود می‌پرسید که در بین هفت میلیارد آدمی که در این کره خاکی زندگی می‌کنند، شواهد مبنی بر اینکه همه آن‌ها درباره من به شکل یکسانی فکر می‌کنند کجاست؟ پاسخ چیست؟ هیچ شواهدی مبنی بر این مورد وجود ندارد.

رواقیان باستان تأثیر تفکر بر هیجانات و سلامت روان را بررسی کردند. در ابتدا با بنیان‌گذار جنبش رواقی، زینو (حدود ۳۰۰ سال قبل از میلاد مسیح (ع)) شروع شد، زمانی که رواقیان روش‌های استدلالی را برای اصلاح تفکر نادرست ناراحت‌کننده ابداع کردند، که امروزه درمانگران شناختی-رفتاری از آنها استفاده می‌کنند (رابرتسون، ۲۰۱۰). به نظر می‌رسد باستانیانی که به شیوه رواقی زندگی می‌کردند در مقایسه با افرادی که تفکرات خود را درباره اهمیت رویدادها بزرگنمایی و آشفته می‌کردند، به آرامش درونی بیشتری رسیده بودند. بنابراین، رواقیان قابلیت تجربه طیف وسیع‌تری از

1 Open-ended questioning

هیجانان را داشتند.

رواقیان هیجانان را به عنوان «چیزهایی که به دنبال قضاوت می‌آیند» در نظر می‌گرفتند (گریور، ۲۰۰۷، ۲۹). آن‌ها دریافتند که رویدادها الزماً باعث ایجاد شکل خاصی از فکر نمی‌شوند. آن‌ها بررسی کردند که چگونه باورهای نادرست و قضاوت‌های اشتباه باعث برانگیختن افراط هیجانی می‌شود. آن‌ها این موضوع را مورد مطالعه قرار دادند و همچنین به دیگران آموزش دادند که چگونه می‌توانند متوجه باورهای نادرست شوند و خود را از آنها رها سازند. آن‌ها راه‌هایی را برای پذیرفتن ناملایمات، سختی‌ها و مسائل خارج از کنترل خود تعبیه کردند. آن‌ها کنجکاوی خود را درباره هیجانان طبیعی، مانند خشم و درباره اقدام کردن بر اساس هیجانان طبیعی که عاری از باورهای نادرست و قضاوت‌های اشتباه بودند، نشان دادند. آن‌ها زندگی کردن مسئولانه، ساده و متواضعانه را دنبال می‌کردند (ادغام‌شده از گریور، ۲۰۰۷). دیدگاه رواقیان بر فعالیت بسیاری از پژوهشگران، روان‌پزشکان و روان‌شناسانی که تلاششان بر بهبود سلامت روان‌شناختی بود، تأثیر داشت.

شما همچنین آموزه‌های بودایی را در درمان CBT خواهید یافت. در اینجا به چند مورد اشاره می‌شود: با آگاهی از نحوه عملکرد ذهن خویش، درکتان نسبت به خود را عمیق‌تر می‌کنید. شما مسائل را همان‌طور که هستند، می‌پذیرید. شما افکار مثبت را جایگزین افکار ناخوشایند می‌کنید. شما شرافتمندانه عمل می‌کنید چرا که این کار در جهت منفعت طلبی آگاهانه همگان است. از طریق مدیتیشن، شما خرد و شفقت ناشی از بینش‌ها را پرورش می‌دهید. دشمنان فضیلت و روشننگری دروغ گفتن، معاملات فریبکارانه، زبان توهین‌آمیز و آسیب رساندن به دیگران است. هیچ چیز دوام ندارد، همه چیز تغییر می‌کند.

متون مقدس بوداگرایی ترواده (که بین ۳۰۰ تا ۱۰۰ سال قبل از میلاد مسیح (ع) نوشته شده است) به آموزه‌های گوتاما بودا در مورد کاهش خشم برای کمک به خود و جامعه با استفاده از سه مرحله استناد می‌کند: (۱) عدم پاسخ به تحریکات (۲) مهربانی و (۳) قصد درست برای اجتناب از خشونت و انتقام. این سه نکته تأیید علمی کنونی را دارند (آریابودیفونگز، ۲۰۱۴).

شما همچنین می‌توانید اصول و شیوه‌های CBT را در کار بسیاری از درمانگران و نظریه‌پردازان اوایل تا اواسط قرن بیستم بیابید که به‌طور مستقل نقاط بین فکر کردن، احساس کردن و عمل کردن را به هم متصل کردند. تلاش آنها منجر به درک این مسئله شد که تفکر منفی موجب برانگیختن هیجان-های منفی و رفتار آسیب‌زننده شده است و همچنین اینکه ما می‌توانیم تفکر منفی را از طریق بازآموزی تغییر دهیم (دوبوا، ۱۹۰۹b؛ ویلیامز، ۱۹۱۴، ۱۹۲۳). آن‌ها روش‌های شرطی‌سازی رفتاری^۱ را برای کمک به کودکان جهت غلبه بر ترس‌ها و هراس‌ها (جونز، ۱۹۲۴) و کمک به مردم جهت رهایی خود از موانع بی‌مورد، ایجاد کردند (سالتر، ۱۹۴۹).

1 Behavioral conditioning

پیشگامان این رشته، نیروی مخرب ارزیابی‌های منفی برانگیزانندهٔ خشم را تشخیص داده و راه‌حلهایی کاربردی مطرح کردند (الیس، ۱۹۷۷؛ بک، ۱۹۹۹). بسیاری از پیشگامان قرن بیستم متوجه شدند که نه تنها شما می‌توانید با تغییر طرز فکر خود احساس خود را تغییر دهید بلکه می‌توانید با تغییر فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، طرز فکر و احساسات خود را نیز تغییر دهید.

CBT مانند یک اسفنج زنده است که با جذب تکنیک‌ها و سیستم‌های مبتنی بر شواهد جدید، به‌طور مداوم در حال رشد است. درمان چندوجهی آرنولد لازاروس (MMT)^۱، درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد روان‌شناس استیون هیز (ACT) و درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی زیندل سگال و جان تیزدیل (MBCBT)^۲ جدا از CBT عمل می‌کنند، اما بنیان سیستم CBT را نیز گسترش می‌دهند.

پشتوانه پژوهشی CBT

درمان CBT، بیش از هر رویکرد روان‌درمانی دیگری، دارای پژوهش‌هایی با نتایج مطلوب‌تر و همچنین متاآنالیزهای بیشتری است (متاآنالیزها مطالعاتی از پژوهش‌های دیگر هستند که جهت یافتن الگوها و روندها در داده‌ها به کار برده می‌شوند) که این مسئله CBT را به یک سیستم درمانی الگو اصلی تبدیل کرده است. من به‌طور غیررسمی ۵۰۱ متاآنالیز CBT را مرور کرده‌ام که در مجموع نشان داده‌اند که رویکرد CBT قوی‌ترین پشتوانهٔ پژوهشی برای کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه و مشکلات دیگر مانند اختلال‌های خواب و کمال‌گرایی را دارد. استفان هافمن، استاد روان‌شناسی دانشگاه بوستون (هافمن و آسموندسون، ۲۰۱۷)، به‌طور علمی ۱۰۶ متاآنالیز CBT را مورد مطالعه قرار داد و برای مداخلات CBT جهت کاهش اضطراب، خشم و استرس کلی پشتوانهٔ پژوهشی قانع‌کننده‌ای را یافت.

رشد کردن از طریق مطالعه

آیا می‌توانید از مطالعات خود دربارهٔ CBT در جهت بهبود زندگی خود استفاده کنید؟ پژوهش‌ها نشان می‌دهند که در واقع شما می‌توانید این کار را بکنید. کتاب‌درمانی^۳ عبارت است از استفاده از کتاب‌ها (به‌عنوان مثال کتاب‌های خودیاری) به‌عنوان روش درمانی جهت درمان حالت‌های روان‌شناختی. من ۱۵۸ مقالهٔ علمی دربارهٔ کتاب‌درمانی CBT را مرور کردم که اکثر آنها در ارتباط با افرادی که به تنهایی یا با استفاده از راهنمایی حرفه‌ای کار می‌کردند، نتایج مثبتی را نشان دادند. به نظر می‌رسد که بهبود

1 Arnold Lazarus's Multi-Modal Therapy (MMT)

2 Zindel Segal and John Teasdale's mindfulness-based cognitive behavior therapy (MBCBT)

3 Bibliotherapy

یافتن توسط رویکرد «شفا از طریق مطالعه» پایدار باشد و ایجاد تغییرات در یک حوزه می‌تواند بر یک حوزه مرتبط با مشکل به‌طور مطلوبی تأثیر بگذارد (ووتون و همکاران، 2018؛ اسپینهوون و همکاران، 2018).

چگونه کتاب‌های خودیاری را انتخاب می‌کنید؟ ریچارد ردینگ، استاد دانشگاه چپمن، کتاب‌های تک-موضوعی که توسط متخصصان بهداشت روان که در سطح دکتری آموزش حرفه‌ای دیده‌اند، توصیه کرد. ردینگ دریافت که کتاب‌های خودیاری که بالاترین رتبه را داشتند، بر روش‌های شناختی رفتاری تأکید داشتند (ردینگ و همکاران، 2008). کتابی که شما در دست دارید؛ کتاب کار شناختی-رفتاری برای خشم، این استانداردها را برآورده می‌کند. در اینجا شش مزیت بالقوه مربوط به استفاده از این کتاب کار CBT برای مبارزه با اشکال انگلی خشم آورده شده است:

1. شما می‌توانید ایده‌های خودیاری از پیش آزمایش شده را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی بیاموزید.
2. شما به بسیاری از آزمایش‌های خودبه‌سازی¹ که به‌طور حرفه‌ای طراحی شده‌اند، دسترسی دارید.
3. شما مختارید آنچه انجام خواهید داد، بر اساس آنچه مناسب شما است انتخاب کنید.
4. شما می‌توانید با سرعت دلخواه خود کار کنید.
5. شما می‌توانید قسمت‌های مهم کتاب را هایلایت کرده و هر چند بار می‌خواهید آنها را مرور کنید.
6. شما می‌توانید آزمایش‌ها را متناسب با موقعیت خود تغییر دهید و از نتایج برای ایجاد اصلاحات استفاده کنید.

رشد کردن از طریق فعالیت داشتن

دو جزء مهم CBT عبارت‌اند از 1) به دست آوردن اطلاعاتی که به ارتقاء درک و دیدگاه‌های جدید کمک می‌کند، و 2) تکمیل تکالیف رفتاری. ابتدا، برای یادگیری راهبردهای کاهش خشم، مهم است که بدانید:

- چگونه تفکر و باور داشتن بر احساسات تأثیر می‌گذارد؛
- چگونه خشم مشکل‌زا همراه با مشکلات دیگر مانند اضطراب، خلق منفی، گرسنگی و ترس رخ می‌دهد؛

- نحوه هدف قرار دادن و کاهش خشم؛ و
- چگونه می‌توان تفکر ناشی از خشم انگلی را تشخیص داد و هنگام تجربه این افکار، آثار آن را کاهش داد.

ثانیاً، جلسات تمرین رفتاری (تکالیف رفتاری) در قلب هر رویکرد خودبه‌سازی فعال قرار دارند و یکی از مهمترین بخش‌های CBT هستند (کازانتزیس و همکاران، ۲۰۱۸). آلبرت الیس (۱۹۶۲) که همانند یک پدربزرگ برای CBT بود، به شدت بر انجام «تکالیف خانگی» برای آزمایش ایده‌ها در محیط‌های عملی تأکید داشت. در اینجا شما شیوه‌های جدید فکر کردن، احساس کردن و انجام دادن کارها را مورد آزمایش قرار می‌دهید؛ نتایج کارهایی که انجام می‌دهید، اندازه‌گیری می‌کنید و بر اساس بازخوردی که دریافت می‌کنید، اصلاحاتی را اعمال می‌کنید. دیگر چگونه قرار است پیشرفت کنید؟ شما این کتاب کار تعاملی را مملو از آزمایش‌های شناختی (تفکر)، هیجانی (احساس کردن) و رفتاری (انجام دادن فعالیت‌ها) خواهید یافت. آزمایش‌هایی که برای شما مناسب به نظر می‌رسد، انتخاب کنید. این‌ها تکالیف رفتاری انتخاب‌شده توسط خود شما هستند.

یادگیری و تمرین روش‌های CBT برای ایجاد یک تغییر فردی مثبت در زمینه خشم چقدر زمان می‌برد؟ هیچ قانون سفت و سختی وجود ندارد. افراد مختلف در مراحل مختلفی از تغییر قرار دارند. مشکلات و همچنین شرایط زندگی متفاوت هستند. انواع مختلف خشم، تفاوت‌های جزئی مرتبط با آن و حالت‌های مختلف مربوط به آن، آنقدر زیاد هستند که در نظر گرفتن همه آن‌ها در این کتاب غیرممکن است. شما گاهی اوقات مجبور می‌شوید روش‌ها را بر طبق حوزه‌های خاص مربوط به مشکل خشم تطبیق دهید. به عنوان مثال، اگر فضای بیشتری برای نوشتن داشتم، خیلی دوست داشتم فصلی را درباره «خشم و نزاع زوجین» بنویسم. با این حال، اگر به اندازه نیمی از زمانی که در هفته برای یک دوره سه واحدی تاریخ در کالج اختصاص می‌دهید، به این کتاب اختصاص دهید، به احتمال زیاد در چهار ماه پیشرفت مثبت قابل توجهی خواهید داشت. آزمایش کنید. زمانی که به کتاب اختصاص می‌دهید، طبق آن بیشتر یا کم‌تر کنید.

مسیرهایی برای تسلط بر خود^۱

تسلط بر خود در داشتن حس واقع‌بینانه‌ای از تسلط بر خودتان و همچنین رویدادهای قابل کنترل در اطرافتان خلاصه می‌شود. شما می‌توانید از طریق رسیدگی به چالش‌های روزمره و مهم زندگی، به میزان زیادی در مورد توانایی‌های خود در مقابله با مشکلات و دنبال کردن فرصت‌های مثبت یاد بگیرید. تغییر فردی یک فرآیند، و نه یک رویداد، تسلط بر خود است. یادگیری اینکه چگونه می‌توان

1 Pathways to self-mastery

به اشکال بی‌مورد خشم رسیدگی کرد، به‌طور شگفت‌انگیزی به اندازه هر روش دیگری برای حرکت به سمت تسلط بر خود خوب است. تسلط بر خود متکی بر سه محور اصلی برای یادگیری درباره خود^۱ است: روش بدون شکست، روش بدون ملامت کردن و روش آماده‌سازی. این محورهای اصلی از مرحله توسعه رویکردهای تغییر شناختی، هیجانی و رفتاری و استفاده از آنها برای مبارزه با خشم انگلی حمایت می‌کنند.

روش بدون شکست

درمانگران مؤثر به ارتقاء آگاهی واقع‌بینانه در مراجعین خود کمک می‌کنند و به‌عنوان یک تسهیل‌گر و مشوق برای اقدامات کارآمد عمل می‌کنند. شما می‌توانید برای غلبه بر اشکال انگلی خشم از همین جهت‌دهی آگاهی‌عمل‌محور پیروی کنید. با این حال، این کار نیاز به توسعه دادن دانش و آزمایش کردن راه‌حل‌ها دارد. بیایید در وهله بعد به آن پردازیم.

شکست بخشی از زندگی است. ممکن است نتوانید شغلی که می‌خواهید به دست آورید، با شخص رؤیایی خود قرار ملاقات بگذارید یا در یک آزمون ورودی قبول شوید. پیامد این چنین شکست‌هایی به‌ندرت مهلک هستند؛ احتمال می‌رود که شما به وضعیت قبلی باز خواهید گشت و دوباره همان روش یا روش دیگری را امتحان خواهید کرد. این یک فرآیند یادگیری است. یک رویکرد بدون شکست شامل دیدن شکست‌ها به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری است. وقتی شما یک رویکرد بدون شکست را در تلاش‌های خود برای تسلط بر خود به کار می‌برید، شما این کار را انجام می‌دهید تا دریابید چه چیزی اثرگذار است، چه چیزی اثرگذار نیست و چگونه می‌توانید پیشرفت کنید. شما کلاه دانشمندی خود را بر سر می‌گذارید و آزمایش می‌کنید. شما خود را به‌طور کلی قضاوت نمی‌کنید. در عوض، شما فرآیندها و نتایج را قضاوت می‌کنید. شما پی می‌برید که برای کاهش دادن یا رها کردن خود از اشکال انگلی خشم، چه چیزی برای شما کارآمدتر است.

توماس ادیسون این دیدگاه را در خصوص اختراعات خود بیان کرد. هنگامی که از او پرسیدند چگونه می‌توانست این همه شکست را برای یافتن یک رشته برای لامپی تحمل کند، ادیسون به شکل غیرمنتظره‌ای پاسخ داد. او گفت آنچه را که کار نمی‌کرد، کشف کرده است.

روش بدون ملامت کردن^۲

اگر شما از کنار به یکی از گلگیرهای خودرویی پارک شده برخوردار کنید، شما مقصر هستید و همچنین مسئول پرداخت هزینه تعمیر گلگیر هستید. اگر مقصر دانستن در این سطح باقی می‌ماند،

1 Self-learning
2 The No-Blame Way

بشریت کمتر تحت تأثیر پیامدهای حاصل از خشم قرار می‌گرفت. با این حال، اغلب اوقات افراد گله کردن معقول را از طریق مقصر دانستن و محکوم کردن دیگران بزرگ‌نمایی می‌کنند. در این کتاب، شما خواهید دید که چگونه می‌توانید علایق و حقوق مثبت خود را بدون مقصر دانستن افراطی پیش ببرید.

روش آماده‌سازی^۱

یک هنرمند، مکانیک، معلم یا مدیر برجسته مهارت‌های زیادی را در طول زندگی پرورش می‌دهد. توسعه دادن این مهارت‌ها نیاز به ساعت‌های بی‌شماری تمرین دارد که بیشتر آنها شامل تمرین ذهنی است که با مهارت‌های رفتاری به شکل یک صیقل جسمانی آمیخته شده است. آمادگی ذهنی برای مقابله با خشم نیز نیازمند زمان، تمرین و پرورش دادن مهارت‌ها در قالب ترکیب روش‌های عینی برای تفکر با اقدامات مرتبط با حل مسئله است. برای توصیف این فرآیند من عبارت «کاراته ذهنی» را ابداع کردم. نکته اصلی این است که رویکردهای متناسب با شخصیت و موقعیت خودتان را مورد آزمایش قرار دهید. به قول معروف: «پیشگیری بهتر از درمان است».

طی چندین هزار سال گذشته، بسیاری از افراد خردمند متوجه خطرات فردی، اجتماعی و سلامتی خشم و پرخاشگری بیش‌ازحد و افراطی شده بودند. این از خوش‌اقبالی ما است که اندیشمندان معاصر خوش‌فکر بسیاری داریم که راه‌حلهایی را برای غلبه بر خشم مشکل‌ساز در اختیار دارند. برخی از آنها برترین نکات خود را برای این کتاب مطرح کرده‌اند که شما می‌توانید آنها را در این کتاب، از جمله در فصل ۱۲؛ جایی که مجموعه‌ای از نکات که شامل موضوعات مختلف مربوط به خشم هستند، بیابید.

چه چیزی برای شما مناسب است؟

یک سایز پیراهن اندازه همه آدم‌ها نمی‌شود و آنچه در یک موقعیت برای شما مناسب است ممکن است در موقعیتی دیگر برایتان مناسب نباشد. هیچ فردی پیراهنی با یک سایز واحد برای همه را نمی‌پوشد و یا یک رنگ و طرح همسان برای همه را ترجیح نمی‌دهد. با وجود این، پیراهن‌ها ویژگی‌های مشترکی دارند و رویکردهای کاهش خشم CBT هم این‌طور هستند. بعضی از آنها در برخی موقعیت‌ها بهتر عمل می‌کنند، درست مثل یک پیراهن آستین‌بلند برای کوهنوردی در یک روز سرد و یک پیراهن دکمه‌دار برای یک مهمانی رسمی.

در این کتاب، شما ده‌ها راه برای غلبه بر خشم انگلی خواهید یافت. بعضی از آنها ممکن است تأثیر قابل توجهی داشته باشند. برخی دیگر ممکن است تفاوت کمی ایجاد کنند. با این حال، یک تغییر کوچک، تغییری ناچیز نیست. تغییرات کوچک زیادی هستند که جمع می‌شوند. آنها در کنار تغییرات

1 The Preparation Way

بزرگتر، بخشی از یک تأثیر گردآوری شده برای پیشرفت هستند. همچنین، به خاطر داشته باشید که افراد با روند متفاوتی از هم تغییر می‌کنند. میزان زیادی از این روند به آمادگی و قدرت انگیزه بستگی دارد. لغزش‌ها، جهش‌ها و درج‌زدن‌ها در طول مسیر رخ می‌دهد. برخی با سرعت تدریجی پیش می‌روند. برخی دیگر در شروع با جهشی ناگهانی حرکت می‌کنند و بعداً آهسته و پیوسته پیش می‌روند. هنگامی که شما تصمیم خود را برای به انجام رساندن کاری مهم می‌گیرید؛ که در این مورد، کاهش آثار آسیب‌زای خشم است، ایده‌هایی که از آن منافع حمایت می‌کنند، در همه‌جا خواهید یافت (پایوت، ۱۹۰۹). در نهایت، شما یک مبنای سنجش برای مقابله یا مجموعه‌ای از راه‌های آزمایش شده خواهید داشت که برای جلوگیری و مبارزه با مشکلات خشم، دقیقاً مناسب خودتان ایجاد شده‌اند. همان‌طور که شما به روش‌هایی که برایتان مناسب است تسلط می‌یابید، ممکن است به دستاوردهای ناگهانی برسید (تنگ و همکاران، ۲۰۰۵). زمانی که این جهش‌ها رخ می‌دهند، اغلب آنها با کاهش در تفکر منفی ارتباط دارند (ویدمن و همکاران، ۲۰۲۰). من این کتاب را مملو از ایده‌هایی برای کاهش تفکر منفی کرده‌ام.

شما ناخدای کشتی خودتان هستید که در حال هدایت مسیر خود در آب‌های زندگی هستید. برای حرکت در جهت‌های سالم‌تر، شادتر و مثبت‌تر، شما می‌توانید به‌تنهایی کارهای زیادی را انجام دهید. با این حال، اگر دچار یک بحران خشم جدی شدید، مجبور نیستید همه کارها را به‌تنهایی انجام دهید. یک مشاور در حوزه CBT می‌تواند مثل یک فرمانده بندرگاه به آب‌های خطرناک اشاره کند و چگونگی عبور از موانع را به شما نشان دهد. اگر شما هم‌اکنون مشغول کار روی خشم با یک مشاور متخصص هستید، می‌توانید از کتاب کار شناختی رفتاری برای خشم به منظور حمایت و سرعت بخشیدن به پیشرفت خود استفاده کنید.

زوایای خشم

خشم اغلب به‌عنوان مقدمه‌ای مخرب برای پرخاشگری، به‌صورت نامطلوبی مورد انتقاد قرار می‌گیرد. فردریک تریسی که از اولین پیشگامان در روان‌شناسی بود، دیدگاه متفاوتی داشت. او خشم را اینگونه می‌دانست: «نیرویی که باید از طریق آموزش هدایت شود و نه اینکه از بین برود» (۴۷، ۱۹۸۶). مشکل خشم در سوءاستفاده از آن نهفته است.

بیاپید با هم به دو مثال از خشم بنگریم. در مثال اول، شما پدر یا مادری می‌بینید که کودکی را به خاطر گریه کردن کتک می‌زنند و یک حس خشم محافظت‌کننده به شما دست می‌دهد. در مثال دوم، شما کلیدتان را گم می‌کنید، دنبال کسی می‌گردید که تقصیر را به گردن او بیاندازید و قشقرش به پا می‌کنید. این دو مثال را به‌عنوان دو روی یک سکه در نظر بگیرید. در یک روی سکه شما خشم طبیعی را می‌بینید که نیرویی سازمانده‌ی شده در مقابل یک تهدید است، هیجانی نامطلوب در مقابل بی‌عدالتی و بی‌انصافی‌ها است و یک نوع بیان تسلط است. شما خشم طبیعی را برای کنترل کردن رفتارهای نامطلوب فرد دیگری نشان می‌دهید. برای بیان خشم طبیعی، شما نیاز به کلمات ندارید. خشم طبیعی بیش از ۲۰۰ هزار سال است که وجود دارد؛ یعنی قبل از دوران پیدایش زبان آنگونه که ما امروز آن را می‌شناسیم. در روی دیگر سکه، خشم/انگلی قرار دارد. این شکل از خشم مانند یک انگل عمل می‌کند، طوری که منابع روانی و هیجانی شما را از بین می‌برد. این نوع از خشم پاسخی خودکار به یک رویداد محرک است که با زنده ماندن، شکوفایی، ایجاد روابط دوستی و یا هر مورد مثبت دیگری ارتباط چندانی ندارد.

چگونه خود را از خشم انگلی رها بسازید؟ شما سفر خود را در این فصل آغاز می‌کنید، جایی که ما به موارد زیر می‌پردازیم:

- یک نظرسنجی برای بهبود یا توسعه مهارت‌هایی که در جهت کاهش خشم بی‌مورد کاربرد دارند،
- نه عامل مرتبط با خشم،

- چهار هدف اصلی که خشم در خدمت آنها است، و
- راه‌حلی برای رسیدگی به مواقع اضطراری خشم و راه‌های امتحان‌شده‌ای در جهت مهار کردن اشکال آسیب‌زننده خشم قبل از اینکه همه چیز از کنترل خارج شود، که شامل سه سطح اصلی برای تغییر می‌شود.

یک روان‌شناس اوایل قرن بیستم خشم را این‌چنین می‌دید:

مشکلی که در خصوص خشم وجود دارد نه در موجودیت آن، بلکه در مشکلات مربوط به کنترل کردن و هدایت آن و محدود کردن آن به کارکرد مناسب، نهفته است؛ تا زمانی که خشم به‌درستی منضبط نشود، البته که اختلال و درد را به زندگی روانی انسان وارد می‌کند. (کولی، ۲۵۲-۲۵۳، ۱۹۰۲).

از میان هیجانات اصلی مختلف، خشم پیچیده‌ترین و بحث‌برانگیزترین آنها است. این هیجان اغلب مخوف‌ترین است و این مسئله بیشتر به خاطر تمایل به پرخاشگری، ارباب، خشونت، خصومت، سوء نیت و رفتار یا گفتار ناخوشایندی است که به‌طور معمول همراه آن است.

فراوانی خشم چه میزان است؟ در یک همه‌پرسی استرس که در سال ۲۰۱۷ توسط انجمن روانشناسی آمریکا انجام شد، ۳۵٪ پاسخ‌دهندگان تحریک‌پذیری و خشم ناشی از استرس را به‌عنوان یک مشکل گزارش کردند، در حالی که ۷/۸٪ آن‌ها فوران خشم و اقدامات پرخاشگرانه از جمله فریاد زدن، کتک زدن و پرتاب اشیاء را گزارش کردند (اُکودا و همکاران، ۲۰۱۵).

اگر خشم برای شما یک مشکل است، از کجا شروع می‌کنید به سر درآوردن از اینکه چه کاری می‌توانید درباره آن بکنید؟ پرسشنامه خشم زیر می‌تواند به شناسایی زمینه‌های مهارتی که برای غلبه بر خشم انگلی کاربرد دارند، به شما کمک کند. (شما همچنین می‌توانید این پرسشنامه را از طریق وبسایت مربوط به این کتاب، به نشانی <http://www.newharbinger.com/44321>، بارگیری کنید).

پرسشنامه خشم

با اینکه این پرسشنامه همه جنبه‌های قابل درک خشم را پوشش نمی‌دهد، اما درباره آنچه شما در این کتاب خواهید یافت کاربرد دارد و همین‌طور به شما کمک می‌کند تا جنبه‌های مهم را برای تمرکز روی آنها شناسایی کنید.

دستور کار: اگر گزاره‌ای را دیدید که به نظر می‌رسد شامل مهارتی است که می‌خواهید در آن پیشرفت کنید، در ستون «بله» یک تیک بزنید. در ستون «سوم»، شما فصل‌هایی از کتاب را خواهید یافت که به مهارت‌های مرتبط اشاره می‌کند.