

چگونه غول خشم خود را گرسنه بگذاریم

کتاب کار کنترل خشم با رویکرد درمان شناختی رفتاری
برای نوجوانان (۱۶-۱۰ سال)

تألیف

کیت کالینز

ترجمه

سحر ساروخانی



فهرست

- ۷..... تقدیر و تشکر
- ۹..... درباره مؤلف
- ۱۱..... سخن مترجم
- ۱۳..... اطلاعاتی برای والدین و متخصصان هدف این کتاب کار
- ۱۵..... مقدمه
- ۱۹..... ۱: خشم چیست؟
- ۲۳..... ۲: خشم من
- ۲۹..... ۳: خشم چگونه اتفاق می‌افتد؟
- ۳۷..... ۴: کنترل خشم
- ۴۱..... ۵: غول خشم
- ۴۷..... ۶: غول خشم را گرسنه بگذار
- ۶۵..... ۷: بایدها و نبایدهای خشمگین شدن
- ۶۷..... ۸: اثرات خشم
- ۸۱..... ۹: جمع‌بندی
- ۹۳..... ضمیمه: پاسخ آزمون

تقدیر و تشکر

از همه همکارانم که وقت، انرژی مثبت، نظرات و حمایت خود را از این پروژه دریغ نکردند، سپاسگزارم. از ماریا برای راهنمایی، دانش و حمایت‌های بی‌دریغ‌اش و همچنین باور قاطعش به آنچه من در این پروژه برای آن تلاش کردم بسیار ممنونم. در آخر، اما نه به معنای از بقیه کمتر، دوست دارم از همه نوجوانانی تشکر کنم که با آنها کار کردم و از آنها آموختم. خصوصاً آنهایی که آنقدر شجاع بودند تا با به اشتراک گذاشتن داستان‌هایشان به دیگران کمک کنند.

درباره مؤلف

سلام! من کیت هستم! من به کودکان و نوجوانان مبتلا به مشکلات هیجانی از طریق جلسات مشاوره، مربیگری یا آموزشی کمک می‌کنم. همچنین والدین و متخصصان با حمایت من یاد می‌گیرند چگونه مهارت‌های مدیریت هیجان را به نوجوانان آموزش دهند. انگیزه نگارش کتاب حاضر فقدان کتابی مناسب برای کنترل خشم نوجوانان بود. این کتاب در مورد توانمندسازی نوجوانان است؛ آنها می‌توانند با آموختن مفاهیم اولیه در مورد خشم و نحوه کنترل آن به خودشان کمک کنند.

تعدادی از نوجوانانی که با آنها کار کرده‌ام داستان‌ها، افکار و نقاشی‌هایشان را با مهربانی در این کتاب به اشتراک گذاشته‌اند تا به دیگران بیاموزند چگونه خشم‌شان را کنترل کنند، همان‌گونه که آنها توانسته‌اند.

خلاصه کلام من می‌خواهم پیامم را در خصوص اینکه چطور خشم‌تان را از راهی ساده، قابل فهم، جذاب و با تمرین بسیار مدیریت کنید به گوش همه برسانم. امیدوارم کتاب من به این مهم دست یابد. قضاوت با شما است. از خواندن کتاب لذت ببرید!

کیت

سخن مترجم

ترجمه این کتاب را به عزیزانم، آوا و راستین تقدیم می‌کنم.

با توجه به کمبود کتاب‌های آموزشی و خودیاری برای نوجوانان در ایران، امیدوارم ترجمه کتاب نویسنده موفق، کیت کالینز، بتواند خلأ موجود را تا حدی برطرف نموده و مسیر یادگیری مهارت کنترل خشم را هموار کند. به یاد داشته باشید که کنترل و تنظیم هیجانات امری آموختنی است. اگر در دوران کودکی در این زمینه تلاش کرده‌اید، حالا در نوجوانی باید به تمرین و تلاش تان ادامه دهید چرا که در این دوره سنی هیجانات را شدید و پر تکرار تجربه خواهید کرد.

همانطور که در ادامه خواهید دید، نویسنده در بعضی از فصل‌ها از تجارب نوجوانان استفاده کرده است تا منظورش را بهتر به شما برساند. لطفاً شما هم از تجربه خودتان در مسیر یادگیری کنترل خشم با من صحبت کنید. مهم‌ترین و اصلی‌ترین انگیزه برای ترجمه این کتاب، شما هستید. هر زمان که دوست داشتید می‌توانید به من ایمیل بزنید.

خوانندگان عزیز اگر در حین مطالعه کتاب به نکته‌ای رسیدید که به ترجمه بهتر کتاب کمک می‌کند، خواهش می‌کنم آن را از طریق ایمیل با من در میان بگذارید.

در پایان از همراه و هم‌سفر همیشگی‌ام، پوریا تشکر می‌کنم. بی‌شک
حمایت‌های او شوق و دغدغه‌ مرا در این مسیر دو چندان کرد.

سحر ساروخانی

saroukhani.sahar@gmail.com

روان‌درمانگر

زمستان ۱۴۰۳

اطلاعاتی برای والدین و متخصصان

هدف این کتاب کار

کتاب چگونه غول خشم را گرسنه بگذاریم با رویکرد درمان شناختی رفتاری برای مدیریت خشم نوجوانان نوشته شده است. این کتاب برای نوجوانان طراحی شده تا با کار کردن روی خودشان یا با کمک گرفتن از یکی از والدین یا متخصص مثل معلم، مربی، دستیار آموزشی یا مددکار نوجوان از آن بهره ببرند. مطالب خودیاری به کار گرفته شده در این کتاب بر پایه اصول درمان شناختی رفتاری است اما به صورت برنامه درمانی جلسه به جلسه نیست با این حال محتوای تشکیل دهنده کتاب می تواند منبعی برای درمانگران نوجوان باشد.

درمان شناختی رفتاری چیست؟

CBT¹ یکی از انواع روان درمانی است که ساختاریافته و بر پایه شواهد و مهارت است. این رویکرد از ادغام کارهای شناخت درمانگرانی مثل آرون بک و رفتاردرمانگرانی مثل پاولوف و اسکینر به وجود آمد.

CBT به رابطه بین افکار ما (شناخت)، احساسات ما (هیجانها) و عمل ما (رفتارها) می پردازد. این رویکرد بر این فرض بنا شده است که نحوه تفسیر ما از تجارب و موقعیتها تأثیر عمیقی بر رفتارها و هیجانهای ما دارد. CBT بر این موارد تمرکز می کند:

- مشکلاتی که مراجع در حال حاضر با آن روبه روست

1. Cognitive behavioural therapy

- چرا مشکلات رخ می دهند
- راهبردهایی که مراجع می تواند برای حل مشکلاتش استفاده کند

مراجع در فرایند درمانی توانمند شده و با شناسایی موارد زیر، به اهدافی که مطرح شد دست می یابد:

- الگوهای منفی، ناسالم و غیرواقعی افکار، نگرش ها و باورها
- الگوهای ناسازگار و ناسالم رفتاری
- رابطه بین مشکلاتی که مراجع با آن روبه روست و الگوهای فکری و رفتاری او
- چگونگی به چالش کشیدن الگوهای فکری و رفتاری موجود و به کارگیری افکار و رفتارهای سازنده، سالم و واقعی با هدف حل مشکلات، مدیریت هیجان ها و ارتقای حال خوب

بنابراین ویژگی اصلی رویکرد CBT برطرف کردن الگوهای بی فایده فکری و رفتاری است که به کمک آن فرد می تواند شیوه تجربه احساسات، دیدگاهش نسبت به خویش، نحوه تعامل با دیگران و رویکرد کلی اش به زندگی را تغییر دهد که در نهایت منجر به تغییر مسیر چرخه واکنش های ناسالم به سالم خواهد شد.

CBT برای طیف گسترده ای از مشکلات هیجانی و سلامت روان مؤثر بوده است و توسط مؤسسه ملی بهداشت و مراقبت (NICE)^۱ برای درمان بسیاری از مسائل پیشنهاد شده است. اگرچه تحقیقات انجام شده در زمینه CBT برای کودکان و نوجوانان کمتر از بزرگسالان است، شواهد مرتبط با اثربخشی این رویکرد درمانی برای کودکان و نوجوانان رو به افزایش است.

مقدمه

اگر به هر کدام از این پرسش‌ها جواب «بله» دادی، این کتاب اینجاست تا به تو کمک کند!

آیا غالباً احساس فشم می‌کنی؟

آیا وقتی فشم‌گین می‌شوی، فودت را در حال ضربه زدن، مشت زدن، لگد زدن، پیغ زدن یا آسیب زدن به اشیاء می‌بینی؟

آیا احساس می‌کنی وقتی فشم‌گین می‌شوی کنترل روی احساس و واکنشت نداری؟

کتاب چگونه غول خشم را گرسنه بگذاریم از اطلاعات، فعالیت‌ها و پیشنهادات نوجوانانی تشکیل شده که می‌خواهند به تو کمک کنند تا خشم را کنترل کنی و آن را به شیوه‌های مثبت ابراز کنی. چنین چیزی واقعاً ممکن می‌شود زمانی که درباره اینکه ما چرا خشم‌گین می‌شویم و چه راهکارهایی می‌تواند به ما کمک کنند، بیشتر بدانی.

تکنیک‌های مدیریت خشمی که از این کتاب یاد خواهی گرفت بر اساس

اصول اولیه درمان شناختی رفتاری است. در CBT درمانگر به آدم‌ها کمک می‌کند تا با نگاه کردن به رابطه بین نحوه تفکر (شناخت)، چگونگی احساس (هیجان‌ها) و چطور عمل کردن (رفتارها) با طیف وسیعی از مشکلات هیجانی مثل مشکلات مربوط به خشم مقابله کنند.

این کتاب کار به تو کمک خواهد کرد رابطه بین اینکه چطور فکر می‌کنی، چطور احساس می‌کنی و چطور رفتار می‌کنی را بفهمی تا بتوانی خشم را مدیریت کنی و کنترلت را دوباره به دست آوری!

اما یادت باشد ...

ممکن است شروع بررسی خشم با بروز مشکلات مهمی همراه باشد، بنابراین مهم است که بتوانی با کسی که به او در این زمینه اعتماد داری صحبت کنی مثلاً یکی از والدین، فامیل، دوست، معلم یا مشاور. در میان گذاشتن احساسات مان با فردی دیگر، بخشی از مهارت کنترل هیجان است.

۱

خشم چیست؟



خشم هیجانی مهم است که اگر کنترل شده به کار گرفته شود کاملاً طبیعی و نرمال است. همه ما خشمگین می شویم. خشم به ما کمک می کند تا با موارد زیر مقابله کنیم:

- خطرات
- آسیب (اگر حق و حقوق ما ضایع شود)
- ناکامی (اگر احساس کنیم نیازهای ما برآورده نمی شود)

بنابراین خشم اگر به روش درستی ابراز شود، می تواند مثبت باشد. با این حال خشم مشکل ساز می شود اگر:

- بیش از حد ابراز شود
- ابعاد مختلف زندگی‌ات را تحت تأثیر قرار بدهد (روابط، مدرسه یا کار)
- به ابزاری برای به دست آوردن خواسته‌هایت تبدیل شود (وقتی که بچه‌ای می‌فهمد با خشمگین شدن می‌تواند توجه مادرش را جلب کند)
- پرخاشگرانه ابراز شود (جنگیدن، داد زدن یا تهدید کردن)
- به ضرر خودت تمام شود
- درونت ریخته و آنجا سرکوب شود
- نسبت به فرد دیگری ابراز شود

جملات زیر بخشی از گفته‌های نوجوانانی است که رفتارهای مشکل‌ساز و پرخاشگرانه داشته‌اند:

«وقتی فشمگین می‌شوم، در واقع واررد جنگ می‌شوم» (بیمز، ۱۱۳)

«درها را به هم می‌کوبم» (ویل، ۱۵)

«بیغ می‌زنم، فمش می‌دهم و سر مادرم داد می‌زنم» (پت، ۱۱۳)

«به برادرم مشت و گلد می‌زنم» (کارل، ۱۱۳)

«وسایل را پرت می‌کنم و به هم می‌کوبم» (مالی، ۱۵)

«صرف‌های بد می‌زنم و فریاد می‌کشم» (فیلیپا، ۱۲)

«فشمم را به خودم برمی‌گردانم» (اما، ۱۷)

«فراپکاری می‌کنم و دیوار را سوراخ سوراخ می‌کنم» (کریس، ۱۶)

«فشمم را به مادرم ابراز می‌کنم، ومشتاکم، به او مشت می‌زنم» (سالی، ۱۳)

آیا این گفته‌ها برای تو آشناست؟

اگر آره، نگران نباش. هر چه بیشتر خشم را بفهمی، یاد بگیری چطور مدیریتش کنی و سازنده ابرازش کنی، خشم را مثبت‌تر تجربه می‌کنی!

٢

خشم من

بیا به کمک پرسشنامه «خشم من» خشم را بررسی کنیم:

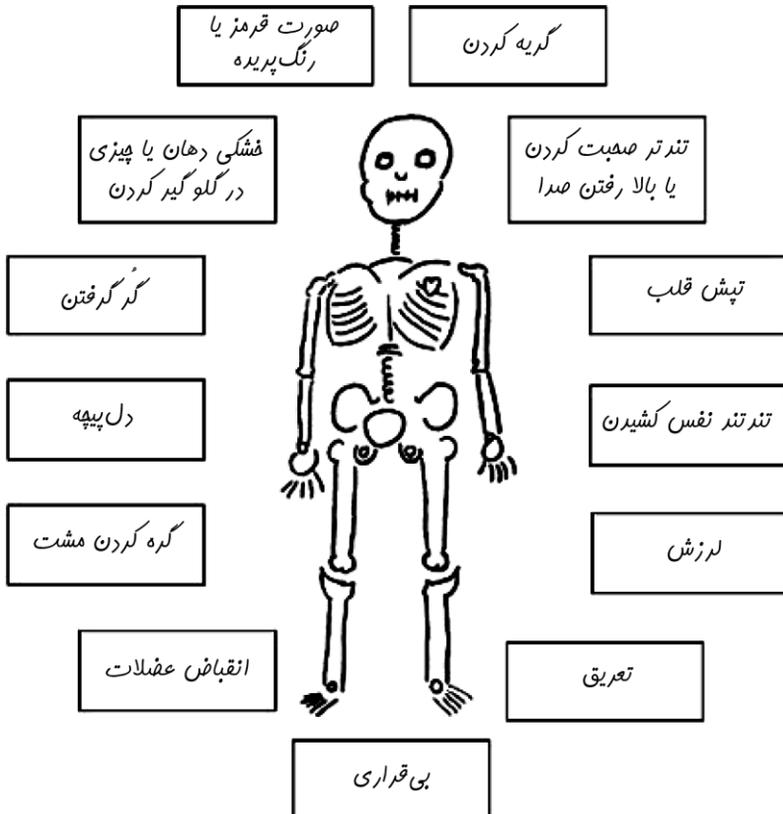
پرسشنامه خشم من

۱. هر چندوقت یکبار خشمگین می شوی؟ دور پاسخ مناسب خط بکش

(الف) اغلب (ب) گاهی وقتها (ج) به ندرت (د) هرگز

۲. زمانی که خشمگین می شوی احساسات را چطور به صورت جسمی

تجربه می کنی؟ دور هر کدام که در مورد تو درست است، خط بکش.



۳. در ادامه واکنش‌های مختلف مردم در زمان خشم آمده است. هر رفتاری از گروه الف و ب را که در زمان خشمگین شدن انجام می‌دهی، علامت بزن.

رفتارهای گروه الف

- تهدید کردن
- داد زدن
- کوبیدن در
- سرزنش کردن خود
- مشت زدن
- فحش دادن
- حيله‌گری
- لگد زدن
- قلدری کردن
- پشت سر دیگران حرف زدن
- انتقام گرفتن
- آسیب زدن به خود
- قشقرق به پا کردن
- سر کسی فریاد زدن
- تنه زدن
- توجیه کردن خود یا سرزنش دیگری
- پرت کردن اشیا
- آزار کلامی
- شکستن وسایل
- گریه کردن