

چگونه غول خشم خود را گرسنه بگذاریم

کتاب کار کنترل خشم با رویکرد درمان شناختی-رفتاری

برای نوجوانان (۱۰-۱۶ سال)

تألیف

کیت کالینز

ترجمه

سحر سارو خانی



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 چطور 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

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 می‌تواند منبعی برای درمانگران نوجوان باشد.

درمان شناختی-رفتاری چیست؟

CBT^۱ یکی از انواع روان درمانی است که ساختار یافته و بر پایه شواهد و مهارت است. این رویکرد از ادغام کارهای شناخت درمانگرانی مثل آرون بک و رفتار درمانگرانی مثل پاولوف و اسکینر به وجود آمد.

CBT به رابطه بین افکار ما (شناخت)، احساسات ما (هیجان‌ها) و عمل ما (رفتارها) می‌پردازد. 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 می‌کند:

1. Cognitive behaviour therapy

- مشکلاتی که مراجع در حال حاضر با آن روبروست
- چرا مشکلات رخ می‌دهند
- راهبردهایی که مراجع می‌توانند برای حل مشکلاتش استفاده کند

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

- الگوهای منفی، ناسالم و غیرواقعی افکار، نگرش‌ها و باورها
- الگوهای ناسازگار و ناسالم رفتاری
- رابطه بین مشکلاتی که مراجع با آن روبروست و الگوهای فکری و رفتاری او
- چگونه به چالش کشیدن الگوهای فکری و رفتاری موجود و به کارگیری افکار و رفتارهای سازنده، سالم و واقعی با هدف حل مشکلات، مدیریت هیجان‌ها و ارتقای حال خوب

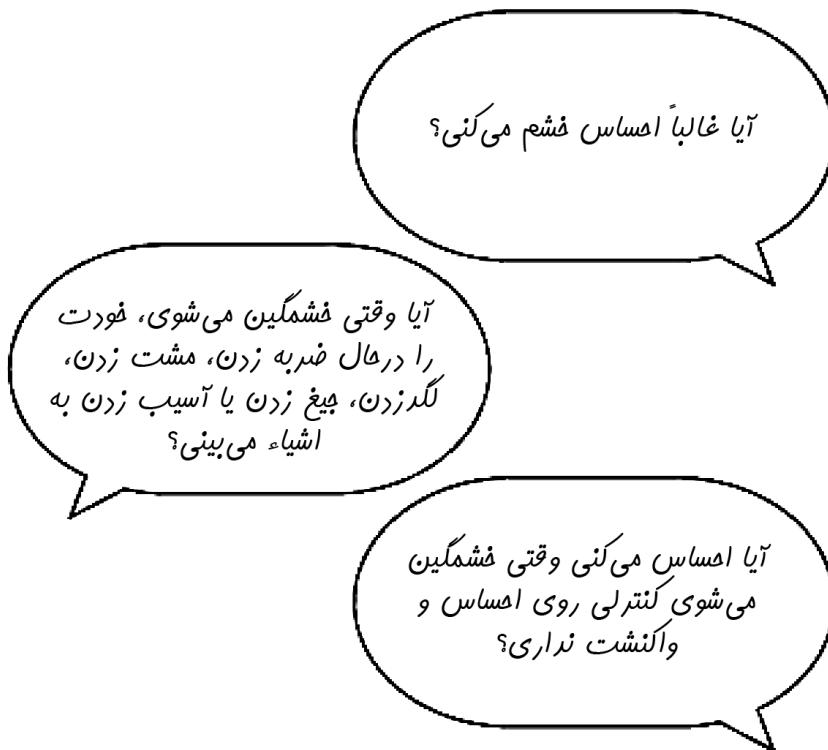
بنابراین ویژگی اصلی رویکرد CBT برطرف کردن الگوهای بی‌فایده فکری و رفتاری است که به کمک آن فرد می‌تواند شیوه تجربه احساسات، دیدگاهش نسبت به خویش، نحوه تعامل با دیگران و رویکرد کلی اش به زندگی را تغییر دهد که در نهایت منجر به تغییر مسیر چرخه واکنش‌های ناسالم به سالم خواهد شد.

CBT برای طیف گسترده‌ای از مشکلات هیجانی و سلامت روان مؤثر بوده است و توسط مؤسسهٔ ملی بهداشت و مراقبت (NICE¹) 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.

1. National Institute for Health and Care Excellence

مقدمة

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



کتاب چگونه غول خشم را گرسنه بگذاریم از اطلاعات، فعالیت‌ها و پیشنهادات نوجوانانی تشکیل شده که می‌خواهند به تو کمک کنند تا خشمت 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 خشمت را مدیریت کنی و کترولت 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. بخشنی از دوباره به دست آوردن کترول در این است که بتوانی احساسات را با فرد دیگری در میان بگذاری.

۱

خشم چیست؟



خشم هیجانی مهم است که اگر کتترل شده به کار گرفته شود کاملاً طبیعی و نرمال است. همه ما خشمگین می‌شویم. خشم به ما کمک می‌کند تا با موارد زیر مقابله کنیم:

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

بنابراین خشم اگر به روش درستی ابراز شود، می‌تواند مثبت باشد. با این حال خشم مشکل‌ساز می‌شود 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 یک بچه 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 می‌شویم، در واقع
وارد هنگ می‌شویم» (پیمن، ۱۴)

«درها را به هم می‌کوبم» (ویل، ۱۵)

«بیغ می‌زنم، فهم می‌دهم و
سر مادرم داد می‌زنم» (پت، ۱۳)

«به برادرم مشت و لگد می‌زنم»
(کارل، ۱۴)

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

«هرچهای بد می‌زنم و فریاد
می‌کشم» (فیلیپ، ۱۲)

«فشم را به فودم برمی‌کردام»
(اما، ۱۷)

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

«فشم را به مادرم ابراز می‌کنم، و هشتگم، به او مشت می‌زنم» (سالی، ۱۳)

آیا این گفته‌ها برای تو آشناست؟

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