

جعبه ابزار خشم

ابزارهای فوری برای مدیریت هیجانات شدید و حفظ خونسردی

تألیف

متیو مک کی

پیترو دی. راجرز

رونالد پاتر - افرون

پاتریشیا پاتر - افرون

ویلیام جی. کناوس

الکساندر ال. چاپمن

کیم ال. گراتس

ترجمه

ابوذر گلورز

راضیه طاهری



فهرست

سخن مترجمان	۹
مقدمه	۱۳
بخش ۱: همین الان به تسکین خشم دست یابید	۱۷
۱: از سرزنش کردن خود دست بردارید	۱۹
۲: خشم و هزینه‌هایش	۲۲
۳: عمل مخالف انجام دهید	۲۵
۴: وقفه‌های کوتاه مناسب داشته باشید	۲۸
۵: ذهن آگاهانه به خشم‌تان توجه کنید	۳۰
۶: افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید	۳۳
۷: تنفس و آرامیدگی در موقعیت‌های پراسترس	۳۵
۸: فراخوان‌های خشم	۳۸
۹: تعارض بالقوه را خنثی کنید	۴۰
۱۰: بیست و چهار ساعت تعهد برای رفتار خونسردانه	۴۴
بخش ۲: شناخت خشم‌تان	۴۷
۱۱: سر نخ‌های خشم شما	۴۹
۱۲: حس‌های جسمی همراه با خشم	۵۲
۱۳: افکار همراه با خشم	۵۴
۱۴: اعمال همراه با خشم	۵۶
۱۵: مشکل زودرنجی	۶۰
۱۶: مدیریت شدت به‌وسیله درجه‌بندی خشم	۶۳

- ۱۷: واکنش خیلی سریع یا خیلی قوی ۶۵
- ۱۸: به حدی عصبانی هستید که نمی‌توانید گوش کنید ۶۸
- ۱۹: رنجش ۷۱
- ۲۰: آشنایی با مزایای خشم‌تان ۷۵
- بخش ۳: جدا شدن از خشم ۷۸**
- ۲۱: اجتناب از خشم به عنوان یک موقعیت همیشگی ۸۰
- ۲۲: اجازه ندهید خشم اتوبوس را براند ۸۲
- ۲۳: شناسایی احساسات زیربنایی خشم ۸۴
- ۲۴: سه راهبرد برای مقابله با احساسات دردناک ۸۶
- ۲۵: خود را جای دیگران گذاشتن ۸۹
- ۲۶: تنفس عمیق ۹۲
- ۲۷: آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده ۹۴
- ۲۸: استفاده از عبارات من ۹۸
- ۲۹: دستورالعمل‌هایی برای جنگیدن منصفانه ۱۰۲
- ۳۰: رنجش‌های عمیق و نیاز به بخشش ۱۰۵
- ۳۱: خشم معطوف به خود و چالش‌های بخشیدن خود ۱۰۸
- بخش ۴: با خودتان رفتار مناسبی داشته باشید ۱۱۲**
- ۳۲: مسائل TLC (خسته، تنها، مشتاق) ۱۱۴
- ۳۳: روی صدای نفرت از خود سرپوش بگذارید ۱۱۶
- ۳۴: یافتن ویژگی‌های هسته‌ای خودتان که برای آنها ارزش قائل هستید ۱۱۸
- ۳۵: پذیرش را تمرین کنید ۱۲۲
- ۳۶: خودپروانی ۱۲۶
- ۳۷: مهارت‌های خودآرام‌بخشی ۱۳۲
- ۳۸: مدیریت احساس گناه ۱۳۵
- ۳۹: مدیریت شرم ۱۳۸

- ۴۰: تمرین خودشفقتی ۱۴۰
- ادامه مسیر ۱۴۲
- منابع مطالعاتی بیشتر ۱۴۴
- منابع ۱۴۵
- نویسندگان ۱۴۶
- تغییر واقعی امکان پذیر/است ۱۴۹
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۵۰
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۵۱

بخش ۱:

همین الان به تسکین خشم دست یابید

گاهی اوقات به رهنمودهای فوری برای نحوه خنثی کردن خشم در لحظه کنونی نیاز دارید. اگرچه خشم می تواند هیجان سودمندی باشد، مدیریت خشم - به ویژه زمانی که شدید و طاقت فرسا است - ممکن است شبیه به هدفی دست نیافتنی به نظر برسد. هنگامی که افراد خشم را تجربه می کنند، اغلب به شدت تمایل دارند به شیوه هایی عمل کنند که مؤثر نخواهند بود و حتی احتمال دارد که موقعیت را بدتر کنند. آیا توجه کرده اید که بسیاری از تمایلات شدید مرتبط با خشم دربرگیرنده رفتارهای مخرب هستند؟

یکی از بهترین کارهایی که می توانید در زمان تجربه خشم شدید انجام دهید پرهیز از اقدام بر اساس تمایلات شدیدتان است. عمل نکردن بر اساس خشم در اوقاتی که بیش از همیشه خشمگین هستید می تواند از شما در برابر عوارض منفی خشم محافظت کند و شما را از مشکل برهاند. مهارت های اضطرابی کنترل خشم در این بخش از کتاب به این منظور طراحی شده اند که به شما کمک کنند تا از اقدام بر اساس خشم شدید و خراب تر کردن اوضاع خودداری کنید.

از سرزنش کردن خود دست بردارید

چه باید بدانیم

در همین ابتدا لازم است مطلبی را با صراحت اعلام کنیم: قرار نیست به این علت که با خشم دست و پنجه نرم می‌کنید، سرزنش شوید. چون شما - احتمالاً به‌طور مکرر - تمام راه حل‌های آرام و خونسرد بودن را فراموش کرده‌اید، انسان بدی نیستید. در عوض، شما فردی هستید که رنج می‌کشید.

ریشه‌های خشم را اغلب می‌توان در زمان‌های گذشته، یعنی هنگامی که در خانواده آسیب دیده و مورد سوء رفتار یا غفلت قرار گرفته‌اید، ردگیری کرد. شما این رنج را سالیان سال با خود حمل کرده‌اید. ممکن است این رنج زخم‌هایی را از خود به جای گذاشته باشد به طوری که اکنون احساس ایمنی یا دوست داشته شدن یا واقعاً ارزشمند بودن برای تان دشوار است. گاهی اوقات راه‌اندازی این احساسات دوست‌داشتنی نبودن، بی‌ارزشی یا ناامنی به تحریک زیادی نیاز ندارد و خشم در راستای همان رنج قدیمی از راه می‌رسد.

فارغ از اینکه رنج همیشگی باشد یا گهگاهی، وقتی سر می‌رسد، سهمگین به نظر می‌آید. خشم موجی است که شما را به یک حالت ذهنی می‌برد که در آن هیچ چیزی به جز ابراز آنچه احساس می‌کنید اهمیت ندارد. آن را با صدای بلند فریاد می‌کشید و مهم نیست که چه پیامدی دارد و آیا کسی آسیب می‌بیند یا خیر.

خشم یک شیوهٔ مقابله‌ای است. خشم، به‌طور موقت، به شما کمک می‌کند تا بر آسیب و درماندگی غلبه کنید. برای لحظه‌ای احساس می‌کنید که دوباره کنترل را در اختیار دارید و واقعاً به همین دلیل مدیریت خشم بسیار سخت است. اگر تلاش کنید

که روی خشم‌تان سرپوش بگذارید دقیقاً همان رنجی را حس خواهید کرد که باعث راه‌اندازی خشم‌تان شده است.

بنابراین اکنون زمان دست برداشتن از خودملامت‌گری است. این کار هیچ سودی ندارد. در واقع، سرزنش کردن خودتان به علت خشم‌گین بودن فقط رنج-یعنی احساسات بد و بی‌ارزشی- بیشتری ایجاد می‌کند و رنج باعث خشم بیشتری می‌شود. این یک چرخه خودپایدارساز است. نخست، بدانید که خشم شما:

- واکنشی است که در اوایل زندگی برای مقابله با رنج آموخته‌اید
 - شیوه‌ای، هرچند موقت، برای غلبه بر احساسات درماندگی و فقدان کنترل است
 - عاداتی است که، تاکنون، ابزارهای شکستن آن را نداشته‌اید
- اگر قصد دارید که از این کاروسل^۱ پیاده شوید، به شیوه دیگری برای دیدن مشکل خشم‌تان نیاز خواهید داشت.

چه باید کرد

هنگامی که عصبانی می‌شوید:

۱. اول و مهم‌تر از همه، توقف کنید. هیچ کاری انجام ندهید و هیچ حرفی نزنید. بر اساس احساسات خشم‌گینانه اقدام نکنید. این فقط یک هیجان است؛ هیجانی نیرومند که می‌توانید بدون تبدیل کردن آن به رفتار، فقط احساسش کنید.

۲. سعی کنید کمی از احساس فاصله بگیرید، تأمل کنید و بر آن برجسب بزنید. به قدرت آن توجه کنید: از شیوه‌ای که شما را به سمت رفتار کردن سوق می‌دهد آگاه باشید. آن را بپذیرید. هیچ مشکل ذاتی در خشم وجود ندارد. این فقط علامتی است که می‌گوید شما در رنج هستید. مشکل فقط زمانی رخ می‌دهد که بر مبنای خشم‌تان عمل می‌کنید تا به خودتان یا دیگران آسیب برسانید.

۱. وسیله‌ای در شهربازی که در آن کودکان روی حیوانات، هواپیما، ماشین و... می‌نشینند و به‌صورت افقی حول یک محور می‌چرخد. مترجم

۳. احساس را پس نزنید و در عین حال تلاش نکنید تا به آن بچسبید. این احساس مانند موج از راه خواهد رسید: ایجاد می‌شود، اوج می‌گیرد و سپس به آرامی فروکش می‌کند. اجازه دهید بیاید و سپس بگذارید برود. ببینید چگونه بزرگ و سپس کم‌رنگ می‌شود، گویا دانشمندی هستید که پدیده جذابی را مشاهده می‌کنید. مراقب باشید که هیچ کاری انجام ندهید که خشم‌تان را تشدید کند. مدام به منصفانه نبودن موقعیت نیندیشید. نقاط ضعف قبلی فرد اهانت‌کننده را مرور نکنید. رویداد منجر به خشم را در ذهن‌تان تکرار نکنید. فقط به احساس توجه کنید و آن را بپذیرید، آن را مشاهده کنید که به تدریج محو می‌شود.

به خاطر داشته باشید که سرزنش کردن خودتان به علت مسائل مرتبط با خشم، هیچ چیزی را حل نخواهد کرد یا باعث کاهش احساس خشم نخواهد شد. خشم یک واکنش به رنج است و رها کردن خودتان از سرزنش و شرم مربوط به خشم گام مهمی به سمت تسکین است.

خشم و هزینه‌هایش

چه باید بدانیم

با توجه به اینکه در حال مطالعه این کتاب هستید، احتمالاً می‌دانید که خشم مشکلاتی را در زندگی شما ایجاد می‌کند که گاه جدی هستند؛ و در نتیجه شما دیگر مشکل را دست کم نمی‌گیرید یا انکار نمی‌کنید. خشم تقریباً به‌طور قطع مشکلاتی را برای شما و دیگران ایجاد کرده است و مرور اوقاتی که خشم یا پرخاشگری زندگی‌تان را به هم ریخته است می‌تواند سودمند باشد. چند امکان وجود دارد:

- همسر/ نامزد فعلی، یا همسر/ نامزد سابق‌تان: مجادلات، جدایی‌ها، خشونت جسمی
- فرزندان یا فرزندخوانده‌های‌تان: جنگ‌های بی‌حاصل، از بین رفتن عشق، از دست رفتن رابطه
- خانواده اصلی (والدین، خواهر و برادرها): نبردهای بی‌پایان، قطع روابط که در خلال آنها دیگران با شما صحبت نمی‌کنند، دعوای فیزیکی با خواهر و برادران
- در محل کار یا مدرسه: بحث با همکاران یا همکلاسی‌ها، اخراج یا تعلیق شدن، ترفیع نگرفتن
- با قانون: احضار از سوی پلیس، جریمه برای تخلفی از قانون، دستور قطع ارتباط^۱

۱. این حکم به دلیل خشونت خانگی صادر می‌شود و ارتباط فرد پرخاشگر با سایر اعضای خانه ممنوع می‌شود.

- سلامت جسمی یا روانی: افزایش اضطراب یا افسردگی، حوادث ناشی از عصبانیت، فشار خون بالا
- مسائل مالی: جریمه‌ها، خریدن و جایگزین کردن اشیای شکسته‌شده، هزینه‌های وکیل مدافع، هزینه برنامه‌های مدیریت خشم
- معنویت و ارزش‌ها: زیر پا گذاشتن قول‌ها مبنی بر خشمگین نشدن یا از دست ندادن کنترل، گناه و شرم پس از فوران‌ها، خشم نسبت به خدا

چه باید کرد

موارد فهرست بالا را بررسی کنید تا ببینید چه حوزه‌هایی از زندگی‌تان بیش از همه نیاز به رسیدگی فوری دارند. لطفاً نگویند «همه آنها»، زیرا رسیدگی فوری به تمام موارد احتمالاً بسیار دشوار است. به جای آن، انتخاب‌گر باشید. این سؤال را از خودتان پرسید: در حال حاضر، خشم من در کجا بیشترین تعادل، مشکل، خسارت و رنج را- هم برای خودم و هم برای دیگران- ایجاد می‌کند؟

برای نمونه، اگر رابطه شما با دخترخوانده ۱۲ ساله‌تان فاجعه‌بار است و خشم‌تان آن را وخیم‌تر می‌کند، پس متعهد شوید که، فارغ از حرفی که می‌زند یا کاری که انجام می‌دهد، از خشمگین شدن نسبت به او دست بردارید. یا شاید به علت نگرش بدبینانه‌تان در شرف از دست دادن شغل‌تان هستید؛ پس برای الان، به خودتان قول دهید که افکار و نظرات ناخوشایندتان در محل کار را برای خودتان نگهدارید. این کار کمی زمان به شما می‌دهد تا در سطحی عمیق‌تر تغییر کنید و در نهایت فکر کردن به آن افکار بدخواهانه را رها کنید و حتی با افکار مثبت‌تری درباره همکاران‌تان بیندیشید. فقط و فقط خود شما مسئول خشم‌تان هستید. البته این مسئله هم خوب است و هم بد. خوب است چون می‌توانید مسئولیت کامل بهبود زندگی‌تان را به دست بگیرید. بد است زیرا نمی‌توانید دیگران را به علت مشکلات خودتان سرزنش کنید. پرسش کلیدی این است که چه کاری با این رفتار خواهید کرد. آیا این دعوت به خشم را می‌پذیرید و با خشم، طعنه و پرخاشگری واکنش نشان می‌دهید؟ یا چون ارزش ناراحت شدن ندارد، از آن گذر خواهید کرد و چشم خواهید پوشید؟ فقط و فقط خود