

فهرست

۱	مقدمه
۲	داستان زندگی من
۵	چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۹	ابزارهای مفید
۹	شبکه حمایتی تشکیل بدهید — یاوران خشم
۱۱	یادداشت بردارید
۱۱	گوش کردن را بیاموزید
۱۲	توصیه

بخش اول درک خشم

۱۷	فصل اول: تعریف خشم
۱۷	آیا جامعه ما دارد خشمگین تر می شود؟
۱۸	آیا مردها خشمگین تر از زنها هستند؟
۲۰	آیا فرزندانمان، در مقایسه با کودکی ما، خشمگین ترند؟
۲۱	ده مؤلفه اصلی برای مدیریت کشمکشها در زندگی
۳۰	خشم چیست؟
۴۲	پنج چهره خشم
۵۳	مغز خشمگین
۶۰	فرایند ایمنی
۶۳	فصل دوم: چرا خشمگین می شویم
۶۳	ارزشها، باورهای بنیادی و اهداف

۶۵ باورهای بنیادی منفی
۶۸ چگونه رفتارهای ما دیگران را متأثر و تحریک می‌کند
۶۹ چهار علت خشم
۷۰ آگاه شدن
۷۴ خود را بر اساس خشم تعریف کردن
۷۶ خشم، سازوکاری دفاعی
۸۰ نیازهای اولیه
۸۳ فرافکنی سایه‌ها
۹۱ فصل سوم: نقش خشم در زندگی ما
۱۰۴ چه چیزی در معرض خطر است — عواقب خشم
۱۰۴ چهار نوع کشمکش
۱۰۸ خشم و سلامتی
۱۲۱ خشم در جاده
۱۲۴ اگر من بر دنیا حکومت می‌کردم ...
۱۲۹ فصل چهارم: خشم و قدرت
۱۳۰ سه نوع قدرت
۱۳۶ پنج نوع خشم
۱۴۸ خشم برون‌ریز و خشم درون‌ریز
۱۵۴ خشم درست و خشم نادرست
۱۶۸ جایگزینهای خشم
۱۷۱ خشم، نیرویی مثبت
بخش دوم	
مدیریت خشم	
۱۷۷ فصل پنجم: رویارویی با درد و رنج
۱۷۷ آسیبهای روحی گذشته و پس‌روی عاطفی
۱۸۰ انواع آسیبهای روحی و نشانه‌های آنها
۱۸۳ چرخه آسیب روحی
۱۸۷ تأثیرهای جسمی آسیب روحی
۱۹۰ فرایند برگشت
۱۹۷ شرم

۲۱۰	صاحب سایه خود باشید
۲۱۹	فصل ششم: ابراز درست خشم
۲۱۹	چهار گام بسیار مؤثر در مهار خشم
۲۲۳	شش مؤلفه کلیدی حل و فصل اختلاف
۲۳۲	هوش عاطفی: کلید غلبه بر محدودیتهای روان‌شناختی
۲۳۷	فرایند شفاف‌سازی
۲۴۳	فصل هفتم: هشت قاعده طلایی مهار خشم
۲۴۴	قاعده اول: درنگ کنید، بیندیشید، صورت کامل مسئله را ببینید
۲۵۱	قاعده دوم: به عقاید مخالف احترام بگذاریم
۲۵۳	قاعده سوم: گوش دادن فعالانه
۲۶۲	قاعده چهارم: شبکه حمایتی (یاوران خشم) خود را به کار بگیرید
۲۶۶	قاعده پنجم: برای مهار خشم خود دفتر یادداشت روزانه فراهم کنید
۲۶۹	قاعده ششم: مسائل را شخصی نکنید
۲۷۲	قاعده هفتم: انتظارات خود را کنار بگذارید
۲۷۹	قاعده هشتم: خشم فقط با هماهنگی قبلی
۲۸۱	فصل هشتم: مدیریت خشم، با حرکت مداوم در مسیر درست

مقدمه

کاهلی، بی‌علاقگی و یأس دشمن آدمی‌اند، اما در مورد خشم چنین چیزی صدق نمی‌کند، خشم دوست ماست. دوست خوب و مهربانی نیست، اما بسیار باوفاست. خشم سازوکاری است که وقتی به شما خیانت می‌شود هشدار می‌دهد؛ خشم وقتی به خودمان خیانت می‌کنیم هم به ما هشدار می‌دهد. خشم همیشه به ما یادآوری می‌کند که زمان آن رسیده است که برای خودمان کاری بکنیم. خشم فی‌نفسه کنش نیست بلکه دعوت به کنش است.

السپت ویمن^۱

اگر این کتاب را برگزیده‌اید به این معناست که شخصاً مسائلی مربوط به خشم را تجربه کرده‌اید یا کسی را می‌شناسید که خشمگین است و شما آن‌قدر او را دوست دارید که می‌خواهید رفتار او را درک کنید. خشم احتمالاً پیچیده‌ترین احساسی است که به انسان دست می‌دهد و اگر جنبه‌های مختلف آن را درست نشناسید ممکن است در چرخه‌ی پایان‌ احساسات برآمده از خشم، تنفر و یأس خود غرق شوید. این کتاب را به این دلیل نوشته‌ام که به شما کمک کند تا بتوانید برای کنترل خشم در زندگی راهی بیابید. در این کتاب انواع مختلف خشم بررسی می‌شود و

1. Elspeth Weymann

سعی بر این است که خواننده بتواند با خواندن کتاب نوع خشم خود را تشخیص دهد، و نیز در برخورد با افراد دریابد چه کسی عصبانی است. شما خودتان، چه با مشکل خشم روبه‌رو باشید چه نه، به کمک مطالب این کتاب می‌توانید خشم خود یا خشم دیگران را درک و آن را مهار کنید. حتی ممکن است متوجه شوید که کم‌کم می‌توانید خشم‌تان را به شیوه‌ای درست و طبیعی ابراز کنید.

خب، حالا بیایید ببینیم آدم خشمگین چه ویژگی‌هایی دارد. در واقع آدم عصبانی ممکن است شبیه شما، من یا هرکس دیگری باشد. خشم فقط مختص آنهایی نیست که در روزنامه‌ها درباره‌شان اخبار مختلف را می‌خوانیم. همه ما تا حدی این احساس را تجربه کرده‌ایم. مسئله آن عده از ما که با خشم مشکل داریم این نیست که احساس می‌کنیم عصبانی هستیم بلکه شیوه ابراز این عصبانیت مهم است که به همه افراد درگیر در موقعیت لطمه می‌زند. بنابراین لازم است همه ما نحوه برخورد با خشم و کاربرد درست آن را در زندگی‌مان فراگیریم.

این کتاب هم آموزشی است و هم تجربی. در این کتاب، علاوه بر اطلاعات مورد نیاز، تمرین‌هایی گنجانده شده است که با انجام دادن آنها عقاید و منطق شما به چالش کشیده می‌شود و می‌توان تصورات نادرست و حتی شاید الگوهای فکری تحریف‌شده را نشان داد. با انجام دادن این تمرینها بتدریج درک روشنتری از خود پیدا می‌کنید و ابزارهایی به دست می‌آورید که شما را برای برخورد مثبت با هر نوع وضعیت تعارض‌آمیز در آینده مجهز می‌کند. در مطالعه این کتاب تنها کار شما این است که خشم را به یک پروژه شخصی بدل کنید. در صورت موفقیت، این کتاب نقش زیادی در متحول کردن زندگی آینده شما خواهد داشت.

من خوب می‌دانم که خشم چه درد و رنجی به بار می‌آورد. در واقع تحقیقات من درباره مهار خشم محصول مبارزه‌ام با خشم بود. خشمی که داشتم اجازه نمی‌داد وضعیت روانی سالم و احساسات پایداری داشته باشم.

**داستان زندگی
من**

اوایل نوجوانی خشمم را بسرعت سرکوب می‌کردم، چون وا همه داشتم که بروز خشم سبب شود دوستانم دیگر مرا دوست نداشته باشند. بتدریج اعتقاد پیدا کردم که جز اینکه هیکل بزرگی دارم عصبانی‌ترین آدم روی زمین هم هستم، زیرا کسی را نمی‌دیدم که این قدر عصبانی و پراز احساسات خشم‌آلود باشد. ابتدا عصبانیت و خشم من درون ریز^۱ بود. به این معنا که عصبانیتم را سر خودم خالی می‌کردم که به طور مستقیم در افسردگی و به شکل غیرمستقیم در رفتارهایی خودآزارنده^۲، مثل استفاده از مواد مخدر با همه پیامدهای جسمی و روانی آن، تجلی می‌یافت. برای من هنر یکی از راههای فرار از خشم و سرخوردگی بود. در نقاشیهایم با تب و تاب زیاد خودم را بیان می‌کردم. بعدها با هر دختری که آشنا می‌شدم خشم خودم را سر او خالی می‌کردم؛ البته نه به شکل خشونت فیزیکی، بلکه با بازی در آوردن‌های رنج‌آور و بیمارگون. من از اینکه افراد دیگر خیلی به من نزدیک شوند وحشت داشتم. از شخصیت خودم و رفتارم خجالت‌زده و شرمسار بودم، اما نمی‌فهمیدم که باید تغییر کنم یا، در واقع، هرگز فکر نمی‌کردم که آدم می‌تواند تغییر کند.

طی آن سالها، خشم و پرخاشگری من منفعلانه بود (در صفحه ۳۱ به این مورد خواهم پرداخت). من با دیگران از موضعی برتر و قضاوت‌گرانه و انتقادی برخورد می‌کردم. هیچ‌وقت نمی‌گفتم که از دست آنها عصبانی‌ام. برعکس با حرفهای طعنه‌آمیز و عیب‌جویانه و بنده‌نوازانه عمداً سعی می‌کردم حرص آنها را درآورم. در مواردی هم که نمی‌توانستم خشم خود را مستقیماً نشان دهم پشت سرشان حرف می‌زدم و شایعاتی پخش می‌کردم، و به طور کلی تمام سعی خود را می‌کردم تا آنها را آزار دهم.

حتی اوایل دهه سوم زندگی‌ام، وقتی در مقام مشاور شروع به کارآموزی کردم، از اینکه عصبانیتم را نشان دهم اجتناب می‌کردم؛ قدرت معارضه با دیگران را

1. implosive 2. self-harming behaviour

نداشتم. (حتی حالا که به مراتب راحت تر با عصبانیت خودم و دیگران برخورد می‌کنم گاه‌گاه‌گاهی متوجه می‌شوم همان احساس را دارم.) بعد از اتمام تحصیلات هم فقط با روان‌درمانگرانی می‌توانستم کار کنم که چالشگر و تعارض طلب نبودند – روان‌درمانگرهای مهربان – و علت هم این بود که بشدت از دست و پنجه نرم کردن با خشم خودم هراس داشتم. یادم می‌آید زمانی فکر می‌کردم که اگر انسان اصلاً احساس خشم نمی‌داشت دنیا جای بسیار بهتری می‌بود و من به سهم خودم راحت تر و سعادتمندتر بودم! امروز نمی‌دانم چطور فکر می‌کردم که اگر اصلاً خشمی وجود نمی‌داشت دنیای بسیار بی‌دردسرتری داشتیم. البته از آن موقع تا حالا خیلی پیشرفت کرده‌ام.

در اواخر دهه سوم عمرم به یک نقطه عطف رسیدم. کسی که دوستش داشتم و فکر می‌کردم او هم مرا دوست دارد به من خیانت کرد – یا من این‌طور فکر می‌کردم. حالا می‌فهمم که در واقع من خودم با رفتارهایم باعث این خیانت شدم. بشدت از کوره در رفتم. چندین ماه، مثل حیوان تیرخورده، عنان‌گسیخته و دیوانه شده بودم. سپس خشمی که سالها درونم انباشته شده بود فوران کرد. هیچ‌چیزی نمی‌توانست مانع بشود. دیگر برایم اهمیت نداشت که دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند. در واقع باور پیدا کردم که دیگر اهمیت ندارد مردم درباره‌ام چه فکر می‌کنند. برایم مهم نبود کجا هستم و چه موقعی است. کاملاً کنترل‌ناپذیر شده بودم. اما از این نیروی تازه‌یافته در درونم چه لذتی می‌بردم!

اما متأسفانه هرگز فکر نمی‌کردم که عصبانیت من چه تأثیری بر دیگران می‌گذارد. نمی‌فهمیدم عصبانیت من اطرافیانم را از من می‌ترساند و دیگر احترامی نزد آنها ندارم و مرا جدی نمی‌گیرند. فقط بعد از اینکه کمی آرام شدم فهمیدم که چقدر همه چیز را خراب کرده‌ام. ناگهان متوجه شدم پا را از حدم فراتر گذاشته‌ام.

آن موقع بود که موضوع را با یکی از استادانم در میان گذاشتم. او نکته‌ای را به