

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

مدیریت خشم

FOR
DUMMIES

نوشتته‌ی دکتر دوایل جنتری

برگردان: عزیزالله سمیعی و سعید گرامی بروجردی



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۹	بخش ۱: پایه‌های خشم
۱۱	فصل ۱: خشم: هیجان جهانی
۱۷	فصل ۲: خشم کی یک مسئله است؟
۳۱	فصل ۳: خشم زندگی را زهرآلود می‌کند؟
۴۹	بخش ۲: مدیریت خشم همین امروز
۵۱	فصل ۴: انجام اقدام فوری
۶۵	فصل ۵: حرف زدن باخشم
۷۵	فصل ۶: حفظ خونسردی
۹۱	بخش ۳: پیشگیری از خشم فردا
۹۳	فصل ۷: انتخاب چشم‌اندازی نو
۱۰۵	فصل ۸: گفتن آنچه حس می‌کنید
۱۱۵	فصل ۹: اعتراف به خشم
۱۲۹	فصل ۱۰: تبدیل شدن به نوع ب
۱۴۳	فصل ۱۱: استفاده‌ی سازنده از خشم
۱۵۹	بخش ۴: برخورد با خشم از گذشته
۱۶۱	فصل ۱۲: چرا رها کردن این‌قدر سخت است؟
۱۷۱	فصل ۱۳: بخشیدن
۱۸۱	بخش ۵: تغییر شیوه‌ی زندگی برای مدیریت خشم
۱۸۳	فصل ۱۴: مدیریت استرس
۱۹۹	فصل ۱۵: مدیریت شیمی بدن
۲۰۹	فصل ۱۶: افزودن توازن به زندگی خود
۲۲۵	فصل ۱۷: داشتن خواب خوش در شب
۲۳۹	فصل ۱۸: نگاه به نیروی برتر
۲۴۹	فصل ۱۹: حفظ خوش‌حلقی

مقدمه

خشم بخشی از زندگی است - از خاطره، شادی و همدردی چیزی کم ندارد. هیچ کس خشمگین شدن را بر نمی‌گزیند. خشم واکنشی است که در سیستم عصبی ما کار گذاشته شده است. در حقیقت، خشم یکی از نخستین هیجان‌هایی است که مادران در نوزادان خود تشخیص می‌دهند. بنابراین برای شروع مدیریت خشم هیچ وقت زود نیست.

خشم، بیش از آنچه که با دیگران می‌کند درباره‌ی خلق و خوی شخص خشمگین، دید او از جهان، میزان توازن زندگی و آسانی و سختی بخشیدن دیگران حرف می‌زند. نکته‌ی مثبت مربوط به خشم این است که لازم نیست انسان قربانی خشم شود - وقتی دنیا آن طور که می‌خواهیم با ما سر سازگاری ندارد، می‌توانیم پاسخی را که به خشم می‌دهیم انتخاب کنیم. تعداد گزینه‌های متعدد پاسخگویی به خشم با گزینه‌های انتخاب رنگ پیراهنی که می‌خواهیم بپوشیم، صبحانه‌ای که می‌خواهیم بخوریم، یا ساعتی در بعد از ظهر که می‌خواهیم برای ورزش برویم برابر است. انتخابی هم در مورد مقدار خشمی که از دیروز در ما باقی مانده و می‌خواهیم به فردا ببریم داریم، به عبارت دیگر، می‌توانیم انتخاب کنیم که فردا چه قدر خشمگین باشیم. اگر واقعا به این باور نرسیده بودم، چهل سالی را که تاکنون در فعالیت حرفه‌ای خود گذرانده‌ام صرف کار کاملاً متفاوت دیگری می‌کردم!

هیچ کس از مسائلی که خشم برایش پدید می‌آورد در امان نیست. خشم به دلیل اینکه برای زن و مرد، کوچک و بزرگ، ثروتمند و فقیر، تحصیل کرده و غیرتحصیل کرده و مؤمن و کافر مسئله می‌سازد هیجانی بسیار فراگیر است. ده‌ها میلیون نفر انسان در تک‌تک روزهای زندگی خود از آنچه که نامش را خشم زهرآلود می‌گذارم - یعنی خشمی که زندگی را زهرآلود می‌کند - بیهوده رنج می‌برند.

خشم چیزی نیست که بتواند - یا باید - درمان شود. اما اگر می‌خواهید از آن بهره ببرید باید آن را به‌خوبی - در خانه، سر کار و در صمیمانه‌ترین روابط خود - مدیریت کنید. مدیریت خشم، علاوه بر خیلی چیزهای دیگر، به شما می‌گوید که چگونه می‌توانید با تمرکز روی چیزهای مثبت، خشم خود را مدیریت کنید، خواب راحتی داشته باشید، چطور دیدتان را به زندگی تغییر دهید و چگونه بر خوردها را به چالش تبدیل کنید. مدیریت خشم از نصیحت‌های ساده‌ی سال‌های گذشته - که می‌گفتند هر وقت خشمگین شدید از یک تا ده بشمرید یا چند نفس عمیق بکشید - به‌طور عمدی بسیار فراتر رفته است و این خبر خوبی است.

درباره‌ی این کتاب

چطور متوجه می‌شوید که خشم خیلی زیادی بر شما غلبه کرده؟ خودتان این را تعیین می‌کنید، یا اینکه می‌گذارید دیگران این کار را بکنند؟ آیا وقتی عملاً پرخاشگری می‌کنید - یعنی دیگران را به‌صورت فیزیکی آزار می‌دهید یا مشتی به دیوار می‌کوبید که جای آن می‌ماند معنی‌اش این

فصل ۱

خشم: هیجان جهانی

در این فصل

◀ بررسی افسانه‌ها درباره‌ی خشم

◀ دانستن ماهیت هیجان‌ها

◀ کمک گرفتن در زمان نیاز

نکته‌ی اشتراک دانشجویان، مدیران شرکت‌ها، زنان خانه‌دار و بومیانی که پیش از اختراع خط در بورنئو و گینه‌نو زندگی می‌کردند در چیست؟ همه این‌ها توان تشخیص یک چهره‌ی خشمگین را داشتند و دارند. خشم هم - مانند شادی، ترس، غم و تعجب - یک هیجان جهانی است. خشم به‌عنوان بخشی جدانشدنی از زندگی روزمره، در فرهنگ‌های مختلف همه‌ی مردمان سراسر جهان وجود دارد.

خشم بخشی از سازوکار بقای انسان است. انسان‌ها هم، مانند حیوانات، هنگام رویارویی با تهدید یا فرار می‌کنند یا حمله. خشم سوخت این حمله است. اما خشم می‌تواند اثر معکوس هم داشته باشد و منجر به مرگ بی‌هنگام ما شود. به‌طوری که در فصل ۳ توضیح داده شده، خشم زیاد می‌تواند باعث سکته‌ی قلبی، به‌جا گذاشتن آسیب‌های منجر به از کار افتادگی حرفه‌ای و تسهیل رفتارهای خطرناک جنسی شود. خشم واقعاً یک شمشیر دولبه است.

ابطال طلسم افسانه‌های معمول خشم

ابتدا لازم است قبل از اداره و کنترل خشم خود معنای آن را بدانید. متأسفانه افسانه‌های فراوانی در مورد خشم نقل شده که در همین ابتدای کار ضمن اشاره به بعضی به اصلاح معنای آن‌ها می‌پردازم:

✓ **مردان از زنان خشمگین ترند.** اگر منظور از خشمگین تر تکرار دفعات خشمگین شدن افراد باشد، پس جمله‌ی "مردان از زنان خشمگین ترند" صحیح نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که توالی خشمگین شدن زنان با مردان برابر است. به‌هرحال، خشم شدید در مردان بیشتر گزارش می‌شود، ولی طول خشم زنان از مردان بیشتر است.

✓ **خشم بد است.** خشم برای مقابله با پریشانی به مجموعه‌ی متنوعی از مقصودهای مثبت مساعدت می‌کند. به شما انرژی می‌دهد، ارتباطات شما با دیگران را بهبود می‌بخشد، عزت نفس شما را افزایش می‌دهد و از شما در مقابل ترس و ناامنی دفاع می‌کند (عیسی مسیح،