

فرونشاندن طوفان

مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها

نویسندگان:

گری مکی - استیون میبل

مترجم: مراد فیروزبخت

با مقدمه‌ی دکتر محمود گلزاری



تهران - ۱۳۹۸

مکی، گری (Gary D. McKay)

فرونشاندن طوفان: مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها / نویسندگان گری مکی، استیون میبل؛ مترجم مهرداد فیروزبخت.

مشخصات نشر: تهران: رشد ۱۳۹۸. مشاهدات ظاهری: ۳۲۸ ص: جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۲۲-۴ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Calming the family down: anger management for moms , dads , and all the kids c2004.

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: نمایه. عنوان دیگر: مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها.

موضوع: مدیریت تعارض (Conflict management) موضوع: خشم (Anger)

موضوع: میانجیگری در خانواده (Family mediation)

موضوع: ارتباط بین اشخاص (Interpersonal communication)

شناسه افزوده: میبل، استیون (Steven A. Maybell)

شناسه افزوده: فیروزبخت، مهرداد، ۱۳۴۷ - ، مترجم (Mehrdad, Firoozbakht)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ آ ۴ ۷/م ۱۱۲۶ HM

رده‌بندی دیویی: ۶۴۶/۷۸ شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۹۶۴۸۵

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

فرونشاندن طوفان

مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها

نویسندگان: گری هِکی، استیون میبل

مترجم: مهرداد انیرمن‌نعت

با مقدمه‌ی دکتر محمد انوری

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۹۷۱۸۱ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۱۰۲۶۲

تهران - ۱۳۹۸

فهرست مطالب

مقدمه (دکتر محمود گلزاری).....	۱۱
سیاسگزاری.....	۱۵
۱: یک خانواده‌ی بزرگ شاد ... یا ؟.....	۱۷
چرا این قدر در خانواده عصبانیت هست؟.....	۲۱
تأثیرات عصبانیت بر روابط.....	۲۴
۲: آناتومی عصبانیت.....	۲۷
عصبانیت چیست؟.....	۲۸
عصبانیت: حقایق و افسانه‌ها.....	۲۹
آیا عصبانیت هیجان بدی است؟.....	۳۰
عصبانیت، خشم، پرخاشگری و نفرت.....	۳۱

- ۳۲..... چگونه خود را عصبانی می‌کنیم
- ۳۳..... هدف عصبانیت
- ۳۶..... رابطه‌ی عصبانیت با سایر هیجانات
- ۳۷..... احساسات ستیزمدار مرتبط با عصبانیت

- ۴۳..... ۳: راهبردهای مدیریت عصبانیت - شماره یک
- ۴۴..... چه وقایعی ماشه‌چکان عصبانیت هستند؟
- ۴۴..... با بدن من هم‌روا شوید.....
- ۴۵..... می‌توانم مسئولیت عصبانیت‌تان را بر عهده بگیرم.....
- ۴۶..... فنون قناع فوس عصبانیت
- ۵۰..... ابراز یا عدم ابراز عصبانیت
- ۵۰..... درجه‌بندی عصبانیت

- ۵۳..... ۴: راهبردهای مدیریت عصبانیت - شماره دو
- ۵۶..... ایجاد فکرهای «سرد» و اهداف
- ۵۸..... سایر فنون مدیریت عصبانیت

- ۶۷..... ۵: پنج مرحله تا عصبانیت کمتر
- ۶۸..... مرحله‌ی ۱: وضعیت عصبانیت‌آفرین را بررسی کنید
- ۶۸..... مرحله‌ی ۲: فرایندهای درونی خود را بررسی کنید
- ۶۹..... مرحله‌ی ۳: تجدید نظر کنید
- ۷۰..... مرحله‌ی ۴: «فکرهای سرد» و هدف مثبت بسازید
- ۷۲..... مرحله‌ی ۵: رفتار جدیدی را انتخاب و به آن عمل کنید
- ۷۴..... پنج مرحله در عمل
- ۷۶..... عصبانیت از خود
- ۷۷..... مجله‌ی عصبانیت

- ۸۱..... ۶: روابط دلگرم‌کننده
- ۸۱..... دلگرمی دادن چیست؟
- ۸۳..... دلگرمی دادن و سبک رابطه

انقلاب دموکراتیک و تأثیر آن بر روابط	۸۳
انقلاب دموکراتیک و روابط زن و شوهر	۸۵
«قاعده‌ی طلایی» جدید برای زوجها	۸۶
خانواده‌های تک‌والدی	۸۹
سبک پدر و مادری کردن دلگرم‌کننده و دلسردکننده	۹۰
مهارت‌های دلگرمی دادن	۹۳
فرق تشویق و دلگرمی دادن	۹۷
نگرش دلگرمی دادن	۱۰۱
دلگرمی دادن به خود	۱۰۱
۷: ارتباط سالم	۱۰۵
مهارت گوش دادن یا «بازگشت به واقعیت»	۱۰۶
انتقال احساسات خود - مهارت‌های «آل»	۱۱۳
تمرین مهارت‌های ارتباطی برای ایجاد رابطه اثربخش	۱۲۵
۸: حل مشکل و رفع اختلاف	۱۳۳
مشکل مربوط به چه کسی است؟	۱۳۴
حل مشکل با بدیل‌یابی	۱۳۶
اصول رفع اختلاف	۱۴۴
اهم مطالب	۱۵۰
۹: نشست‌های خانوادگی دو نفره	۱۵۱
نشست‌های خانوادگی	۱۵۲
مهارت‌های لازم برای رهبری نشست‌های خانوادگی	۱۵۲
نشست‌های دونفره	۱۶۱
۱۰: «انصاف در عشق ...»	۱۶۷
روابط زناشویی و دونفره در دنیای پیچیده‌ی امروز	۱۶۸
دوازده اصل رابطه‌ی زناشویی اثربخش	۱۶۹
پیر کردن پرسشنامه‌ی دوازده اصل	۱۷۵

- ۱۷۸ باورهای زن و شوهر چطور بر رابطه‌ی آنها تأثیر می‌گذارند
- ۱۸۲ تمرین نظام باورها

۱۱: تربیت بدون عصبانیت ۱۸۵

- ۱۸۶ تربیت: چه هست و چه نیست
- ۱۸۶ اشکالات تنبیه
- ۱۸۷ پاداش معمولاً نتایج دلخواه را نمی‌دهد
- ۱۸۸ فهمیدن رفتار نادرست کودک
- ۱۸۸ چهار هدف رفتار نادرست
- ۱۹۱ پی بردن به هدف فرزندان
- ۱۹۳ گفت‌وگوی شما با خودتان و هدف فرزندان از رفتار نادرست

۱۲: انتخاب‌های کودک: پیامدهای آنها ۱۹۹

- ۱۹۹ به او حق انتخاب بده!
- ۲۰۰ پیامدهای طبیعی
- ۲۰۲ پیامدهای منطقی
- ۲۰۳ محروم کردن به عنوان پیامد منطقی
- ۲۰۶ پیامدها و کارهای روزانه
- ۲۱۵ نکاتی که موقع استفاده از پیامدها باید در نظر بگیرید

۱۳: وقتی بچه‌ها عصبانی می‌شوند ۲۱۹

- ۲۲۰ رسیدگی به عصبانیت بچه‌ها از خودتان
- ۲۲۲ بگومگوها و دعوای خواهر و برادرهای تنی و ناتنی
- ۲۲۲ خواهر و برادرهای بزرگتر در مقابل خواهر و برادرهای کوچکتر
- ۲۲۳ «نقاط داغ» و واکنش افراطی به اختلاف خواهر و برادرها
- ۲۲۵ بگذاریم بچه‌ها خودشان اختلاف‌شان را حل کنند
- ۲۲۶ چه موقع و چطور مداخله کنید
- ۲۳۰ دهن‌لقی
- ۲۳۲ دعوا با دوستان یا بچه‌های محل

۲۳۷.....	۱۴: مدیریت عصبانیت برای بچه‌ها
۲۳۷.....	آشنا کردن بچه‌ها با عصبانیت و مدیریت عصبانیت
۲۳۸.....	الگوبرداری از مدیریت اثربخش عصبانیت
۲۴۰.....	گوش بدهید، واقعاً گوش بدهید
۲۴۱.....	بچه‌ها را با عصبانیت آشنا کنید
۲۴۲.....	به بچه‌ها مدیریت اثربخش عصبانیت را بیاموزید
۲۵۳.....	۱۵: طلاق‌ها؛ توأم با عصبانیت، والدین طلاق گرفته، ناخانوادگی‌ها
۲۵۵.....	طلاق خدا را سازگاری
۲۵۵.....	طلاق و عصبانیت
۲۵۶.....	پشت سر گذاشتن مشکلات طلاق
۲۶۰.....	پشت سر گذاشتن مشکلات طلاق توسط بچه‌ها
۲۶۶.....	چالش پدر و مادری کردن با نفرت
۲۶۸.....	پدر و مادر کردن اثربخش یک نفره
۲۷۶.....	ناخانوادگی خود، ناخانوادگی من، ناخانوادگی ما کمک به ناخانوادگی‌ها
۲۸۳.....	۱۶: وقتی عصبانیت به خشم تبدیل می‌شود
۲۸۵.....	خشم خانگی
۲۸۷.....	افسانه‌های شایع در مورد خشم خانگی
۲۸۸.....	سازوکارهای خشم خانگی
۲۹۰.....	آیا همیشه مردها با زن‌ها بدرفتاری می‌کنند؟
۲۹۰.....	خشم خانگی - کمک گرفتن
۲۹۱.....	بدرفتاری با کودک
۲۹۲.....	سوءاستفاده از کودک چیست؟ چقدر شایع است؟
۲۹۳.....	کمک گرفتن در صورت وقوع سوءاستفاده از کودک
۲۹۴.....	سوءاستفاده از کودک خود به خود از بین نمی‌رود
۲۹۷.....	۱۷: بعد از طوفان خانوادگی - و فراسوی آن
۲۹۸.....	بعد از طوفان خانوادگی: قدرت عذرخواهی
۳۰۰.....	بعد از طوفان خانوادگی: قدرت بخشش

۳۰۰	گفتن کلمه‌ی «متأسفم» لزوماً عذرخواهی نیست
۳۰۳	پس از طوفان خانوادگی: بخشیدن خود
۳۰۴	فراسوی طوفان زندگی
۳۰۷	ضمیمه الف
۳۱۱	ضمیمه ب
۳۱۳	ضمیمه پ
۳۱۵	ضمیمه د
۳۱۹	نمایه
۳۲۱	منابع

مقدمه

خشم (شهرت و صف حیوانی بود

(مولوی)

جامعه‌ی کنونی ما، جامعه‌ای ناشاد و خشن است. طوفان خشم، با شدت و شتابی دلهره‌آور، همه جا و همه را می‌لرزاند و می‌ترساند.

تکانش‌وری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوه‌ی رفتاری نوجوانان و جوانان شده است؛ با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میلشان و روبرو شدن با ناکامی‌های جزئی، برمی‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهای دوروبرشان را به زمین سو و آن‌سو پرتاب می‌کنند.

جوانان و میانسالان ما - به‌ویژه مردان - در کوچه و خیابان، و حتی در کانون آرامش‌بخش و مهربان‌گیر خانه، روش مقابله با ناسازگاری‌های سطحی زندگی را در خشونت‌های کلامی و فیزیکی می‌بینند و بی‌محابا پیوند صمیمیت، احترام و اعتماد را می‌گسلند.

خشم، هیجانی فراگیر، پرشور و خطرناک است که شعله‌ی سوزان آن از ناکامی در رسیدن به هدف‌ها، آسیب دیدن از سوی دیگران، ناراحتی‌های انباشته‌شده و قیدوبندهای ذهنی و بیرونی، زبانه می‌کشد و به پرخاشگری و خشونت می‌انجامد.

اما کدام پرخاشجوی تندمزاجی است که نداند پرخاشگری، اگرچه به‌ظاهر نشانی از قدرت است، اما زمینه‌ساز آسیب‌های فراوانی برای خود فرد، اطرافیان او و جامعه‌ای می‌شود که در آن زندگی می‌کند. از جمله‌ی این مشکلات می‌توان به: افزایش فشار روانی، ست‌نیافتن به خواسته‌ها، آشکار شدن رازها و عیب‌های نهفته، کاهش عزت و احترام به سردی گراییدن دوستی‌ها و همکاری‌ها، ناامن کردن محیط زندگی و الگو شدن برای مشاهده‌کنندگان اشاره کرد. از این‌رو پیشوایان دین یادآور شده‌اند که «خشم تباه‌کننده‌ی ایمان و فاسدآورنده‌ی همه‌ی بدی‌هاست. کینه‌های نهفته را برمی‌انگیزد و سبک‌سری و بی‌عزت می‌آورد».

منکر آن نمی‌شویم که ناامیدها، اقتصادی، بی‌عدالتی‌های اجتماعی و ستمگری‌های صاحبان مال و جاه، بسیاری از سروم‌رنج‌دیده را به آتش فشان‌هایی بدل کرده است که گدازه‌های درون پر از خشم و اندوهشان را در هر کوی و برزنی می‌پراکنند. اما چرا نباید از خواجه‌ی اهل راز - که خود بر زبان زمانه‌ای نامهربان و پر از خشونت می‌زیسته است و ایمان زیادی به رویارویی خشمگینانه با بیداد و تزویر داشته است - بیاموزیم که:

با دل خونین، لب خندان بیاور همچو جام نی‌گرت ز سی‌رسان، آئی چو چنگ اندر خروش در سال‌های اخیر، تعداد قابل توجهی کتاب علمی و کاربردی درباره‌ی کنترل خشم منتشر شده است اما کتاب حاضر امتیازهای ویژه‌ی خود را دارد:

نحوه‌ی شکل‌گیری و پدید آمدن خشم، راهبردهای کوتاه‌مدت مهار عصبانیت، راهبردهای بلندمدت مقابله با خشم و خشونت، آموزش پنج مرحله‌ی فرونشاندن خشم، پیشگیری از عصبانیت با سه مهارت دلگرمی دادن، ارتباط و حل مسئله؛ بیان نوآورانه‌ی نقش انقلاب دموکراتیک یعنی برابری اجتماعی که هر کس خود را ارزشمند و قابل احترام می‌داند، در روابط و نهادهای مدنی، در بروز خشم و آموزش سبک درست و مقتدرانه، جرئت‌ورزی در روابط بین‌فردی، توجه و تمرکز بر روش‌های

پیشگیری از خشم و پرخاشگری در کانون خانواده، آموزش روابط سالم، شیوه‌های حل مشکلات و اختلاف‌های خانوادگی و برگزاری سنت‌های خانوادگی.

در فصل «انصاف در عشق»، دوازده اصل رابطه‌ی زناشویی توضیح داده شده است که نه تنها از عصبانیت پیشگیری می‌کند بلکه روابط همسران را گرم و عاشقانه نگه می‌دارد و افزایش می‌دهد.

آموزه‌های این کتاب با همه‌ی سادگی در بیان، بر پایه‌ی نظریه‌های علمی روان‌شناختی، خصوص دیدگاه ژرف و همچنان زنده‌ی آلفرد آدلر روان‌شناس بزرگ بنا شده‌اند.

هر کس که تجربه‌ی خشم نابخردانه‌ی خود را داشته یا در معرض پرخاشگری آسیب‌زای دیگران قرار گرفته است، با خواندن و درک مطالب این کتاب و دیگر آثار علمی روان‌شناختی در زمینه‌ی خشونت، به این باور می‌رسد که فریادکشان خشونت‌طلب در عمق وجودشان احساس ترس می‌کنند. همان‌طور که قیصر امین‌پور به زیبایی مترسک را نمادی از آن‌ها معرفی کرد:

ایستاده در باد

شاخه‌ی لاغر بیدی کوتاه

بر تنش جامه‌ای انباشته از پنبه و کاه

بر سر مزرعه افتاده بلند

سایه‌اش سرد و سیاه

نه نگاهش را چشم

نه کلاهش را پشم

سایه‌ی امن کلاهش اما

لانه‌ی پیر کلاغی است که با قال و مقال

قاروقار از ته دل می‌خواند:

آن‌که می‌ترسد

می‌ترساند!

با سپاس فراوان از مترجم توانا و پرتلاش کتاب، آقای مهرداد فیروزبخت، از خداوند منان برای ایشان و خوانندگان خوب کتاب *فرونشاندن طوفان* (مدیریت عصبانیت برای خانواده‌ها) اندیشه‌ی سالم، دلی پرمهر، سیمایی گشاده و رفتاری آرامش‌بخش آرزومندم.

دکتر محمود گلزاری

www.ketab.ir