

تمرین‌های مدیریت خشم

نوع خشم‌ها را بشناسید و آن را کنترل کنید.

نویسنده:

شان ساک آندو

ترجمه:

مرجان پشوتن



نشر ساوالان

سرشناسه	: آندو، شونسوکه — Ando, Shunsuke
عنوان و نام پدیدآور	: تمرین‌های مدیریت خشم: نوع خشم‌تان رو بشناسید و آن را کنترل کنید/نویسنده شان ساک آندو؛ مترجم مرجان پشوتن.
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص: مصور، جدول
شابک	: ۳۶۰۰۰۰ ریال: 978-622-6778-91-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Anger management exercises: know and control uour anger type.
عنوان دیگر	: نوع خشم‌تان رو بشناسید و آن را کنترل کنید.
موضوع	: خشم - - مدیریت - کنترل (روان‌شناسی)
موضوع	: Ager - - Management - Control (Psychology)
رده‌بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی، مله	: ۸۷۳۹۲۸۱



نشر ساوالان

www.ketab.ir

تمرین‌های مدیریت خشم

ناشر: ساوالان
 مؤلف: شان ساک اندو
 مترجم: مرجان پشوتن
 صفحه‌آرا: فاطمه نیکبختیان
 نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۷۷۸-۹۱-۶
 ISBN: 978-622-6778-91-6
 قطع: رقعی
 تیراژ: ۱۰۰
 قیمت: ۳۶۰.۰۰۰ ریال

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان

کد پستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

www.savalane.com

فهرست مطالب

۹	 مقدمه
۹	 عادات خشم
۱۰	 مدیریت خشم زندگی را تغییر داد
۱۱	 خشم می‌تواند کنترل بشود
۱۳	 بخش اول: شخصیت‌های مستعد خشم می‌تواند تغییر کند
۱۳	 آیا مستعد خشم بودن یک ویژگی شخصیتی غیرقابل درمان است؟
۱۴	 آیا عادات‌های هیجانی ژنتیکی هستند؟
۱۵	 اگر عادات هیجانی دارای عیب و نقص هستند، باید تثبیت بشوند؟
۱۵	 خشم تنها هیجانی است که زندگی‌تان را خراب می‌کند
۱۶	 عصبانی شدن مسئله‌ای نیست (هدف مدیریت خشم است)
۱۸	 مقوله‌های خشم چه هستند؟
۲۱	 خشم یک هیجان ثانویه است
۲۳	 خشم چیزی نیست که آنی و فوراً ظاهر بشود
۲۵	 ویژگی اصلی خشم باید است
۲۶	 سروکار داشتن با باید سخت است
۲۹	 بخش دوم: عادات خشم خود را بشناسید
؟	 می‌توانید نوع خشم‌تان را با تست تشخیص خشم بفهمید
۳۰	 نوع خشم‌تان
۳۱	 نوع اول: راست و درست، طرفدار عدالت
۳۲	 ۱. ویژگی‌های نوع اول
۳۲	 ۲. عادات خشم نوع اول
۳۳	 ۳. لغات کلیدی پشت خشم نوع اول

۳۳	۴. آموزش بهبودی نوع اول
	آموزش دیدن برای کاری که می‌توانید انجام بدهید و کاری که نمی‌توانید
۳۳	انجام بدهید
۳۴	۵. چگونه این نوع را تشخیص بدهید
۳۵	۶. چگونه با این نوع ارتباط برقرار کنیم
۳۶	۷. حرفه‌ها و شغل‌های مناسب
۳۶	نوع دوم: با استعداد و یاد گیرنده
۳۶	این کمال گرایان سخت‌گیر همه چیز را درست انجام می‌دهند
۳۶	۱. ویژگی‌های نوع دوم
۳۷	۲. عادات خشم نوع دوم
۳۷	۳. لغات کلیدی پشت خشم نوع دوم
۳۸	۴. آموزش بهبودی نوع دوم
۳۹	۵. چگونه این نوع را تشخیص بدهید
۴۰	۶. چگونه با این نوع ارتباط برقرار کنیم
۴۰	۷. حرفه‌ها و شغل‌های مناسب
	نوع سوم: نوع دارای موقعیت و باشکوه، این رهبر معصوم به شما اعتماد
۴۱	خواهد کرد
۴۱	۱. ویژگی‌های نوع سوم
۴۱	۲. عادات خشم نوع سوم
۴۲	۳. لغات کلیدی پشت خشم نوع سوم
۴۲	۴. آموزش بهبودی نوع سوم
۴۲	یادگیری تمایز بین وظایف، حقوق و خواسته‌ها
۴۴	۵. چگونه این نوع را تشخیص بدهید
۴۴	۶. چگونه با این نوع ارتباط برقرار کنیم
۴۵	۷. حرفه‌ها و شغل‌های مناسب
	نوع چهارم: ملایم ولی محکم، یک تضاد جذاب، جنگجو با هدف منحصربه
۴۵	فرد

- ۴۶ ۱. ویژگی‌های نوع چهارم
- ۴۶ ۲. عادات خشم نوع چهارم
- ۴۶ ۳. لغات کلیدی پشت خشم نوع چهارم
- ۴۷ ۴. آموزش بهبودی نوع چهارم
- ۴۷ یادگیری تمایز گذاشتن بین فرضیه‌ها و حقایق
- ۴۸ ۵. چگونه این نوع را تشخیص بدهید
- ۴۸ ۶. چگونه با این نوع ارتباط برقرار کنیم
- ۴۹ ۷. حرفه‌ها و شغل‌های مناسب
- نوع پنجم: هشیار ولی با احتیاط، استراتژیست‌هایی هستند که هرگز در یک
- ۴۹ نبرد باخت نمی‌جنگند
- ۴۹ ۱. ویژگی‌های نوع پنجم
- ۵۰ ۲. عادات خشم نوع پنجم
- ۵۰ ۳. لغات کلیدی پشت خشم نوع پنجم
- ۵۱ ۴. آموزش بهبودی نوع پنجم
- ۵۱ پیدا کردن استثناءها برای شکستن خرچ‌های معیوب
- ۵۲ ۵. چگونه این نوع را تشخیص بدهید
- ۵۳ ۶. چگونه با این نوع ارتباط برقرار کنیم
- ۵۴ ۷. حرفه‌ها و شغل‌های مناسب
- نوع ششم: بی‌گناه و ساده، روحیه آزادی دارند که می‌خواهند هر چیزی
- ۵۴ طبق میلشان باشد
- ۵۴ ۱. ویژگی‌های نوع پنجم
- ۵۵ ۲. عادات خشم نوع پنجم
- ۵۵ ۳. لغات کلیدی پشت خشم نوع پنجم
- ۵۵ ۴. آموزش بهبودی نوع پنجم
- ۵۶ آموزش نقش مکمل
- ۵۷ ۵. چگونه این نوع را تشخیص بدهید
- ۵۷ ۶. چگونه با این نوع ارتباط برقرار کنیم

۵۸	۷. حرفه‌ها و شغل‌های مناسب
	بخش سوم: متمایز کردن گرایش‌های خشم، کنترل عادت خشم را به
۵۹	ما یاد می‌دهد
۵۹	۱. شدت خشم
۶۰	نسخه‌ای برای خشمستان
۶۲	چگونه با افرادی که خشم شدیدی دارند، ارتباط برقرار کنیم
۶۳	۲. مدت خشم
۶۴	نسخه‌ای برای خشمستان
۶۶	چگونه با افرادی که خشم پایدار دارند، ارتباط برقرار کنیم
۶۷	۳. تکرار خشم
۶۸	نسخه‌ای برای خشمستان
۶۹	چگونه با افرادی که خشم پرتکرار دارند، ارتباط برقرار کنیم
۷۰	۴. مقاومت خشم
۷۰	نسخه‌ای برای خشمستان
۷۱	چگونه با افرادی که مقاومت خشم پایین دارند، ارتباط برقرار کنیم
۷۲	۵. پرخاشگری خشم
۷۳	افرادی که تمایل دارند خشمشان را به سوی افراد هدایت کنند
۷۳	افرادی که تمایل دارند خشم را بر خودشان هدایت کنند
۷۴	افرادی که تمایل دارند خشمشان را بر سر اشیاء خالی کنند
	چگونه با افرادی که دارای پرخاشگری زیاد خشم هستند، ارتباط برقرار
۷۴	کنیم
۷۷	بخش چهارم: برنامه آموزشی ۲۱ روزه برای یادگیری مدیریت خشم
۷۷	مدیریت خشم آموزشی ذهنی است
۸۰	۱. فعالیت روزانه: ثبت خشم
۸۲	۲. هنگامی که قفل می‌کنید: ۳ نوع کنترل
۸۷	۳. روز اول، قسمت اول: تمرین روزانه معجزه آسا (تنظیم هدف)

ساعت ۸ صبح است و در حال رفتن به سرکار هستید. ناگهان متوجه می‌شوید فردی که به تلفن همراهش نگاه می‌کند از روبه‌رو به شما نزدیک می‌شود، فقط وقت دارید که قبل از اینکه به شما برخورد کند، غر بزنید. او هنوز چشمش به تلفن همراهش است، چیزی نمی‌گوید و به راهش ادامه می‌دهد.

چه احساسی دارید؟ آیا با عصبانیت فریاد می‌کشید، کجا می‌روی؟ آیا فکر می‌کنید ارزش ناراحت شدن دارد؟ دو نوع شخصیت در جهان وجود دارد. افرادی که در مورد نقض آداب معاشرت عصبانی می‌شوند و افرادی که عصبانی نمی‌شود. افرادی که درباره‌ی تخلفاتی مانند این محتاط هستند ممکن است هر جا که برخورد می‌کنند که قوانین را زیر پا می‌گذارد، آزرده بشوند. افرادی که محتاط نیستند به نظرشان این مسائل، مسائل جزئی است که باید به آسانی از آن‌ها چشم‌پوشی کرد. چه چیزی باعث می‌شود همه این‌ها به عادات خشتان مربوط می‌شود؟

عادات خشم:

عادات هیجانی‌تان چیست؟ فرهنگ لغات عادت را به عنوان گرایش یا تمرین منظم و مستقر شده تعریف می‌کند. خشم هم یک هیجان است و عادات خشم موقعیت‌هایی را توصیف می‌کند که در آن تمایل به عصبانی شدن دارید و یا چیزهایی که به خاطر آن عصبانی می‌شوید.

چیزهایی که شدیداً عادات خشم را تحت تأثیر قرار می‌دهد، شامل جهان‌بینی و انتظاراتان است. برای مثال، شاید افراد را اساساً با فضیلت می‌بینید یا اساساً آن‌ها را فاسد در نظر می‌گیرید. شاید فردی هستید که خیلی محتاطید یا برعکس فردی هستید که بدون برنامه‌ریزی، کاری را انجام دهید که برای ما سخت است تا به عاداتمان توجه کنیم هنگامی که باعث ناامیدیمان می‌شود و علیرغم این که آیا ما نسبت به عادات خشممان هوشیاریم یا نه، عادات خشم به سختی ثابت

می‌شوند. همان‌طور که گفته شد، هر کسی عادات خشم دارد. این عادات برای افراد مشکل نیست فقط وقتی مسئله‌ساز می‌شود که منجر به آسیب خود یا دیگران می‌شود.

برای مدت طولانی، من از عادات خشمم متنفر بودم اما احساس می‌کردم نمی‌توانم آن‌ها را تغییر بدهم. دائماً نگران این عادات بودم. همیشه از خودم می‌پرسیدم چرا فلان چیز مرا آنقدر عصبانی می‌کند. من می‌خواستم خشمم مرا کنترل کنم، می‌خواستم احساس رهایی از خشم بکنم، من هر روز به این چیزها فکر می‌کردم.

مدیریت خشم، زندگی مرا تغییر داد

یک نقطه تغییر در نهایت برانیم اتفاق افتاد. با مدیریت خشم آشنا شدم و آن زندگی‌ام را تغییر داد. در سال ۲۰۰۳ من در نیویورک زندگی می‌کردم. من شروع به شرکت کردن در سخنرانی‌های مدیریت خشم کردم. من به یاد می‌آورم که با خودم فکر می‌کردم، خیلی آسان است، حتی من نیز می‌توانم این را انجام بدهم. همه روش‌های نشان دادن خشم که در گذشته با آن‌ها آشنا شده بودم بر پایه معنویت بود. بسیاری از آن‌ها شامل جملاتی مانند این بودند: تصمیم بگیرید عصبانی نشوید، مهم نیست چه اتفاقی افتاده، در دیگران خوبی را پیدا کنید و ... من فکر کردم که اگر تا این اندازه راحت بود چرا اینقدر درگیر بودم!

این نوع از مدیریت خشم یک نوع رویکرد سیستماتیک شده برای آموزش و پرورش ذهنی است و برای همه انسان‌ها در همه سنین قابل دستیابی است. مدیریت خشم در آمریکا گسترش یافت اما شدیداً تحت تأثیر فلسفه شرق بود. شاید این پیش زمینه دلیل این بود که من فردی از آسیای شرقی نتوانستم اصول مدیریت خشم را به دست بیاورم و آموزش بدهم. به آسانی می‌توان این روش را درک کرد و این روش جالب است. من شدیداً به مدیریت خشم جذب شدم و با

حرص و طمع زیر نظر اساتید مختلف آموزش دیدم. مدیریت خشم چیزی نیست که هر روز به آرامی بهتر شود. همان طور که ادامه می‌دهید، روزهایی هست که از چیزهایی که قبلاً آزاده می‌شدید، دیگر نمی‌شوید و چیزهایی را به یاد بیاورید حتی اگر امروز این مسئله را نمی‌توانستید تحمل کنید سرانجام روزی خواهد آمد که این مسئله شما را آزار نخواهد داد. به نظر من، روابطم با والدینم به خصوص پدرم، به طرز چشمگیری بهتر شد. من در برابر انتقادهای پدرم هیچ صبری نداشتم اما روزی شد که دیگر ناراحت نمی‌شدم. گویی از برخی مرزها عبور کرده بودم.

شنیدن چیزها از جانب پدرم مرا به فکر مجبور کرد، چرا می‌خواهی از همه چیز مطلع باشی؟ به جای آن فکر کردم، تو این‌ها را می‌گویی زیرا نگرانی. این یک پیشرفت غیر منتظره برایم بود. استرس از رابطه با پدرم تأثیر منفی اساسی بر من داشت. اکنون آن تغییر کرده است، کارم و زندگیم به خوبی تغییر کرده است.

همین زمان بود که شغلم را رها کردم و شروع به کار خودم کردم به یاد می‌آورم که بر حسب شغلم زمان استرس‌آوری داشتم. من کاملاً مطمئن بودم که فقط خودم قادرم با استرسم کنار بیایم و شغلم را گسترش بدهم به خاطر اینکه به ندای قلبم گوش دادم و آموختم خشمم را کنترل کنم.

خشم می‌تواند کنترل بشود

من انتظار دارم که هر کس که این کتاب را در دست دارد، حداقل شک و نگرانی‌هایی درباره خشم خودش و اطرافیانش داشته باشد. چرا من در مورد چیزهای این چنینی خشمگین می‌شوم؟ چرا آن شخص همیشه آزاده می‌شود؟ من نمی‌خواهم بیشتر از این ناراحت بشوم. من نمی‌خواهم درباره چیزهای کوچک آزاده خاطر بشوم. اگر چه بسیاری از شما هستید که فکر می‌کنید کنترل خشم سخت است، مشکل به خاطر نیاز افراد به درک عادات خشمشان است. بدون آن درک، هیچ راهی برای کمک به موقعیت نیست. برای مثال، شخصی که آگاه نیست که

دیگران را ناراحت می‌کند، هیچ راهی برای ثابت کردن عادت وجود ندارد تا زمانی که اطرافیانش به کار او اشاره کنند. اکنون این سؤال پیش می‌آید که آیا افراد می‌توانند از عاداتشان آگاه بشوند یا نه. این مسئله‌ای ساده است. با استفاده از این کتاب می‌توانید عادات خشم خود را درک کنید. با رسیدن به این درک، می‌توانید رفتارهایی که تأثیر منفی روی خودتان و دیگران دارد را تغییر بدهید. اگر عادات خشم می‌توانند تغییر کنند، کنترل کردن خشم آسان می‌شود. (بدون دانستن عادات خشم‌تان، تلاش برای کنترل خشم شبیه به رفتن به دریا بدون زاویه‌یاب است.)

این کتاب به شما کمک می‌کند عادات و نوع خشم‌تان را تشخیص بدهید و روشی به شما پیشنهاد می‌دهد که بتوانید با عاداتتان به طرز مؤثری برخورد کنید. چه عادات خشمی دارید؟ به چه چیز باید توجه کنید؟ چه کار باید بکنید؟ این کتاب همه این چیزها را برایتان روشن می‌کند.

نوع خشم‌تان زاویه‌یاب شما است و راهنمای شما برای کنترل خشم‌تان به شما نشان می‌دهد. با چنین ابزاری، می‌آموزید که به وسیله احساسات محرکتان ورم نکنید. امیدوارم این کتاب را برای گرفتن ابزارتان استفاده کنید و سفر به سمت زندگی بهتر را شروع کنید.