

چگونه غول خشم را گرسنه بگذاریم

کتاب کار کنترل خشم با رویکرد درمان شناختی-رفتاری

برای نوجوانان (۱۶-۱۰ سال)

تألیف

کیت کالینز

ترجمه

سحر ساروخانی



فهرست

۷	تقدیر و تشکر.....
۹	درباره مؤلف.....
۱۱	سخن مترجم.....
۱۳	اطلاعاتی برای والدین و متخصصان هدف این کتاب کار.....
۱۵	مقدمه.....
۱۹	۱: خشم چیست؟.....
۲۳	۲: خشم من.....
۲۹	۳: خشم چطور اتفاق میافتد؟.....
۳۷	۴: کنترل خشم.....
۴۱	۵: غول خشم.....
۴۷	۶: غول خشم را گرسنه بگذار.....
۶۵	۷: بایدها و نبایدهای خشمگین شدن.....
۶۷	۸: اثرات خشم.....
۸۱	۹: جمع‌بندی.....
۹۳	ضمیمه: پاسخ آزمون.....

اطلاعاتی برای والدین و متخصصان

هدف این کتاب کار

کتاب چگونه غول خشم را گرسنه بگذاریم با رویکرد درمان شناختی-رفتاری برای مدیریت خشم نوجوانان نوشته شده است. این کتاب برای نوجوانان طراحی شده تا با کار کردن روی خودشان یا با کمک گرفتن از یکی از والدین یا متخصص مثل معلم، مربی، دستیار آموزشی یا مددکار نوجوان از آن بهره ببرند. مطالب خودیاری به کار گرفته شده در این کتاب بر پایه اصول درمان شناختی-رفتاری است اما به صورت برنامه درمانی جلسه به جلسه نیست با این حال محتوای تشکیل دهنده کتاب می تواند منبعی برای درمانگران نوجوان باشد.

درمان شناختی-رفتاری چیست؟

CBT¹ یکی از انواع روان درمانی است که ساختاریافته و بر پایه شواهد و مهارت است. این رویکرد از ادغام کارهای شناخت درمانگرانی مثل آرون بک و رفتاردرمانگرانی مثل پاولوف و اسکینر به وجود آمد.

CBT به رابطه بین افکار ما (شناخت)، احساسات ما (هیجانها) و عمل ما (رفتارها) می پردازد. این رویکرد بر این فرض بنا شده است که نحوه تفسیر ما از تجارب و موقعیتها تأثیر عمیقی بر رفتارها و هیجانهای ما دارد. CBT بر این موارد تمرکز می کند:

1. Cognitive behavioural therapy

- مشکلاتی که مراجع در حال حاضر با آن روبه‌روست
 - چرا مشکلات رخ می‌دهند
 - راهبردهایی که مراجع می‌تواند برای حل مشکلاتش استفاده کند
- مراجع در فرایند درمانی توانمند شده و با شناسایی موارد زیر، به اهدافی که مطرح شد دست می‌یابد:

- الگوهای منفی، ناسالم و غیرواقعی افکار، نگرش‌ها و باورها
- الگوهای ناسازگار و ناسالم رفتاری
- رابطه بین مشکلاتی که مراجع با آن روبه‌روست و الگوهای فکری و رفتاری او
- چگونه به چالش کشیدن الگوهای فکری و رفتاری موجود و به کارگیری افکار و رفتارهای سازنده، سالم و واقعی با هدف حل مشکلات، مدیریت هیجان‌ها و ارتقای حال خوب

بنابراین ویژگی اصلی رویکرد CBT برطرف کردن الگوهای بی‌فایده فکری و رفتاری است که به کمک آن فرد می‌تواند شیوه تجربه احساسات، دیدگاهش نسبت به خویش، نحوه تعامل با دیگران و رویکرد کلی‌اش به زندگی را تغییر دهد که در نهایت منجر به تغییر مسیر چرخه واکنش‌های ناسالم به سالم خواهد شد.

CBT برای طیف گسترده‌ای از مشکلات هیجانی و سلامت روان مؤثر بوده است و توسط مؤسسه ملی بهداشت و مراقبت (NICE)¹ برای درمان بسیاری از مسائل پیشنهاد شده است. اگرچه تحقیقات انجام شده در زمینه CBT برای کودکان و نوجوانان کمتر از بزرگسالان است، شواهد مرتبط با اثربخشی این رویکرد درمانی برای کودکان و نوجوانان رو به افزایش است.

1. National Institute for Health and Care Excellence

اگر به هر کدام از این پرسش‌ها جواب «بله» دادی، این کتاب اینجاست تا به تو کمک کند!

آیا غالباً احساس فشم می‌کنی؟

آیا وقتی فشمگین می‌شوی، فودت را در حال ضربه زدن، مشت زدن، لگد زدن، بیغ زدن یا آسیب زدن به اشیاء می‌بینی؟

آیا احساس می‌کنی وقتی فشمگین می‌شوی کنترلی روی احساس و واکنشت نداری؟

کتاب چگونه غول خشم را گرسنه بگذاریم از اطلاعات، فعالیت‌ها و پیشنهادات نوجوانانی تشکیل شده که می‌خواهند به تو کمک کنند تا خشم را کنترل کنی و آن را به شیوه‌های مثبت ابراز کنی. چنین چیزی واقعا ممکن می‌شود زمانی که درباره‌ی اینکه ما چرا خشمگین می‌شویم و چه راهکارهایی می‌تواند به ما کمک کنند، بیشتر بدانی.

تکنیک‌های مدیریت خشمی که از این کتاب یاد خواهی گرفت بر اساس

اصول اولیه درمان شناختی-رفتاری است. در CBT درمانگر به آدم‌ها کمک می‌کند تا با نگاه کردن به رابطه بین نحوه تفکر (شناخت)، چگونگی احساس (هیجان‌ها) و چطور عمل کردن (رفتارها) با طیف وسیعی از مشکلات هیجانی مثل مشکلات مربوط به خشم مقابله کنند.

این کتاب کار به تو کمک خواهد کرد رابطه بین اینکه چطور فکر می‌کنی، چطور احساس می‌کنی و چطور رفتار می‌کنی را بفهمی تا بتوانی خشم را مدیریت کنی و کنترلت را دوباره به دست آوری!

اما یادت باشد ...

ممکن است شروع بررسی خشم با بروز مشکلات مهمی همراه باشد، بنابراین مهم است که بتوانی با کسی که به او در این زمینه اعتماد داری صحبت کنی مثلاً یکی از والدین، فامیل، دوست، معلم یا مشاور. بخشی از دوباره به دست آوردن کنترل در این است که بتوانی احساساتت را با فرد دیگری در میان بگذاری.

۱

خشم چیست؟



خشم هیجانی مهم است که اگر کنترل شده به کار گرفته شود کاملاً طبیعی و نرمال است. همه ما خشمگین می شویم. خشم به ما کمک می کند تا با موارد زیر مقابله کنیم:

- خطرات
- آسیب (اگر حق و حقوق ما ضایع شود)
- ناکامی (اگر احساس کنیم نیازهای ما برآورده نمی شود)

بنابراین خشم اگر به روش درستی ابراز شود، می تواند مثبت باشد. با این حال خشم مشکل ساز می شود اگر:

- بیش از حد ابراز شود
- ابعاد مختلف زندگی‌ات را تحت تأثیر قرار بدهد (روابط، مدرسه یا کار)
- به ابزاری برای به دست آوردن خواسته‌هایت تبدیل شود (وقتی که یک بچه می‌فهمد با خشمگین شدن می‌تواند توجه مادرش را جلب کند)
- پرخاشگرانه ابراز شود (جنگیدن، داد زدن یا تهدید کردن)
- به ضرر خودت تمام شود
- درونت ریخته و آنجا سرکوب شود
- نسبت به فرد دیگری ابراز شود

جملات زیر بخشی از گفته‌های نوجوانانی است که رفتارهای مشکل‌ساز و پرخاشگرانه داشته‌اند:

«وقتی فشمگین می‌شوم، در واقع وارد جنگ می‌شوم» (هیمز، ۱۴)

«درها را به هم می‌کوبم» (ویل، ۱۵)

«بیغ می‌زنم، فحش می‌دهم و سر مادرم داد می‌زنم» (پت، ۱۳)

«به برادرم مشت و لگد می‌زنم» (کارل، ۱۴)

«وسایل را پرت می‌کنم و به هم می‌کوبم» (مالی، ۱۵)

«حرف‌های بد می‌زنم و فریاد می‌کشم» (فیلیپا، ۱۲)

«فشمم را به خودم برمی‌گردانم» (اما، ۱۷)

«فراگیری می‌کنم و دیوار را سوراخ سوراخ می‌کنم» (کریس، ۱۶)

«فشمم را به مادرم ابراز می‌کنم، و هشتاکم، به او مشت می‌زنم» (سالی، ۱۳)

آیا این گفته‌ها برای تو آشناست؟

اگر آره، نگران نباش. هر چه بیشتر خشم را بفهمی، یاد بگیری چطور مدیریتش کنی و سازنده ابرازش کنی، خشم را مثبت‌تر تجربه می‌کنی!