

مدیریت خشم

راهنمای درمان شناختی رفتاری

مؤلفان:

پاتریک ریلی - میشل شاپسایر

مترجمان:

دکتر ناصر صبحی قراملکی

عضو هیئت علمی گروه روان شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

مسعود کریمی آتش احمدلو

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه محقق اردبیلی

انتشارات مؤسسه فرهنگی نگرش روز

سرشناسنامه:	رایلی، پاتریک ام.
عنوان و نام پدیدآور:	Reilly, Patrik M مدیریت خشم: راهنمای درمان شناختی رفتاری / مولف پاتریک رایلی و میشل اس. شاپ-شایر؛ مترجمان ناصر صبحی قراملکی، مسعود کریمی آیش احمدلو. تهران: موسسه انتشاراتی نگارش روز، ۱۳۹۳.
مشخصات نشر:	۱۲۹ ص
مشخصات ظاهری:	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۲-۱۰-۴
وضعیت فهرست:	فبا
یادداشت:	Anger management for substance abuse and mental Health clients: a cognitive behavioral therapy manual, c ۲۰۰۳. عنوان اصلی:
یادداشت:	کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف منتشر شده است.
موضوع:	خشم
موضوع:	رفتار درمانی
موضوع:	روان درمانی
شناسه افزوده:	شاپ-شایر، مایکل اس
شناسه افزوده:	Shopsire, Michael S
شناسه افزوده:	صبحی قراملکی، ناصر، مترجم
شناسه افزوده:	کریمی آیش احمدلو، مسعود، ۱۳۵۴-، مترجم
رده‌بندی کنگره:	RC ۵۶۹/۵:خ ۵۲، ۱۳۹۳
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۶۰۶
شماره کتابشناسی ملی:	۳۵۴۹۳۲۵

انتشارات نگارش روز

عنوان کتاب: مدیریت خشم

مولفان: پاتریک رایلی - میشل شاپ-شایر

مترجمان: دکتر ناصر صبحی قراملکی، مسعود کریمی آیش احمدلو

نویت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۳

تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۷۲-۱۰-۴

آدرس: میدان انقلاب - خیابان جمالزاده جنوبی - دست راست - روبروی کوچه رشتچی - پلاک ۱۲۲ - طبقه ۲ - واحد ۴

کد پستی: ۱۳۱۳۸۶۴۳۵۴ تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۱۷۳۶۵ ، ۰۲۱-۸۸۸۸۳۶۹۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه کپی برداری، بیگرد قانونی دارد. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق اقتباس، چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را، به هر صورت اعم از چاپ، فتوکپی، جزوه و یا غیر آنرا ندارد و متخلفین تحت بیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات	۱۳
نحوه استفاده از این راهنما	۲۰
فصل دوم: نمایی از درمان گروهی مدیریت خشم	۲۳
دستورالعمل‌های رهبران گروه	۲۴
اظهارات پیشنهادی	۲۴
هدف و دیدگاه	۲۴
قوانین گروه	۲۵
مشکل خشم: برخی تعاریف عملیاتی	۲۷
چه زمانی خشم تبدیل به یک مشکل می‌شود؟	۲۸
مزایا و عواقب	۲۹
اسطوره‌ها درباره خشم	۳۰
خشم به عنوان پاسخ عاداتی	۳۳
شکستن عادت خشم	۳۳
معرفی شرکت‌کننده‌ها	۳۵
متر خشم	۳۶
تعیین تکالیف	۳۸

فصل سوم: رویدادها و نشانه های خشم..... ۳۹

دستورالعمل های رهبران گروه ۴۰

اظهارات پیشنهادی ۴۱

رویدادهایی که خشم را تحریک می کنند ۴۱

نشانه های خشم ۴۳

برخی از نشانه های رفتاری را که شما در موقع عصبانی شدن دارید چیستند؟ ۴۴

تبیین روش ورود ۴۶

تعیین تکالیف خانگی ۴۷

فصل چهارم: طرح های کنترل خشم..... ۴۹

دستورالعمل های رهبران گروه ۵۰

روش ورود ۵۱

اظهارات پیشنهادی ۵۲

طرح های (برنامه های) کنترل خشم ۵۳

ریلکسیشن (آرمیدگی) از طریق تنفس ۵۶

فصل پنجم: چرخه ی پرخاشگری..... ۶۱

دستورالعمل های رهبران گروه ۶۲

روش ورود ۶۲

اظهارات پیشنهادی ۶۳

چرخه پرخاشگری ۶۳

۷۰	تعیین تکالیف خانگی
۷۱	فصل ششم: بازسازی شناختی
۷۲	دستورالعمل‌های رهبران گروه
۷۳	اظهارات پیشنهادی
۷۴	مدل A-B-C-D
۷۸	کنترل فکر
۷۸	تعیین تکالیف
۷۹	فصل هفتم: تقویت مفاهیم یادگیری شده
۸۰	دستورالعمل‌های رهبران گروه
۸۰	روش ورود
۸۱	اظهارات پیشنهادی
۸۱	تعیین تکالیف
۸۳	فصل هشتم: آموزش ابراز وجود و مدل حل مسئله
۸۴	دستورالعمل رهبران گروه
۸۵	روش ورود
۸۵	اظهارات پیشنهادی
۸۵	آموزش جرات ورزی (ابراز وجود)
۸۹	مدل حل مسئله
۹۲	تعیین تکالیف

فصل نهم: خشم و خانواده ۹۳

دستورالعمل‌های رهبران گروه ۹۴

روش ورود ۹۵

اظهارات پیشنهادی ۹۵

خشم و خانواده ۹۵

تعیین تکلیف ۹۸

فصل دهم: جلسه مروری ۲ ۹۹

دستورالعمل‌های رهبران گروه ۱۰۰

روش ورود ۱۰۰

اظهارات پیشنهادی ۱۰۱

تعیین تکلیف ۱۰۱

فصل یازدهم: اختتامیه و اخذ مدرک ۱۰۳

دستورالعمل رهبران گروه ۱۰۴

اظهارات پیشنهادی ۱۰۴

منابع ۱۰۵

ضمایم ۱۰۹

پیشگفتار مترجمین :

خشم و خصومت یکی از هیجان های اساسی و شایع در انسانهاست که به رفتارهای متنوعی از پرخاشگری منجر می شود. برای خیلی از افراد تفکیک تفاوت های میان خشم، خصومت و پرخاشگری سخت است. به همین خاطر خیلی از افراد در کنترل خشم و رفتارهای پرخاشگرانه خود موفق نیستند. کتاب مدیریت خشم با رویکرد شناختی رفتاری به قلم پاتریک ریلی و میشل پاپشایر به رشته تحریر در آمده است. در ترجمه این کتاب نهایت سعی خود را بعمل آورده ایم تا با ترجمه دقیق و کامل کتاب در انتقال مطلب امانت دار خوبی باشیم. این کتاب در ۱۱ فصل تنظیم شده است اما برای استفاده بهتر و کاربردی از این کتاب، در بخش آخر ضمایمی توسط مترجمان اضافه شده است.

فصل اول کتاب حاضر شامل کلیات و نحوه استفاده از کتاب است. در این فصل خواننده با روند کلی کار و ضرورت انجام تکالیف در حین مطالعه و شرکت در دوره آموزشی آشنا می شود. فصل دوم نمایی از درمان های گروهی (گروه درمانی) مدیریت خشم را بحث می کند. فصل سوم، رویدادها و نشانه های خشم را هدف قرار داده است. در این فصل خواننده با انواع نشانه های اصلی خشم آشنا می شود. در فصل چهارم طرح های کنترل خشم از جمله روش آرمیدگی (تنش زدایی) مطرح شده است. در فصل پنجم چرخه پرخاشگری و چگونگی تداوم آن در رفتار بحث شده است. فصول ششم تا هشتم شیوه های رفتاری شناختی کنترل خشم را هدف قرار داده است. در این فصول مفاهیم و تکنیک های شناختی، رفتاری (یادگیری)، آموزش ابراز وجود و حل مساله در کنترل و مدیریت خشم بحث شده اند.

فصل نهم نقش خانواده در شکل گیری، تداوم و تقویت خشم را بحث می کند. فصل دهم مروری بر جلسات مباحث قبل دارد. در کلیه فصول دهگانه سعی شده است خواننده کتاب مدیریت خشم از یک سامانه منطقی جهت ورود، شرایط، وظایف و دستاوردها در مراحل مختلف کار بهره مند می شود. در نهایت فصل یازدهم و آخر کتاب به روش های اختتامیه و چگونگی اخذ مدرک در صورت شرکت در دوره آموزشی رهنمون شود. همچنین به منظور سنجش دقیق خشم و استفاده عملی از کتاب بخش ضمایم توسط مترجمان اضافه شده است. هدف و فلسفه این افزوده ها یاری رساندن به خواننده در استفاده هر چه بهتر از کتاب است. به این منظور آزمون های پر خاشگیری باس و پری و پرستنامه کنترل خشم با اطلاعات کامل ضمیمه شده اند.

همانند سایر مترجمان بخوبی به نقص های احتمالی و موجود در کتاب آگاه هستیم. لذا از کلیه همکاران روانشناس و مشاور و همچنین از سایر کارگزاران خدمات یاری رسان استدعا داریم با یادآوری نقایص و پیشنهادات سازنده خود ما را در اصلاح کتاب در چاپ های بعدی یاری نمایند. پیشاپیش از زحمات کلیه همکاران سپاسگزارم.

همچنین در مراحل مختلف چاپ این کتاب همکار ارجمند جناب آقای صمد ولیزاده و همکاران خدمت ایشان در موسسه انتشاراتی نگارش روز صمیمانه و بدون هیچ چشم داشتی شایسته ترین همکاری را با ما داشته اند، از زحمات ایشان نیز سپاسگزاری می شود.

ناصر صبحی قراملی

مسعود کریمی اش احمدلو

تابستان ۹۳