



بیت هشتم

تالیف و ترجمه:

دکتر علی جهانگیری (عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور)

ملیحه شیردل (دانشجوی دکتری)

جهانگیری، علی، ۱۳۵۳ -	سرشناسه
مدیریت خشم/ علی جهانگیری، ملیحه شیردل	عنوان و نام پدیدآور
تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۴.	مشخصات نشر
۲۰۲ ص. جدول ۱/۵ × ۲۱/۵ سم.	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷۰۷-۴	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
کتابنامه: ص. ۱۸۳ - ۱۹۲	یادداشت
خشم	موضوع
خشم -- درمان	موضوع
کنترل (روانشناسی)	موضوع
خشم -- پیشگیری	موضوع
شیردل، ملیحه، ۱۳۵۷ -	شناسه افزوده
BF۵۷۵/۵ج۴۹۴ ۱۳۹۴	رده بندی کنگره
۱۵۲/۴۷	رده بندی دیویی
۳۹۴۲۸۷۶	شماره کتابشناسی ملی

کلیه حقوق چاپ و نشر برای
مولف محفوظ می باشد.



مدیریت خشم

دکتر علی بهانگیر، ملیحه شیردل

ناشر: آذرین مهر

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷۰۷-۴

ناظر فنی چاپ: موسی مفازری

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۱۰۰

تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ - انتشارات آذرین مهر ۲۹-۳۰-۶۶۹۷۸-۰۲۱

فروشگاه شماره یک: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، روبروی ایستگاه BRT، بازار بزرگ کتاب، طبقه زیرین پلاک ۲ بانک کتاب سخنکده ارسال انواع کتاب به تمام نقاط ایران ۰۲۱-۶۶۴۰۸۰۰۰ (خط ۱۰ خط) بجنورد: چهارراه ۱۷ شهریور روبروی ایستگاه دانشگاه، کتابفروشی پارسیان

فهرست مطالب

۸	مقدمه
۱۵	مقدمه کتاب اصلی
۲۱	چگونه از این راهنما استفاده کنیم؟
۲۲	استوار عملها برای رهبران گروهها
۲۵	جلسه اول
۲۵	مرور بر درون گروهی مدیریت پرخاشگری
۲۵	دستورالعمل هایی برای رهبران گروه: گروه
۲۵	جملات پیشنهاد شده
۲۷	جملات پیشنهاد شده
۲۷	قوانین گروه
۳۲	مسئله و مشکل پرخاشگری: تعدادی از تعاریف
۳۳	چه زمانی خشم یک مشکل می شود؟
۳۴	چند وقت یکبار خشمگین می شوید؟
۳۶	خشم شما چه شدتی دارد؟
۳۶	تعیین میزان خطرناک بودن خشم
۳۷	رنجش اتفاقی
۳۸	رنجش مزمن
۳۸	خشم اتفاقی
۳۹	طغیان اتفاقی
۳۹	خشم مزمن
۴۰	طغیان مزمن
۴۰	نتیجه گیری نهایی درباره خشم غیر طبیعی

۴۲	 بازدهی و نتایج:
۴۳	 افسانه هایی در مورد خشم
۴۴	 افسانه ۱: خشم ارثی و غیر قابل تغییر است.
۴۵	 افسانه ۲: خشم هیجان بدی است و کسی که عصبانی می شود آدم بدی است.
۴۵	 افسانه ۳: خشم به صورت خود کار منجر به پرخاشگری می شود.
۴۶	 افسانه ۴: انسانها می بایست پرخاشگر باشند.
۴۸	 افسانه ۵: من باید خشم خود را تخلیه کنم تا احساس بهتری پیدا کنم.
۴۹	 افسانه ۶: خشم همیشه مطلوب نیست.
۴۹	 افسانه ۷: فری که سلامت روان داشته باشد، اصلاً خشمگین نمی شود.
۵۰	 افسانه ۸: خشم باعث می شود دیگران رفتارشان را تغییر دهند.
۵۱	 افسانه ۹:
۵۲	 افسانه ۱۰: خشم، علاقه من را به شریک زندگی ام نشان می دهد.
۵۳	 افسانه ۱۱: مدیریت و کنترل خشم، یعنی من خشم را سرکوب کنم.
۵۳	 افسانه ۱۲: مردان از زنان خشمگین تر هستند.
۵۴	 خشم به عنوان پاسخ عادی
۵۴	 شکستن و از بین بردن عادت خشم
۵۵	 راهبردهایی برای کنترل خشم:
۵۷	 معارفه اعضای گروه
۵۹	 سنجش خشم
۶۱	 تکالیف منزل
۶۳	 جلسه دوم
۶۳	 وقایع و اشارات:
۶۳	 دستورالعملهایی برای رهبران گروه
۶۶	 ملاحظات پیشنهادی
۷۰	 علائم رفتاری:

۷۱ علانم شناختی:
 ۷۲ توصیف فرایند بررسی کردن
 ۷۵ جلسه سوم
 ۷۵ طرح های کنترل خشم
 ۷۸ فرایند بررسی:
 ۷۹ نکات پیشنهادی
 ۷۹ طرح های مدیریت خشم
 ۸۱ سه (۱) من از محل و بعد از مدتی برگشتن):
 ۸۴ روشهای تن آرامی از طریق تنفس
 ۸۶ یادداشت برای رهبر گروه
 ۸۶ راهنمای تمرین تن آرامی از صبح تا شب
 ۸۹ تکالیف منزل
 ۹۱ جلسه چهارم
 ۹۱ چرخه پرخاشگری
 ۹۱ دستورالعمل رهبران گروه:
 ۹۱ فرایند بررسی
 ۹۳ نکات پیشنهادی
 ۹۳ چرخه خشم
 ۱۰۲ تکالیف منزل
 ۱۰۳ پنجم
 ۱۰۳ بازسازی شناختی
 ۱۰۳ دستورالعمل هایی برای رهبر گروه
 ۱۰۳ مدل A-B-C-D و توقف فکر
 ۱۰۵ فرایند بررسی
 ۱۰۶ مدل A-B-C-D

۱۱۱	 شکل ۶: مدل A-B-C-D
۱۱۱	 مدیریت خشم به شیوه ذهن آگاهی
۱۱۶	 توقف فکر
۱۱۸	 تکالیف منزل
۱۱۹	 جلسه ششم
۱۱۹	 جلسه مرور ۱
۱۱۹	 پذیرش زنی به صورتی که هست، نه به صورتی که باید باشد
۱۲۴	 فرایند بررسی
۱۲۴	 نکات پیشنهادی
۱۲۵	 تکالیف منزل
۱۲۷	 جلسه هفتم
۱۲۷	 آموزش قاطعیت و مدل حل ۱۰
۱۲۷	 دستورالعمل هایی برای رهبران گروه
۱۲۹	 فرایند بررسی
۱۲۹	 نکات پیشنهادی
۱۲۹	 آموزش قاطعیت
۱۳۴	 مدل حل تعارض
۱۴۳	 جلسه هشتم
۱۴۳	 دستورالعملهایی برای رهبران گروه
۱۴۳	 فرایند بررسی
۱۴۵	 فرایند بررسی
۱۴۶	 نکات پیشنهادی
۱۵۱	 درآزمون سنگ قبر شرکت کنید
۱۵۴	 نگاه به خط رقابتی خود
۱۶۰	 تکالیف منزل

۱۶۱	جلسه نهم
۱۶۱	خشم و خانواده
۱۶۱	دستور العمل هایی برای رهبر گروه
۱۶۲	فرایند بررسی
۱۶۳	نکات پیشنهادی
۱۶۳	خشم و خانواده
۱۶۸	تکالیف منزل
۱۶۹	جلسه دهم
۱۶۹	خشم و خانواده
۱۶۹	دستور العمل هایی برای رهبر گروه
۱۶۹	فرایند بررسی
۱۷۱	نکات پیشنهادی
۱۷۱	خشم و خانواده
۱۸۳	تکالیف منزل
۱۸۵	جلسه یازدهم
۱۸۵	جلسه مروری دوم
۱۸۵	دستور العمل هایی برای رهبر گروه
۱۸۵	فرایند بررسی
۱۸۷	نکات پیشنهادی
۱۸۷	تکالیف منزل
۱۸۹	جلسه دوازدهم
۱۹۱	دستور العمل هایی برای رهبر گروه

مقدمه

هیجان ها از بزرگ ترین نعمت های الهی اند که در انسان به ودیعت نهاده شده، زندگی بدون آن ها برای بشر مشکلات زیادی را ایجاد می کند. این هیجانات در شکل دادن رفتارهای ما بسیار تأثیر گذار هستند. و سلامت روانی و عقلانی انسان ها تا حد زیادی به سلامت هیجانی وابسته است. وضعیت هیجانی می تواند قضاوت های فرد در مورد رفتارهای خود و دیگران و نیز نحوه برخورد های اجتماعی وی را تحت تأثیر قرار دهد. جلوه های هیجانی نفس ها، مساوتی ایفا می کنند، از جمله اینکه به عنوان وسیله ای برای برقراری ارتباط با دیگران به کار می روند و فرد می تواند از طریق آن ها اطلاعاتی را در مورد احساسات، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل نماید. از سوی دیگر نیز، با ما می گیریم چگونه پیام های هیجانی دیگران را بخوانیم، بازشناسی کنیم و طاعت آن ها رفتاری مناسب انجام دهیم. شواهد بسیاری نشان می دهند افرادی که در زمینه احساسات و عواطف خود قوی و چیره دست هستند، یعنی احساسات خود را به خوبی مدیریت می کنند و احساسات دیگران را درک کرده اند و با آن ها به خوبی کنار می آیند، در هر زمینه زندگی، خواه روابط

خصوصی و خانوادگی و خواه در مراودت های سیاسی و اجتماعی از مزیت خوبی برخوردارند. بنابراین، ایجاد و بازشناسی هیجان ها شیوه های مهمی برای تنظیم مبادلات اجتماعی و تعادل جسمانی و روانی ما هستند.

مدیریت هیجان ها ممکن نیست، مگر اینکه با هیجان های بنیادین مثل خشم، ترس، اضطراب، شادمانی، تعجب، اندوه، انزجار و عشق آگاه باشیم و همچنین از دانش کافی درباره سطوح هیجان، مراحل، تظاهرات جسمانی، عاطفی، شناختی و رفتاری آن ها، هیجان های مثبت و منفی و شدت و ضعف آن ها برخوردار باشیم. شناخت هیجان ها به ما قدرت تحلیل و کنترل می دهد. هر قدر این شناخت (قدرت) بیشتر باشد به سوی مدیریت و کنترل عواطف وجود روابط بین فردی جلوتر رفته ایم و در مجموع، گام بزرگی در موفقیت زندگی خود در ابعاد گوناگون برداشته ایم.

هیجانان منفی نظیر ترس، خشم و غم نیز همگی نشانه هستند، و ارزش دارد که به آن توجه کنیم. خشم ما می تواند حامل چنین پیامی باشد: مورد آزار قرار گرفته ایم، حق و حقوقمان نادیده گرفته می شود، نیازها و خواسته های مان در حد مطلوبی ارضاء نمی شود، یا خیلی ساده، چیزی در زندگیمان درست نیست. خشم ما ممکن است نشانگر این باشد که

موضوع عاطفی مهمی در زندگیمان وجود دارد که به آن اهمیت نمی دهیم، یا در رابطه ای با بخش زیادی از اعتقادات، ارزشها، آرزوها و رویاهایمان- که وجودمان را تشکیل می دهند- لطمه وارد می شود. خشم ممکن است به نشانه این باشد که بیش از حد توانمان کار کرده ایم و یا از خودمان بیش از حد مایه می گذاریم، انتظارات مان از خودمان یا از محیط اطرافمان غیر منطقی و بیش از اندازه است. یا برعکس به ما اخطار می دهند که دیگران بیش از حد برایمان مایه می گذارند، در حالیکه خود توانایی و بلوغ کافی، ای ایسم آن کار را داریم. دقیقاً همانطور که درد جسمانی حاصل از سوختگی ما هشدار می دهد که دستمان را از روی اجاق داغ برداریم، رنج حاصل از خشم و عصبانیت هم صحت و یکپارچگی وجودمان را حفظ می کنیم. عصبانیت می تواند ما را برانگیزد تا به راههایی که دیگران برایمان تعیین می کنند، جواب منفی بدهیم، و به دستورات قلبمان تن بپساریم. از این رو ممکن است از خود سوالهایی بکنیم که تجربه مان را در باره خشم و عصبانیت نیز بی اعتبار کند:

- آیا احساساتی نظیر خشم و عصبانیت مان معقول است؟

- آیا حق عصبانی شدن دارم؟

- خشم و عصبانیت چه فایده ای دارد؟

• آیا کارها بدرستی پیش می رود؟

با این پرسشها می توانیم خودمان را ساکت کنیم و دست از خشم و عصبانیت برداریم و رفتاری پرخاشگرانه از ما سر نزنند.

بگذاریم این سوالات را تجزیه و تحلیل کنیم. خشم و عصبانیت نه معقول است، نه غیر معقول، و نه بامعنی و نه بی معنی، خشم و عصبانیت هیجانی است که وجود دارد.

سوال آخر احساسی نظیر خشم و عصبانیت مان معقول است؟ مانند این است که بپرسیم آیا من تشنگی دارم؟ یک ربع پیش بود که یک لیوان آب خوردم. مطمئناً که تشنگی معقول نیست. علاوه بر این وقتی نمی توانم آبی نوشیدن پیدا کنم، چگونه می توانم تشنگی معقولی داشته باشم؟

خشم و عصبانیت احساسی است که آنرا می فهمیم، وجود آن دلیلی دارد و همیشه باید مورد توجه ما قرار گیرد. هر چه بیشتر درباره آنچه احساس می کنیم حق داریم و مطمئناً عصبانیت ما هم استوار است.

با وجود این، درباره خشم و عصبانیت سوالاتی وجود دارند که با جواب دادن به آنها می توانیم به خودمان کمک کنیم:

• دلیل اصلی خشم و عصبانیت چیست؟

• مشکل چیست و از آن کیست؟

- چطور می توانم مسولیت هر کس را مشخص کنم؟
- چطور می توانم بیا موزم که خشم و عصبانیت را بگونه ای بیرون بریزم و آنرا مدیریت کنم که پس از آن احساس درماندگی و ضعف نکنم؟

- هنگام خشم و عصبانیت چگونه می توانم موضع خود را بیان کنم و در این حال حالت تدافعی یا تهاجمی بخود نگیرم؟
- اگر صریحتر با اعتماد بنفس بیشتر رفتار کنم ممکن است با چه خطرها و آس‌هایی روبرو شوم؟

- اگر عصبانیت برای من کدر ساز نیست پس چه روش دیگری می توانم پیش بگیرم؟

این ها سوالاتی هستند که در فصلهای مختلف در مورد آنها صحبت خواهیم کرد و به تفضیل به آن می پردازیم. البته نه با این هدف که از دست خشم و عصبانیت رها شویم یا به اعتبار آنها شکوه داریم، بلکه برای دست یابی به ریشه های احساساتی منفی مثل خشم و عصبانیت در بیرون خویش و سپس یادگیری روشهای جدید و متفاوت برای حرکت به خودمان برای اینکه بتوانیم بنحوه مناسبی این احساسات منفی را در خودمان مدیریت کنیم.

تجربه بیست ساله اینجانب با مراجعین ایرانی در زمینه های مختلف نشان می دهد، یکی از مهمترین مسایل مردم کشورمان، چه این مراجعین در بستر خانواده با همسر یا فرزندان خویش مشکل دارند و چه این مراجعین دارای مشکلات رفتاری و روانی خاص می باشند، نشان می دهد رفتارهای پرخاشگرانه و هیجاناتی منفی مثل خشم جزء مشکلات اولیه آنها می باشد. این جایز است که از زبان مراجعین خویش می شنوم که "مهمترین مشکل زندگی من این است که نمی توانیم با همسر صحبت کنیم و وقتی می خواهیم در مورد نگرانی ها و مشکلاتمان با همسر یا عضوی از خانواده ام صحبت کنم بعد از یکی دو جمله کارمان به رفتارهای پرخاشگرانه می کشد." و تجربه ما نشان می دهد که اگر آنها بتوانند فقط یک مهارت را یاد بگیرند - و آن مهارت گفتگو کردن - توانایی مدیریت هیجاناتشان در هنگام داشتن هیجانات منفی است - آنها خواهند دانست همگی مشکلات خویش را حل نمایند.

در زمینه مدیریت هیجانات منفی مثل خشم و پرخاشگری، کتابهای متعددی در فارسی توسط مولفین مختلف به رشته تحریر آمده است. این کتاب شامل مجموعه ای از ترجمه و تالیف است. عصاره اصلی کتاب ترجمه ای از کتاب مدیریت خشم است که توسط پاتریک، ام، ریلی و

مایکل، اس، شوپشیره در سال ۲۰۰۲ به رشته تحریر در آمده است. با این کتاب در سالهای تحصیل در دوره دکتری بواسطه موضوع پایان نامه ام در این مقطع آشنا شدم و کار ترجمه آن سالها به پایان رساندم، ولی بدلائل متعدد انتشار آنرا به تعویق انداختم. یکی از دلایل مهم این مسله این بود که ترجمه صرف این کتاب را به تنهایی علی الخصوص برای دانشجویان و ارباب التحصیل سخت گیر ایرانی مناسب نمی دانستم و شخصا اعتقاد داشته برای کار تدریس نیاز است مطالبی به اثر اصلی اضافه گردد. بنابراین سعی کردم، قرار در موضوعات جلسات، مطالب جدیدی که برگرفته از کتابهای دیگر، ترجمه دیگر آثار، و یا بیان تجربیات شخصیم بوده را اضافه نمایم، که امیدوارم مورد قبول قرار گیرد.

دکتر علی جهانگیری

مقدمه کتاب اصلی

کتاب حاضر جهت افرادی که مشکل اصلی آنها وابستگی به موادمخدر دارند و همچنین متخصصین بهداشت روانی که با افرادی که سوء مصرف مواد مخدر دارند و یا با مراجعینی که مشکل اصلی آنها عدم مدیریت تکانه‌های عصبی و پرخاشگری است کار می‌کنند، طراحی شده است. این محوره شامل ۱۲ جلسه درمان گروهی مدیریت خشم به روش شناختی-رفتاری است، که هفته‌ای یک بار و بمدت ۹۰ دقیقه برگزار می‌گردد. همچنین در این کتاب جزییات و دستورات ویژه برای رهبر گروه، همراه با توضیحات حدس‌ل، شکلها و تکالیف منزل توضیح داده شده است.

درمان شناختی-رفتاری، درمانی کوتاه مدت و موثر برای مشکلات خشم است. (بک^۱ و فرناندز^۲، ۱۹۹۸؛ دمبراچ^۳، ۱۹۹۵؛ ترافیت^۴، ۱۹۹۵) چهارگونه از مداخلات شناختی-رفتاری که از لحاظ نظری با اصول نظریه یادگیری اجتماعی همخوانی دارند. بیشترین استفاده را در درمان اختلالات خشم دارند:

^۱Beck

^۲Fernandez

^۳Deffenbacher

^۴Trafate

مداخلات آرامیدگی: که بر اجزای فیزیولوژیکی و هیجانی خشم تاثیر می گذارد.

مداخلات شناختی: که فرایندهای شناختی نظیر انتساب و ارزیابی های خصوصیت، باورهای غیر منطقی و افکار مزاحم را آماج هدف خود قرار می دهند.

مدحلات مهارتهای برقراری روابط که به مشکلات جرات ورزی و مهارتهای حل تعارض می پردازند.

مداخلات ترکیبی: در دو مورد بیش از دو مداخله شناختی - رفتاری را یکپارچه می سازند و بر روی چندین پاسخ اثر می گذارند (دنباجر، ۱۹۹۶، ۱۹۹۸).

مطالعات فراتحلیلی (بک و فرناندز، ۱۹۹۸؛ دمونسون^۱ و کانگر^۲، ۱۹۹۶؛ ترافیت، ۱۹۹۵) نشان می دهند که مداخلات شناختی - رفتاری با میانگین اندازه اثر ۰/۷ تا ۱/۲، تاثیرات متوسطی بر کاهش خشم دارند (دنباجر، ۱۹۹۹). با توجه به این مطالعات، این گونه استنباط می شود که شرکت کنندگان تحت درمان شناختی - رفتاری از ۷/۶ درصد شرکت کنندگان گروه کنترل نمرات بهتری به دست می آورند. این نتایج با

^۱Edmondson

^۲Conger

دیگر مطالعات فراتحلیلی همسو هستند که اثر بخشی مداخلات شناختی - رفتاری را در درمان افسردگی (دابسون^۱، ۱۹۸۹) و اضطراب (ون بالکوم^۲ و همکاران، ۱۹۹۴) مورد آزمون قرار داده اند.

مدل درمانی مورد استفاده در این کتاب ترکیبی از مداخلات شناختی، ارزیابی و مهارت‌های ارتباطی است. این رویکرد ترکیبی، مداخلات متفاوتی را به شرکت کنندگان آموزش می‌دهد و سپس آنها را تشویق می‌کند تا در صورت امکان، برنامه‌های شخصی کنترل خشم را با استفاده از چارچوب تکنیک، تهیه کنند. این گونه نیست که شرکت کنندگان همه تکنیکها و مداخلات ارائه شده در درمان را به کار ببرند، با این وجود، تقریباً همه شرکت کنندگان از درمان را با بیش از یک تکنیک یا مداخله به پایان می‌رسانند. از لحاظ ظری هر قدر افراد تکنیک و مداخلات بیشتری را جهت کنترل خشم فرا می‌گیرند، به همان نسبت بهتر می‌توانند خشم خود را در پاسخ به وقایع ناگهانی مدیریت کنند. در مراکز درمانی که از این مدل استفاده نمودند، به طور ثابت کاهش معنی داری در خود گزارشی خشم و خشونت و همچنین مصرف مواد

^۱ Dobson

^۲ Van Balkom

مشاهده گردید (ریلی^۱، کلارک^۲، شاپ شایر^۳ و دلوچی^۴ ۱۹۹۵؛ ریلی و شاپ شایر، ۲۰۰۰؛ شاپ شایر، ریلی و اوآو^۵، ۱۹۹۶) بیشتر شرکت کنندگان در این مطالعات، بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ملاکهای وابستگی به مواد را داشتند و بسیاری دیگر نیز ملاکهای اختلال استرس پس از سانحه را دریافت نمودند.

این مداخله درمانی، شامل ایجاد برنامه های کنترل خشم می شود. به عنوان مثال، برخی از زنان مشکل در روابط با جنس مخالف، همسر یا والدین را بعنوان قایم برانگیزنده خشم مطرح نمودند در حالی که مردان به ندرت این مسئله را مطرح می کردند.

درمان مدیریت خشم به صورت گروهی اجرا می شود. تعداد این افراد شرکت کننده در گروه در حالت ایده آل، ۸ نفر است، اما تعداد اعضاء گروه می تواند می تواند بین ۵ تا ۱۰ نفر باشد. این مسئله دلایل چندی دارد. اولاً، حمایت های تجربی محکمی درباره مداخلات شناختی - رفتاری گروهی وجود دارد (کارول^۶، رونسویل^۱ و گاوین^۲ ۱۹۹۱؛ ماو -

^۱ Reilly

^۲ Clark

^۳ Shopshire

^۴ Deluchi

^۵ Oahu

^۶ Carroll

گریفین^۲ و همکاران ۱۹۹۸؛ اسموکیوسکی^۴ و ودارسکی^۵، ۱۹۹۶). ثانياً درمانهای گروهی دامنه وسیعتری از انعطاف پذیری در ایفای نقش (یالوم^۶ ۱۹۹۵) و فعالیتهای تمرین رفتاری را فراهم می کند (هیمبرگ^۷ و جاستر^۸ ۱۹۹۴؛ جاستر و هیمبرگ، ۱۹۹۵).

اگرچه در این کتاب مدل گروهی درمان برای مدیریت خشم معرفی شده است، اما نیز وجود امکان به کاربردن این دستورالعمل برای درمان انفرادی نیز وجود دارد. که در چنین شرایطی می توان از مدل و مراحل درمان مشابه درمان گروهی استفاده کرد. لازم به ذکر است که در جلسات انفرادی، زمان بیشتر برای تمرین رفتاری و دستورات لازم وجود دارد.

توصیه می شود که شرکت کنندگان، حداقل دو هفته قبل از ورود به گروه مدیریت خشم، از مصرف الکل و داروهای خواب آورنده دور باشند. اگر شرکت کننده ای در طول ثبت نام در گروه دچار لغزش باشد، از گروه خارج نمی

^۲ Rainsville
^۳ Gawain
^۴ Maude-Griffin
^۵ Smokowski
^۶ Wodarski
^۷ Yalom
^۸ Heimberg
^۹ Juster

شود. با این وجود، اگر او مجدداً دچار لغزش شد یا بطور کامل بیماری
اش عود کرد، به یک بافت درمانی دیگر ارجاع داده می شود و درمانگر
از او میخواهد مجدداً درمان مدیریت خشم را آغاز کند.

اگرچه بسیاری از شرکت کنندگان گروه تشخیص اختلالهای همبود
داشتند (مثلاً اختلالهای پس از سانحه، اختلالهای خلقی و سایکوز) با این
وجود از درمان گروهی مدیریت خشم سود بردند. بیماران با تجویز
داروهای روان‌شمار موافق بودند و توسط تیمهای درمانی میان رشته ای
مورد بازبینی قرار گرفتند.