

۲۹۱۸۵۵



خشم و مهارت‌های مقابله با آن

به قلم: دکتر محمد بالی، زهرا آهنگریان

سرشناسه:	بالی، محمد، ۱۳۶۸ -
عنوان و نام پدیدآور:	خشم و مهارت‌های مقابله با آن / به قلم محمد بالی، زهرا آهنگریان.
مشخصات نشر:	تهران: آریاتبار، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری:	[۱۱۴] ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۲-۰۱-۰
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	خشم
موضوع:	خشم - پیشگیری
موضوع:	کنترل (روان‌شناسی)
شناسه افزوده:	آهنگریان، زهرا، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره:	۱۳۹۴ ۵۷۵BF / ۵۲ب
رده بندی دیویی:	۴۷/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی:	۴۰۲۵۷۱۹

انتشارات آریاتبار

خشم و مهارت‌های مقابله با آن بنیاد علمی دانش پژوهان

پدید آورنده: دکتر محمد بالی، زهرا آهنگریان

به ویرایش: حمیرا الیکایی دهنو

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: واحد طراحی بنیاد علمی دانش پژوهان

مدیر تولید: دکتر محمد بالی - روح الله تبار

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۷۲-۰۱-۰

چاپ و صحافی: خدمات چاپ آدوین

مرکز پخش: کتاب آدوین ۶۶۴۶۵۲۵۵ - ۰۱۱۵۲۳۳۴۰۲۲ - ۰۹۱۱۱۹۳۳۶۰۴

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، خیابان لیافی نژاد، پلاک ۱۷۴

مازندران، نوشهر، میدان همافران، بنیاد علمی دانش پژوهان

جهت تهیه کتاب به صورت آن لاین لطفاً به وبسایت بنیاد علمی دانش پژوهان به آدرس زیر مراجعه فرمایید:

WWW.SSFORG.IR

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مولف، بنیاد علمی دانش پژوهان و انتشارات آریاتبار محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۰	خشم چیست؟
۱۱	فوارت خشم
۱۱	دیده ها
۱۲	دیدگاه اسلام
۱۲	خشم از دیدگاه روایات و احادیث
۱۲	خشم پسندیده
۱۳	خشم ناپسندیده
۱۳	خشم از دیدگاه روانشناسی
۱۴	بیان خشم
۱۶	چرا خشمگین می شویم؟
۱۷	اولین کلید شناسایی خشم چیست؟
۱۷	تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟
۱۸	ماهیت خشم چیست؟
۱۹	نقص ها و انحراف های شناختی چگونه تصحیح می شوند؟
۲۲	صورت دیگر رفتار پرخاشگرانه چیست؟
۲۳	خشم می تواند انفعالی یا تهاجمی باشد
۲۴	چرا ما تهاجمی و خشن می شویم؟
۲۵	بیماری های احتمالی و علل فیزیولوژیک خشم کنترل نشده
۲۸	چگونه می توان خشم و پرخاشگری خود را کنترل نمود؟
۲۹	تشخیص خشم
۳۰	موقعیت های ایجاد کننده خشم
۳۰	شیوه های ابراز خشم

- ۳۱ شیوه های مدیریت خشم و راه های عملی آن
- ۳۳ عدم ابراز خشم چه عوارضی دارد؟
- ۳۴ عدم کنترل خشم چه عوارضی دارد؟
- ۳۵ ابراز خشم در چه صورتی مخرب است؟
- ۳۵ نشانه های رایج جسمی و روانی ناشی از بروز خشم کدامند؟
- ۳۶ نقش فیزیولوژیک بدن در بروز خشم چیست؟
- ۳۷ در اثر یا تربیت کدام یک در نحوه ابراز خشم موثرترند؟
- ۳۷ روش های ابراز خشم در افراد مختلف چگونه است؟
- ۳۸ آیا همه به باید خشم را ابراز کرد؟
- ۳۹ چگونه برای ابراز خشم تصمیم گیری کنیم؟
- ۴۰ چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟
- ۴۱ مهارت کنترل خشم
- ۴۶ علائم هشدار در مورد خشم
- ۴۷ نشانه های شناختی
- ۴۷ نشانه های رفتاری
- ۴۷ پیامدهای خشم و خشونت
- ۴۷ روش های مدیریت خشم
- ۴۸ جنبه شناختی خشم
- ۴۸ تحریف های شناختی
- ۵۱ مقابله با جنبه شناختی خشم
- ۵۱ خود پایشی
- ۵۱ چالش شناختی
- ۵۲ شیوه های چالش شناختی
- ۵۲ خود گویی مثبت
- ۵۳ آرام کردن خود در موقعیت
- ۵۳ افکار چه تاثیری در میزان خشم یا نحوه بروز آن دارد؟

- ۵۶ چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟
- ۵۹ راهکارهایی برای تبدیل خشم خود به آرامش
- ۶۲ حس همدردی در کنترل خشم چه تاثیری دارد؟
- ۶۲ چرا بعضی از مردم عصبانی ترند؟
- ۶۴ راهبردهای غلبه بر عصبانیت
- ۷۲ نیاز به مشاوره
- ۷۳ در صورت مواجهه با خشم دیگران چه باید کرد؟
- ۷۴ خشم انفجاری چیست؟
- ۷۵ چگونه با افراد برخاسته روبرو شویم؟
- ۷۷ ابراز خشم منفعلانه چیست؟
- ۷۷ چرا برخی افراد از ابراز خشم فراموش می کنند؟
- ۸۳ علل خشمونت در کودکان
- ۸۴ با خشم کودکان چگونه باید رفتار کرد؟
- ۸۶ چگونه خشم خود را نسبت به کودکان ابراز کنیم؟
- ۸۹ خشم والدین نسبت به کودکان
- ۹۱ دوران نوجوانی
- ۹۴ آیا زن و مرد از نظر ابراز خشم متفاوتند؟
- ۹۸ چگونه با خشم همسران روبرو شوید؟
- ۹۹ عوامل برانگیزاننده خشم
- ۱۰۱ نشانه های خشم
- ۱۰۳ نحوه واکنش به خشم
- ۱۰۳ روش ابراز خشم شما چیست؟
- ۱۰۴ بیرون ریختن و منفجر شدن
- ۱۰۵ کنترل یا مهار کردن

۱۰۶	 باورهای غلط در ابراز خشم
۱۰۷	 روش های مهار و کنترل خشم
۱۱۴	 فهرست منابع

www.ketab.ir

مقدمه

هر انسانی در زندگی اجتماعی خود و در رسیدن به اهداف یا در برخورد با دیگران و ایجاد ارتباط با مواعی روبرو می‌شود. این مواع، ناکامی را برای شخص به ارمغان می‌آورند و ناکامی‌ها نیز واکنش‌های متفاوتی را در افراد به وجود می‌آورد. با توجه به تفاوت‌های فردی بین افراد، بعضی‌ها بسیار خشمگین می‌شوند و برخی‌ها خشم کمتری را تجربه می‌کنند. خشم هیجانی است که به دنبال آن فرد به یک سری تلاش‌ها دست می‌زند که اگر این تلاش‌ها شدید باشند، می‌توانند بسیار مخرب باشند و آثار زیان‌باری و اجتماعی را برای فرد به وجود آورند. لذا به منظور پیشگیری از پیامدهای مخرب خشم، ابتدا اطلاعاتی درباره تعریف و ماهیت خشم، علل و آثار آن و سپس روش‌های مهار و غلبه بر خشم ارائه می‌گردد.

نوزاد انسان با توانایی اندکی با سازگاری با محیط بیرون و مدارا با درون خویش متولد می‌شود. پدران و مادران طبق سنت موظفند فرزندانشان را تربیت کنند تا به سطحی از توانایی برسد که بتواند به طور مستقل زندگی کرده و در برابر محرک‌های مختلف انسانی و محیطی واکنش مناسب نشان دهد. شاید در گذشته‌های دور که زندگی از جنبه‌های گوناگون ساده‌تر بود، به اکنون متفاوت بود، روش‌های سنتی می‌توانست پاسخگوی آماده‌سازی کودک برای دوران بزرگسالی باشد. اما امروزه پیچیده شدن زندگی و افزایش و تنوع محرک‌های محیطی ما را نیازمند آموختن شیوه‌های جدیدی برای رویارویی با مشکلات و سازگاری با مسایل زندگی کرده است.

پیشرفت‌های قابل ملاحظه در علم و سطح زندگی باعث شده افراد به نظر دانش و اطلاعات مرزهای دوردستی را در نورند؛ اما متأسفانه این دانش به عملکرد مناسب و شایسته منجر نشده است. از این رو گاه با افرادی روبرو می‌شویم که به ویژه در رویارویی با غرایز و نیازهای روانی خود، دچار ناتوانی می‌شوند. انسان‌هایی

که تحمل انتقاد و ناکامی را نداشته و در مواجهه با آن ها بر می آسوبند و خود یا دیگری و یا هر دو را قربانی این برآشفتگی می کنند.

از سوی دیگر، انسان این ظرفیت را دارد که با مهار و کنترل خویشتن از انرژی های درونی، نیرویی تولید کند که نه تنها مخرب نیست بلکه سازنده و رشد دهنده است. خشم یکی از احساسات طبیعی انسانی است که اگر به خوبی هدایت و کنترل شده و گاهی گویا انگیزین پر خاشگری گردد، جراحات حاصل از خشم می تواند به بهترین شکل سفا یافته و روابط بین انسان ها هر چه بیشتر به سلامت و رضایت منتهی گردد.

خشم چیست؟

خشم احساسی طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند. هر وضعیتی که را ناکام کند، باعث ایجاد احساس خشم می شود. ناکامی یعنی نرسیدن به خواسته ها یا فردی. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته ها شود، عصبانیت برور می آید. عواملی از جمله جسمانی (خستگی مفرط)، محدودیت هایی مثل (فلج یا ناتوانی پس از حادثه)، کم کاری فرد (آماده نبودن برای امتحان)، رفتارهای دیگران (سخت گیری بی دلیل، تحقیر و مسخره کردن) و فریب خوردن توسط دیگران می توانند موجب خشم شوند.

در صورتی که خشم به طور صحیح مدیریت شود، می تواند به ما کمک دهد تا در جهت رسیدن به اهداف مان فعالیت کنیم یا به مسایل و مشکلات رسیدگی نماییم. خشم، در صورتی که متعادل باشد، به کنترل اوضاع کمک می کند. به ما شجاعت می بخشد تا با قاطعیت خواسته های خود را ابراز و دیگران را با دیدن استای خویش آشنا کنیم و در صورتی که خشم به شیوه ای غلط ابراز شود. یعنی سبب واکنشهای غضب آلود و پر خاشگرانه گردد، نه تنها مشکلات حل نشده باقی می ماند، بلکه بیشتر می شود که مهم ترین اثر منفی آن اختلال در ارتباط با دیگران است.