

به نام خداوند جان و خرد

القبای مدیریت خشم

مولفان

سالار دوستی

فاطمه لچینادی

مسلم شاهرخی

گوهر نظری بولانی

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	:	دوستی، سالار، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآوران	:	الفبای مدیریت خشم/تالیف سالار دوستی، مسلم شاهرخی، گوهر نظری بولانی.
مشخصات نشر	:	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۷۲-۹
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	خشم
موضوع	:	فشار روانی - کنترل
موضوع	:	مدیریت تعارض
موضوع	:	خشم - پیشگیری
موضوع	:	خشم - درمان
شناسه افزوده	:	شاهرخی، مسلم، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	:	دوستی، گوهر، ۱۳۶۰ -
رده‌بندی کنگره	:	۷۵ B۱ ۱۳۹۲ ۸۶ د ۵ خ
رده‌بندی دیوخی	:	۱۵۲/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۱۸

نام کتاب: الفبای مدیریت خشم

مؤلفان: سالار دوستی، مسلم شاهرخی، گوهر نظری بولانی.

ناشر: رشد فرهنگ

صفحه آرایشی: انتشارات رشد فرهنگ

طراحی جلد: مینا صفری

لیتوگرافی و چاپ: مرتضوی

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۵۰۰۰



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۱-۷۲-۹

ISBN: 978-600-5591-72-9

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۷	فصل اول: کلیات
۲۷	فصل دوم: مدیریت خشم
۵۳	فصل سوم: ابزارهای سنجش خشم
۶۳	فصل چهارم: برنامه آموزشی مدیریت خشم
۹۵	فصل پنجم: پژوهش‌های انجام شده پیرامون خشم
۱۰۰	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می‌شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می‌شود. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند شروع شده و تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. با اینکه خشم احساسی طبیعی و لازم است، ولی وقتی شدت آن خیلی زیاد باشد، در موارد زیادی اتفاق بیفتد، و نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می‌تواند مشکل ساز شود. می‌دانیم که هیجان‌ها، بخش جدایی‌ناپذیر ساختار جسمی و روانی ما هستند. هر نوع هیجان برای موجود زنده، ارزش حیاتی داشته و نشان دادن آن در سلامتی او، نقش بالایی را دارا است و می‌دانیم که رفتار، بیرونی ترس، فرار و رفتار بیرونی خشم، پرخاشگری است. ولی گاهی دیده می‌شود که افراد، رفتار منفعل شده و بی‌اعتنایی و یا کناره‌گیری را بر می‌گزینند و گاهی نیز خشم به شکل اخذ دل‌انگیزی، متناوب، خود را نشان می‌دهد و در این موارد، فرد مبتلا در برابر شرایط نامطلوب، نسبت به افراد دیگر را کمی عصبانی می‌کند به شدت به خشم آمده و دست به پرخاشگری می‌زند و اعمال خطرناک می‌زند. هم درون‌ریزی خشم باعث بیمار شدن ما می‌گردد و هم درون‌ریزی آن به شکل پرخاشگری موجب مشکل‌هایی می‌گردد. با مطالعه در متون اسلامی می‌توان دریافت که کنترل خشم شرایط لازم ایمان به دین اسلام است. امام علی (ع) در توصیه به عدالت و اجتناب از خشم می‌فرماید: «خشم خود را فروبشان، به هنگام قدرتمندی ببخش و به هنگام خشم فروتن باش».

هدف مدیریت خشم، کاهش احساس عصبانیت، به‌کارگیری فیزیولوژیکی است که خشم باعث می‌شود. شما نمی‌توانید از دست مردم یا حیواناتی که شما را عصبانی می‌کنند رهایی یافته یا از آنها دوری کنید؛ شما نمی‌توانید آنها را تغییر دهید، اما می‌توانید بیاموزید که واکنش‌های خود را کنترل کنید. گاهی اوقات، خشم و عجز به سبب مسائل واقعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی است. تمام عصبانیت‌ها بی‌خودی نیست و اغلب واکنشی سالم و طبیعی به این مشکلات هستند. یک باور فرهنگی وجود دارد که هر مسئله‌ای راه‌حلی دارد، وقتی دریابیم که همیشه این طور نیست به عجز ما افزوده می‌شود. بهترین طرز فکر و گرایش این است که حتماً روی پیدا کردن راه‌حل تأکید نکنیم، بلکه تمرکز ما روی چگونه دست و پنجه نرم کردن و رویارویی با مسئله باشد. برنامه‌ای بریزید و پیشرفت خود را در آن ارزیابی کنید، تصمیم بگیرید بالاترین سعی خود را بکنید اما در ضمن اگر جواب فوراً در نیامد خود را مجازات نکنید.