

۲۰۱۶۳۰۱

کتابخانه

۹۸/۲/۸

هو العليم

رهایی از خشم و پرخاشگری

دکتر شهر بانوقهاری

(روان شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)



نشر و نشر

سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از خشم و پرخاشگری / شهربانو قهاری.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۸-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: خشم -- پیشگیری
موضوع: Anger -- Prevention
موضوع: پرخاشگری -- پیشگیری
موضوع: Aggressiveness -- Prevention
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۱۷۵ق/خ/ BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۴۷۱۵

عنوان: رهایی از خشم و پرخاشگری
نویسنده: شهربانو قهاری
صفحه آرا: دانژه
مدیر تولید: داریوش درمندی
ناشر: دانژه
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف
شمارگان: ۵۵۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۸-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲
کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳
تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹



فهرست

۹	مقدمه
۱۱	هیجان چیست؟
۱۲	خشم چیست؟
۱۴	باورهای درباره‌ی خشم
۱۵	پرخاشگری چیست؟
۱۶	پرخاشگری عادت است
۱۷	پرخاشگری یادگرفتنی است
۱۷	خشم و خانواده
۱۹	انواع پرخاشگری
۲۰	ابراز مستقیم خشم
۲۰	ابراز غیرمستقیم خشم
۲۰	سرکوب کردن خشم
۲۱	خشم بیمارگونه
۲۲	آیا پرخاشگری قابل درمان است؟
۲۳	نشانه‌های خشم
۲۴	مراحل خشم و پرخاشگری
۲۴	مرحله‌ی پیش از خشم
۲۶	مرحله‌ی پرخاشگری
۲۷	مرحله‌ی پس از خشم و پرخاشگری
۲۸	سنجش خشم

۲۹	پایش خشم
۳۰	برانگیزاننده‌های خشم
۳۲	کنترل خشم
۳۴	مقابله با برانگیختگی بدنی
۳۴	تنفس شکمی
۳۶	نقاط داغ و پرتهاپ را آرام کنید
۳۶	برک موقعیت
۳۸	سناویر برانگیزاننده
۴۰	افکار برانگیزاننده
۴۰	توجه برگردان
۴۱	توقف فکر
۴۲	خودگویی
۴۳	پاسخ منطقی
۴۵	افکار و خطاهای شناختی
۵۰	چالش با افکار غیرمنطقی
۵۳	قواعد
۵۶	تغییر قواعد
۵۷	فرض‌ها
۵۹	فن هم‌دلی
۶۰	مقابله با رفتار پر خاشگرانه در مرحله‌ی خشم
۶۲	مرحله‌ی پس از خشم
۶۴	شیوه‌های ابراز خشم در روابط بین‌فردی
۶۵	ابراز خشم به شیوه‌ی سالم
۶۶	فعالیت‌های بدنی
۶۷	فعالیت‌های هنری
۶۷	صحبت با صندلی خالی
۶۸	نوشتن نامه

کیسه بوکس	۶۸
ابراز کلامی خشم	۶۹
برانگیزاننده های خشم در روابط بین فردی	۷۱
انتقاد	۷۱
انتقاد سازنده	۷۱
انتقاد، خرب	۷۲
هشتمین طه که ملاحظه می کنید، در انتقاد سازنده:	۷۲
مقابل با انتقاد مخرب	۷۵
عهدشکمی	۷۶
درخواست های ناگهانی	۷۸
افراد سمج و پرخطر	۷۹
فن صفحه‌ی خط خوردگی	۸۰
رفتارهای پر خاشگرانه‌ی دیگران	۸۱
مشاجره و خشم	۸۳
مهارت حل اختلاف و کنترل خشم	۸۳
مراحل حل اختلاف	۸۵
احساسات اولیه‌ی زیربنای خشم را شناسایی کنید	۹۰
پیشگیری از خشم	۹۲
حل مسئله را به کار گیرید	۹۷
راه حل انتخابی	۱۰۰
منابع پیشنهادی جهت مطالعه	۱۰۲
واژه نما	۱۰۳

مقدمه

خشم و پرخاشگری، نشانه‌ای است که در رفتار بسیاری از مبتلایان به اختلالات روان‌پریشی به چشم می‌خورد، به‌ویژه بیماران مبتلا به اختلالات روان‌پریشی شدید. برخی اختلالات شخصیتی و مصرف‌کنندگان الکل و مواد، علی‌رغم کنترل خشم ناتوان هستند. اما ناتوانی در کنترل خشم تنها به بیماران روان‌پریشی اختصاص ندارد. بسیاری از افراد سالم جامعه به دلیل «آگاه‌سازی» نادرستی که در مورد خشم اغلب دست به پرخاشگری می‌زنند. عده‌ای هم هستند که خشم را سرکوب می‌کنند و به این ترتیب به سلامت جسمی و روانی خود آسیب می‌زنند. ردپای خشم در بسیاری از بحران‌های اجتماعی، روابط بین‌فردی و زناشویی دیده می‌شود؛ از جمله طلاق، قتل، کودک‌آزاری، تخریب اشیاء، کن‌عمومی، خودزنی، خودکشی و... در این راستا، احساس کردم جای کتابی با عنوان «کنترل خشم» برای آموزش عموم خالی است. سعی کردم کتاب را به زبان ساده بنویسم تا یادگیری فنون آن برای همه امکان‌پذیر باشد. مطالعه این کتاب را به افراد سالم، بیماران و خانواده‌های آنان توصیه می‌کنم. به نظر این کتاب می‌تواند راه‌گشای شما در برگزاری کارگاه‌های آموزشی کنترل خشم برای روان‌شناسان، مشاوران و عموم افراد باشد. در صورت امکان، نظرات و پیشنهادات خود را به این نشانی پست الکترونیکی بفرستید:

michka2004@gmail.com

شهربانو قهاری