

خشم و مدیریت آن

روش های کاربردی برای والدین و معلمان

لیلا کبیری

دکتر حسین پورشیراز

(استادیار دانشگاه شهید بهشتی)

سرشناسه	:	کبیری، لایلا، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	:	خشم و مدیریت آن: روش‌های کاربردی برای والدین و معلمان / لایلا کبیری، حسین پورشهریار؛ ویراستار ندا اسدی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۴۰۲ ص.
فروست	:	انتشارات انجمن اولیا و مربیان؛ شماره انتشار ۲۹۵.
شابک	:	978-964-451367-1
وضعیت فهرست‌نویسی:	:	فیب
موضوع	:	خشم - مدیریت
موضوع	:	Anger--Management
موضوع	:	خشم در کودکان
موضوع	:	Anger in children
موضوع	:	خشم در نوجوانان
موضوع	:	Anger in adolescence
شناسه افزوده	:	پورشهریار، حسین، ۱۳۴۸ -
شناسه افزود	:	انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، انتشارات
رده‌بندی کتبه	:	BF۵۷۵
رده‌بندی دیو	:	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی:	:	۷۲۶۹۹۰۶



انتشارات انجمن اولیا و مربیان

شماره انتشارات ۲۹۵

خشم و مدیریت آن - روش‌های کاربردی برای والدین و معلمان

نویسندگان: لایلا کبیری - دکتر حسین پورشهریار (استادیار دانشگاه شهید بهشتی)

ویراستار: ندا اسدی

محرران: محمد اسکندری پور

آماده‌سازی: اداره آموزش اول

امور چاپ و توزیع: امور اداری و مالی

چاپ و صحافی: آزاده

ناظر چاپ: اکبر پورهوشمندی

چاپ: اول ۱۳۹۹ تیراژ: ۵۰۰ جلد شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۵۱-۳۶۷-۱ قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق محفوظ است

تهران - میدان فردوسی - خیابان سپهبد قرنی - نبش خیابان سمیه - ساختمان زنده یاد علاقه‌مندان وزارت آموزش و پرورش

طبقه دهم - دفتر مرکزی انجمن اولیا و مربیان

نمابر: ۸۸۸۳۹۹۶۲

تلفن: ۴۰-۸۲۲۸۴۲۷۳

فروشگاه مرکزی: خ قدس - ابتدای خ طالقانی، شماره ۴۳۳

نمابر: ۸۶۰۵۲۳۸۲

تلفن: ۸۶۰۵۲۷۰۱

فهرست مطالب

۶	سخن ناشر
۸	سخن نگارنده
۹	مقدمه

فصل اول: نگاهی گذرا به دیدگاهها و رویکردهای نظری مرتبط با هیجان خشم

۱۱	تعریف هیجان و انواع آن
۱۴	ماهیت خشم
۱۶	مبانی نظری مرتبط با خشم
۵۵	بیانگری خشم
۵۵	برخی رویکردها و بیانگری خشم
۶۲	مدیریت خشم
۶۴	سازه‌های مرتبط با خشم
۶۶	استعاره‌ها و افسانه‌های مرتبط با خشم

فصل دوم: مبانی نظری خشم و مدیریت رفتارهای پرخاشگرانه در بزرگسالان

۷۱	مدیریت خشم
۸۱	انواع مدل‌های مدیریت خشم
۹۰	مراحل شناخت درمانی بک

فصل سوم: آموزش مدیریت خشم به کودکان بر اساس آموزه‌های مبتنی بر رویکردهای روان‌شناختی

۱۵۴ مداخلات شناختی رفتاری

۱۵۶ شرح جلسات مدیریت خشم (ویژه کودکان)

فصل چهارم: مدیریت خشم برای نوجوانان بر اساس آموزه‌های مبتنی بر رویکردهای روان‌شناختی

۲۳۶ دوره نوجوانی

۲۴۱ شرح جلسات مدیریت خشم (ویژه نوجوانان)

فصل پنجم: فعالیت‌ها و بازی‌های مرتبط با مدیریت خشم (ویژه کودکان)

۳۱۳ فعالیت‌ها و بازی‌های مدیریت خشم (ویژه کودکان)

فصل ششم: فعالیت‌ها و بازی‌های مرتبط با مدیریت خشم (ویژه نوجوانان)

۳۳۹ فعالیت‌ها و بازی‌های مدیریت خشم (ویژه نوجوانان)

۳۸۳ منابع

۳۸۸ منابع لاتین

سخن ناشر

نفس انسان همچو ابلیس است در هنگام خشم

همچو شیطان می‌تند در دست و پاها وقت خشم

دوستی‌ها داده بر باد و خریده دشمنی

چشم‌ها را بسته لب‌ها می‌گشاید وقت خشم

بر تصویرهای خود مهر حقیقت می‌زند

می‌کند آن‌را ملاک امر و فرمان وقت خشم

در قلمبر تعلیم و تربیت، یکی از اهداف مربیان ایجاد تغییر در عملکرد انسان‌ها در جهت مطالب است تا به آنان کمک کنند به سطحی از دانش و مهارت برسند که با خویشتن و محیط اطراف خود سازگار شوند. در این میان مهارت مدیریت هیجان، دستیابی انسان به سازگاری زمال و واقع‌بینانه محسوب می‌گردد و از میان هیجانات گوناگون، خشم به لحاظ عمق تأثیر و پیامدهای آن، در زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا به‌رغم پیشرفت انسان در زمینه‌های مختلف و با وجود اینکه هر لحظه از ذهن خلأ او بدعتی تراوش می‌کند، اما هنوز هم با تورقی بر صفحه حوادث روزگار، آمار بالایی از پیامدهای ناگوار عدم مدیریت خشم، در قالب رفتارهای پر خاشگرانه، نزاع‌های گوناگون و در بالاترین مرحله قتل یا حتی خودکشی به چشم می‌خورد. هنوز هم اگر نگوییم به ندرت قبل، اما نه کمتر از آن، مصداق‌هایی برای جملاتی نظیر «خشم، چشم و گریز ندارد»، «خشم، جنون لحظه‌ای است و مانند سنگی است که به لانه زنبور انداخته می‌شود» در میان مردم گفته می‌شود. بنابراین، خشم، بخشی از زندگی است که نمی‌توان از آن نادیده گرفت و هیچکس از پیامدهای آن در امان نیست. اما خبر خوش این است که چون رفتارهای بهنجار و نابهنجار از اصول روان‌شناختی مشابهی پیروی می‌کنند، پس با ایجاد شرایط یادگیری مناسب، می‌توان با آموزش مهارت مدیریت خشم، رفتارهای سازگارانه را جایگزین رفتارهای ناسالم کرد.

لذا به دلیل اهمیت آموزش مهارت مدیریت خشم، به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان وزارت آموزش و پرورش، اقدام به انتشار

کتاب حاضر نمود. آنچه این کتاب را تا اندازه‌ای با سایر کتاب‌های حوزه مدیریت خشم متمایز می‌سازد، اهتمام نویسندگان در افزایش شمول موضوعات مورد توجه در اثر، از طریق گره زدن مبانی نظری با آن دسته از فعالیت‌های عملی است که در واقع، مسیری را برای رسیدن به بخش کاربردی از میان برخی نظریه‌ها، رویکردها و نتایج پژوهشی حیطه روان‌شناسی و دیگر بخش‌های تخصصی مرتبط فراهم می‌آورد و در طی این مسیر، طیف وسیعی از افراد در سنین و نقش‌های مختلف (معلم، والد، دانش‌آموز و ...) مورد توجه قرار می‌گیرد. با آرزوی اینکه کتاب حاضر، بتواند گامی در کمک به خوانندگان گرامی و به‌ویژه والدین و فرزندان عزیزشان برای مدیریت خشم بردارد.

انتشارات انجمن اولیا و مربیان