

کنترل خشم

آنچه باید درباره خشم و شیوه کنترل آن بدانید

همه چیز درباره خشم و چگونگی مدیریت آن

مهسا عمادی

www.ketab.ir

نشر درنا قلم

تهران، ۱۴۰۱

سرشناسه: عمادی مهسا، ۱۳۷۲ -
عنوان و نام پدیدآور: کنترل خشم: آنچه باید درباره خشم و شیوه کنترل آن بدانید، همه چیز
درباره خشم و چگونگی مدیریت آن: اثری از مهسا عمادی.
مشخصات نشر: تهران: درنا قلم، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۸۰ صفحه
شابک: 978-600-7377-44-4
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: خشم - مدیریت / خشم - پیشگیری
رده بندی کنگره: BF ۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۹۷۲۹

کنترل خشم

نویسنده: مهسا عمادی

ویراستار: مهسا درویش
طرح جلد: سعید راشکانی
مدیر پیش تولید: پژمان آرایش
چاپ اول: تابستان ۱۴۰۱
شمار نسخه های این چاپ: ۵۰۰

حق چاپ برای نشر درنا قلم محفوظ است
چاپ و صحافی: جوانه
مدیر تولید: عماد درنایی
تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵
ارتباط با نویسنده: Agape7emadi@gmail.com

قیمت: ۵۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱.	مقدمه
۵	۱. ماهیت خشم
۶	تفاوت احساس و هیجان
۱۱	۲. هیجان خشم
۱۲	مؤلفه شناختی و ادراکی در ارتباط با خشم
۱۵	مؤلفه‌های فیزیولوژی مرتبط با خشم
۱۶	مؤلفه‌های رفتاری هیجان خشم
۱۹	۳. مدل رفتاری خشم
۲۴	مدل شناختی و نقش آن در کنترل خشم
۲۵	تحلیل، ارزیابی و قضاوت ذهنی
۲۷	ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه
۲۸	مکانیزم‌های دوگانه تفکر و تحلیل
۳۹	۴. پیشگیری از خشم و مدیریت آن
۴۰	مرحله نخست: رویارویی با محرک‌ها
۵۰	نقش و اثرگذاری نگرش و فرهنگ بر بروز خشم
۵۶	محیط و نقش آن در بروز یا کنترل خشم
۵۹	نقش وضعیت و شرایط ذهنی در بروز یا تعدیل خشم
۶۳	پاسخ‌های خشونت‌بار و نقش آن در مدیریت خشم

مقدمه

مثل ذهن هر موجود دیگری بر روی کره خاکی، مهم‌ترین هدف و کارکرد ذهن ما انسان‌ها حفاظت از ما در برابر خطرات، تهدیدات و تأمین خواسته‌ها و نیازهایی است که برآورده کردن آن‌ها نیز به‌طور مستقیم و غیر مستقیم، بر سلامت، امنیت و لذت‌مان اثرگذار است. بنابراین هرگاه ذهنمان با عامل یا محرکی روبه‌رو شود که آن را تهدیدی برای امنیت و سلامتی‌مان قلمداد کند، با بروز احساسات و هیجاناتی خاص، تلاش می‌کند با اثرگذاری بر تفکر و اندیشه و البته ایجاد بازخوردهای جسمی و رفتاری، آمادگی‌مان را برای واکنش نشان دادن به آن محرک و از بین بردن یا دور شدن از عامل تهدیدزا افزایش دهد. این فرایند و این نوع واکنش ذهنی نسبت به عوامل و محرک‌های بیرونی آزردهنده، امری مشترک بین ما و حیوانات است.

درواقع، همان‌گونه که قورباغه با نزدیک شدن شکارچی (مثل مار) به شدت احساس خطر و ترس می‌کند، ذهن انسان نیز واکنش مشابهی به محرک‌های تهدیدآمیز نشان می‌دهد. در این میان، خشم نیز یکی از مهم‌ترین هیجاناتی است که انسان مثل دیگر حیوانات در رویارویی با خطرات و تهدیدات تجربه می‌کند؛ اما خشمگین شدن انسان تفاوت بسیار

مهمی با خشمگین شدن حیوانات دارد که این تفاوت زاینده زندگی هوشمند اجتماعی اوست.

تمامی حیوانات فقط در برابر محرک‌های خاصی هیجان خشم را تجربه می‌کنند. این محرک‌ها شامل مواردی مثل «گرسنگی» و «احساس خطر برای سلامت خود» می‌شود؛ اما ما انسان‌ها به دلیل داشتن توانایی‌ای که از آن با عنوان هوش هیجانی یا عاطفی یاد می‌شود، در برابر محرک‌های دیگری نیز خشم را تجربه می‌کنیم که از جمله آن‌ها «احساس خطر برای از دست دادن اعتبار خود» است. اصولاً هیچ حیوانی معنای اعتبار اجتماعی را درک نمی‌کند که با تهدید شدن این اعتبار خشمگین شود، هیچ حیوانی از اینکه همجنس‌اش به او توجه و محبت نکنند، ناراحت و خشمگین نمی‌شود و...

تا همین جا و براساس نکاتی که مطرح کردیم به چند نتیجه و نکته مهم دست می‌یابیم:

- هیجان خشم و خشمگین شدن، به شکل طبیعی آن، پدیده‌ای بد و ناگوار نیست؛ حتی برای حیات، سلامت و امنیت ما لازم و ضروری نیز هست.
- در کنار خشم‌های منطقی و طبیعی، ما انسان‌ها انواع هیجانات توأم با خشم را نیز تجربه می‌کنیم که بعضی از آن‌ها دلایلی غیر منطقی دارند و متکی به محرک‌هایی غلط شکل می‌گیرند. بروز این هیجانات توأم با خشم، غیر ضروری و حتی مضر است و باید حتی المقدور از شکل‌گیری آن‌ها جلوگیری کرد.