

خشم و خرد

سعید سلیمی

www.ketab.ir

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه: سلیمی، سعید، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدیدآور: خشم و خرد / سعید سلیمی.

مشخصات نشر: شیراز: انتشارات برکت مریم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۶۹ ص.

شابک: ۹-۶-۹۵۳۱۹-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خشم

موضوع: Anger

موضوع: خشم -- درمان

موضوع: Anger -- Treatment

موضوع: فشار روانی -- کنترل

موضوع: Stress management

موضوع: خشم در کودکان

موضوع: Anger in children

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۴۷/۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۰۴۱۷۸

وضعیت رکورد: فیبا

شناسنامه کتاب

نام کتاب: خشم و خرد

نویسنده: سعید سلیمی

ناشر: انتشارات برکت مریم

صفحه آرا: فاطمه مؤمنی

ویراستار: صدیقه جابری

شابک: ۹-۶-۹۵۳۱۹-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۰

قیمت:

حق چاپ محفوظ است.

نشانی ناشر: شیراز، بلوار استقلال، نبش کوچه ۳۷، پلاک ۶۴، طبقه دوم

barekatmaryam@gmail.com

www.barekatmaryam.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۹	چرا برخی از افراد بیشتر از دیگران عصبانی می شوند؟
۱۰	چه چیزی باعث بروز این واکنش های شدید افراد می شود؟
۱۰	خشم و آثار مخرب فیزیولوژی
۱۴	تبدیل خشم به اختلال
۱۵	عادت های ما و ریشه خشم
۱۸	ارزیابی شدت احساس خشم
۱۸	نتایج مضر کنترل نکردن مناسب خشم
۱۹	خشم و تندرستی
۲۱	اصول کلی خشم
۲۲	تأثیر مسائل خانوادگی در کنترل خشم
۲۴	اسپیلبرگر و انواع خشم
۲۵	ابراز خشم
۲۷	سرکوب خشم
۲۸	ریلکس کردن (آرام سازی)
۳۱	شیوه هایی برای دور کردن خشم
۳۷	فواید خشم
۳۹	فرد عصبانی و مرگ زودهنگام
۳۹	آیا ابراز خشم کار درستی است؟
۴۰	ابراز خشم و ارتباط آن با اعتماد به نفس

- ۴۱ سودمندی خشم از دیدگاه روانشناسی
- ۴۳ مقوله خشم و تفاوت‌های فردی و جنسیتی
- ۴۶ اهداف مدیریت خشم
- ۴۶ نمونه خشم سازنده
- ۴۷ نقش هورمون‌ها در بروز عصبانیت
- ۴۹ هورمون‌های بد خلقی و خوشرویی
- ۵۲ تأثیر منفی خشم بر مغز و سایر اندام‌ها
- ۵۳ خشم و چاقی
- ۵۵ تأثیر خشم و استرس بر بینایی
- ۵۶ دلیل تفکر نکردن مناسب در زمان خشم و عصبانیت
- ۵۸ وجه افتراق اختلال انفجاری متناوب با سایر اختلالات مرتبط با خشم
- ۶۴ کنترل خشم در کودکان

مقدمه

طبیعتاً بیشتر ما خشم را می‌شناسیم و این احساس را به صورت یک رنجش گذرا یا یک خشم همه‌جانبه در چالش‌های مختلف زندگی تجربه کرده‌ایم.

خشم یک احساس کاملاً طبیعی است و زمانی که از حیطه تسلط ما خارج می‌شود، به یک احساس مخرب تبدیل شده، زمینه‌ساز مشکلاتی در روابط اجتماعی و میان فردی و کیفیت کلی زندگی خواهد شد.

خشم مهارگسیخته شما باعث می‌شود که دست‌خوش احساسی غیرقابل پیش‌بینی و قدرتمند شوید.

خشم یکی از هیجان‌های اساسی است که بعد از ترس تقریباً بیشترین مطالعات را در حوزه هیجان به خود اختصاص داده است و کنترل خشم از چالش‌های اصلی افراد در تعاملات اجتماعی به شمار می‌رود.

خشم نسبت به ناامیدی و استرس، یک واکنش طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است.

درجه و میزان خشم با درجه و میزان ناامیدی متناسب است؛ چه عصبانیت شخصی منطقی و مناسب باشد و چه نباشد.

همان‌گونه که «الای لاما» به درستی اشاره می‌کند، اگر انسان هرگز خشم خود را بروز ندهد، فکر می‌کنم که اشتباهی صورت گرفته است و مغز او به درستی عمل نمی‌کند.

از این نظر خشم احساس سالمی به شمار می‌رود و

مطلوب است که آن را به شکل کامل احساس کنیم. فلاسفه و روان‌شناسان دربارهٔ خشم تعاریف متعددی را ارائه کرده‌اند.

خشم در دایره‌المعارف، روان‌شناسی و روان‌کاوی این گونه تعریف شده است:

«خشم یکی از هیجان‌های شدید انسان است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع درازدستی درآمده و برای رویارویی با عوامل تهدید آماده می‌شود.

ارسطو، خشم را گرایش شدید و آشکار فرد برای انتقام‌جویی در برابر اهانتی که به وی شده است، تعریف می‌کند.

سالیوان^۱ خشم را یکی از روش‌های حل اضطراب می‌داند که هدفش تخریب و نابودی یا عقب‌زدن منبع اضطراب است.

به عقیدهٔ والتین^۲ خشم وقتی بروز می‌کند که مانعی در برابر فعالیت‌ها و اهداف فرد به وجود آید.

از تعاریف بالا و تقریباً تمام تعاریف خشم می‌توان به دو نتیجهٔ کلی دست یافت:

۱. عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها، ناکامی‌ها و موانعی است که بر سر راه افراد قرار می‌گیرد؛

1. Salivan

2. Valentin