

راهنمای عملی درمان شناختی - رفتاری

خشم

ترجمه و تألیف :

مرضیه مشتاقی ، سید فرید علاء ، دکتر محمد رضا عابدی

انتشارات شرافت

۱۳۹۱

سرشناسه	: مشتافی، مرضیه، ۱۳۶۴ -
عنوان و نام پدید آور	: راهنمای عملی درمان شناختی - رفتاری خشم / ترجمه و تالیف مرضیه مشتافی، سید فرید علامه، محمدرضا عابدی.
مشخصات نشر	: اصفهان : شرافت، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۶ص.
شابک	: 978-600-92999-0-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: خشم
موضوع	: خشم -- پیشگیری
موضوع	: خشم -- درمان
موضوع	: رفتار درمانی
شناسه افزوده	: علامه، سیدفرید، ۱۳۶۲ -
شناسه افزوده	: عابدی، محمدرضا، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگر	: RC۵۶۹/۵ / خ ۵۳۸۱ ۱۳۹۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۷۶۲۸۷۲

راهنمای عملی درمان شناختی - رفتاری خشم

تألیف:	دکتر پاتریک ویلی - دکتر میشل شاپشیر
ترجمه:	مرضیه مشتافی، سید فرید علامه، دکتر محمدرضا عابدی
ناشر:	انتشارات شرافت
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۱
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
مدیر تولید:	احمدرضا جزینی
صفحه آرای:	فاطمه شهنظری
چاپ:	۶۱۵
صحافی:	امیر کبیر
قیمت:	۴۰۰۰ تومان
شابک:	978-600-92999-0-4

اصفهان، خیابان امام خمینی، خیابان عطاء الملک، فاز ۴، انتشارات شرافت
 تلفن: ۳۸۷۲۵۹۹ (۰۳۱۱)

فهرست مطالب

خشم چیست؟	۱
چگونگی استفاده از این پروتکل درمانی	۷
• شروع برنامه درمانی	۱۷
جلسه اول: "نگاهی اجمالی به درمان کنترل خشم گروهی"	۱۷
جلسه دوم: "رویدادها و نشانه‌های خشم"	۳۱
جلسه سوم: "برنامه‌های کنترل خشم"	۳۹
جلسه چهارم: "چرخه‌ی پرخاشگری"	۴۸
جلسه پنجم: "بازسازی شناختی"	۵۵
جلسه ششم: "مرور جلسه ۱ تا ۵"	۶۲
جلسه ۷ و ۸: "آموزش جرأت مندی و مدل تحلیل معضل"	۶۴
جلسه ۹ و ۱۰: "خشم و خانواده"	۷۳
جلسه ۱۱: "جلسه‌ی مروری"	۷۸
جلسه ۱۲: "اختتامیه و فارق التحصیلی"	۸۰
REFERENCES	۸۱

مقدمه مؤلفین:

بسیاری از مراجعه کنندگان به کلینیک‌های سلامت روان، مشاوره و مراجعین ترک سوء مصرف مواد مخدر در واقع همان قربانیان رویدادهای آسیب‌زای زندگی هستند که برای پاسخ به این احساس بد و به خاطر نداشتن مهارت‌های مقابله‌ای به مصرف مواد و یا خشم و رفتارهای خشونت آمیز روی می آورند و علی رغم ارتباط احساس خشم و رفتارهای خشونت آمیز با مصرف مواد مخدر درمان‌های اندکی برای رسیدگی به مشکلاتی از این قبیل در میان افرادی که مواد مخدر مصرف می کنند ایجاد شده است.

مرکز درمان سوء استعمال مواد مخدر و مدیریت خدمات سلامت روان خوشحال است که توانسته ارزیابی جهت کمک به متخصصان بالینی برای پرداختن به این امر مهم فراهم آورد. کتاب حاضر یک دستورالعمل درمان و رفتارشناختی CBT مدیریت خشم، جهت برآوردن نیازهای مراجعین سلامت روان به کلینیک‌های مشاوره و مصرف کنندگان مواد مخدر به کلینیک‌های ترک اعتیاد است. دستورالعمل درمانی مدیریت خشم به طور کلی در ۸ سال گذشته بر روی صدها مراجعه کننده استفاده شده است و ابزاری کاربردی و مفید برای متخصصان بالینی و مراجعین سلامت روان می‌باشد. این طرح درمانی می‌تواند در موقعیت‌های بالینی مختلف مورد استفاده قرار بگیرد و در این زمینه سودمند واقع شود.

چرلز جی. کوری	اچ وستلی کلارک
مدیریت خدمات سلامت روان	مدیر مرکز درمان سوء استعمال
و سوء استعمال مواد	مواد واشنگتن - دی سی

حاصل تحقیقات:

انسیتو ملی مصرف مواد، گرنت DA ، ۰۹۲۵۳ و دپارتمان امور ثابت مرکز پرشکی VA سانفرانسیسکو و دپارتمان روانپزشکی و دانشگاه کالیفرنیا و سان فرانسیسکو.

به نام خدا

مقدمه:

خشم هیجانی آشنا است، ممکن است همین لحظه که در حال خواندن این سطور هستید خشمگین باشید و یا ممکن است چون خشم شما را اذیت کرده است این کتاب را انتخاب کرده‌اید و یا ممکن است این کتاب را می‌خوانید چون افرادی بخاطر خشم به شما مراجعه کرده‌اند و یا هم شاید اطرافیان شما این هیجان را زیاد تجربه می‌کنند و شما دنبال راهی برای کنترل خشم آنان هستید. شاید هم حس کنجکاویتان در مورد خشم، شما را به مطالعه این کتاب رهنمون کرده است.

اگر چه همه ما خشم را تجربه کرده ایم ولی ارائه یک تعریف کامل روان شناختی از آن دشوار است؛ با این وجود به خاطر تجربه‌ای که همه داریم و حسی که مرور آن در ذهن برایمان سخت نیست می‌دانیم که در مورد چه صحبت می‌کنیم.

براستی در مقابل خشم چه باید کرد؟ خشم را ابراز کنیم یا فرو بخوریم؟ کدام بهتر است؟ موضع روان‌شناسان در مورد خشم و اینکه ابراز خشم بهتر است یا فرو خوردن آن، در ابتدا به سمت ابراز خشم بود و در مورد چگونگی ابراز آن بحث می‌کردند و به جای پرخاشگری‌های خطرناک، شیوه‌های امن‌تری را برای بروز خشم معرفی می‌کردند.

در دنیای مدرن نگاه عمیق‌تری به خشم شد و در پاسخ به سوال چرا خشم؟ فرضیه‌سازی‌هایی انجام گرفت که جهت بررسی این فرضیه‌ها، شیوه‌های درمانی مختلفی ایجاد شد.

در واقع به جای این سوال که خشم را ابراز کنیم یا فرو بخوریم، این سوال مطرح شد که چرا خشمگین می‌شویم؟ آیا می‌توان کاری کرد که هیجان خشم را کمتر تجربه کنیم؟ درمان‌های شناختی - رفتاری عمدتاً با همین هدف ایجاد

شدند. پیشرفت‌های نظری مناسبی هم در ایم مورد صورت گرفت. همزمان با رشد دانش نظری مربوط به چرایی خشم، طرح‌های درمانی ویژه‌ای هم طراحی شد که به عمل مربوط بود. یعنی این که چگونه دانش نظری را به صورت عملی در برخورد با خشم افراد بکار گیریم. این طرح‌های درمانی به روش‌های مختلفی آرایش شده‌اند.

کتاب حاضر با توجه به دانش نظری روز در مورد خشم، به معرفی یک پروتکل درمانی عملی گروهی می‌پردازد. این پروتکل در واقع یک نوع راه میان بر بین مفاهیم نظری و کار بالینی است. پروتکل به شیوه‌ای ساده و قابل فهم برای همه مراجعانی که از خشم شکایت دارند قابل اجرا است.

این پروتکل درمانی چه فوایدی برای روانشناسان و مشاوران دارد:

۱. مشاوران و روانشناسان با مطالعه این پروتکل با یکی از طرح‌های عملی گروهی بالینی آشنا می‌شوند.
۲. از آنجا که اجرای پروتکل آسان است با اجرای آن تجربه‌ای بالینی و در عین حال گروهی کسب می‌کنند.
۳. مهارت‌های خود را در مشاوره به افراد دارای هیجان خشم افزایش می‌دهند.
۴. از آنجا که سایر احساسات و هیجانات از جمله افسردگی و اضطراب با خشم قرابت دارند، با تغییرات اندک در این پروتکل و با توجه به مفاهیم نظری آن هیجانات می‌توانند مهارت خود را در مشاوره نسبت به افسردگی و اضطراب بیشتر توسعه دهند.
۵. چنانچه بر مفاهیم پروتکل مسلط شوند، درک عمیق تری نسبت به مفاهیم شناختی و رفتاری پیدا می‌کنند.

با عنایت به کاربردی بودن کتاب پیشنهاد می‌شود در هنگام مطالعه، خصوصاً مطالعه قسمتهای عملی آن آهسته و کند صورت گرفته، تک تک مفاهیم ارائه شده

بصورت عمیق بررسی و در نهایت با مراجعان بکار گرفته شود. در ضمن در حین اجرای پروتکل مجدداً به عقب برگردید و چندین بار دیگر پروتکل را مطالعه کنید. همکاران من و شما جناب آقای علامه و سرکار خانم مشتاقی برای ترجمه کتاب زحمات زیادی متقبل شدند. مدت زیادی وقت صرف ترجمه، تالیف، تصحیح متون، بازخوانی و بازنویسی آن کردند تا متن روانی را تقدیم نویسندگان کنند. اینجانب ضمن تشکر از این دوستان امیدوارم بازخوردهای خوانندگان بتواند این اثر را پربارتر سازد و دوستان را امیدوار سازد که به ترجمه کتابهای دیگری از این دست اقدام نمایند.

محمد رضا عابدی

تابستان ۱۳۹۱