

آموزش مدیریت خشم

بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری (CBT)

نویسندگان:

علیرضا نیکمراد، امین ریاستی، زهرا عازمینیا
عبدالحمید ارشدی نژاد، ریحان سادات هاشمی سراج

ویراستار: محمود ریاحی

عنوان و نام پدیدآور	آموزش مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری (CBT) / نویسندگان علیرضا نیکمراد... (و دیگران) : ویراستار محمود ریاحی. تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۷. ۱۶۲ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم. ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۲۳۱-۷-۷ : فبا
مشخصات نشر	نویسندگان: علیرضا نیکمراد، امین روستایی، رهرا عازمینیا، عبدالحمید ارشدی نژاد، ریحانه سادات هاشمی سراج.
مشخصات ظاهری	فبا
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۲۳۱-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی	خشم
یادداشت	Anger: خشم -- مدیریت
موضوع	Anger -- Management: خشم -- پیشگیری
موضوع	Anger -- Prevention: شناخت درمانی
موضوع	Cognitive therapy: نیکمراد، علیرضا، ۱۳۵۵ - ریاحی، محمود، ۱۳۵۸ - ویراستار
شماره افزوده	۱۳۹۷ / ۴۶۳ / ۲۳۱ / ۷
شماره افزوده	۲۷ / ۱۵۳
رده بندی دکن	۵۵۷۰۱۲
شماره کاتالوگ	۵۵۷۰۱۲

عنوان : آموزش مدیریت خشم

بر اساس رویکرد شناختی - رفتاری (CBT)

نویسندگان: علیرضا نیکمراد، امین روستایی، رهرا عازمینیا - عبدالحمید ارشدی نژاد،

ریحانه سادات هاشمی سراج

ویراستار: محمود ریاحی

نوبت چاپ نخست: زمستان ۱۳۹۷

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۳-۲۳۱-۷-۷



انتشارات شاپرک سرخ

تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید جنتی،

پلاک ۲۴ واحد ۱

۶۶۹۳۳۷۴۶-۰۲۱

۲۱۴۴۶۰۰۰۰۹۱۲

www.shaparac.com

فهرست مطالب

موضوع	صفحه
مقدمه.....	۹
هیجان چیست؟.....	۱۰
خشم چیست؟.....	۱۲
سطورهای خشم.....	۱۵
نشانه‌های خشم.....	۱۸
مروری جمالی بر پایه های پر خاشگری.....	۲۴
هورمون ها و روه.....	۲۷
پیامدهای زیستی، روانی، اجتماعی، معنوی خشم.....	۳۰
جلوه‌های خشم.....	۳۴
پر خاشگری چیست؟.....	۳۷
پر خاشگری یادگرفتنی است.....	۳۹
انواع پر خاشگری.....	۴۰
ابراز مستقیم خشم.....	۴۱
ابراز غیرمستقیم خشم.....	۴۲
سرکوبی خشم.....	۴۲
روش‌های مختلف بیان خشم.....	۴۳
خشم بیمارگونه چیست؟.....	۴۸
آیا پر خاشگری قابل درمان است؟.....	۵۰

- ۵۱..... نشانه‌های خشم
- ۵۲..... مراحل خشم و پرخاشگری
- ۵۲..... مرحله پیش از خشم
- ۵۴..... علایم برانگیختگی بدنی
- ۵۵..... مرحله پرخاشگری
- ۵۶..... مرحله پس از خشم و پرخاشگری
- ۵۷..... سنجش خشم
- ۵۸..... پایش خشم
- ۶۰..... برانگیزاننده‌های خشم
- ۶۱..... برانگیزاننده‌های بیرونی و درونی
- ۶۲..... کنترل خشم
- ۶۵..... مقابله با برانگیختگی بدنی
- ۶۶..... فن تنفس شکمی
- ۶۷..... نقاط داغ و پرا التهاب را آرام سازید
- ۶۹..... ترک موقعیت
- ۷۳..... افکار برانگیزاننده
- ۷۱..... توجه برگردانی
- ۷۵..... توقف فکر
- ۷۵..... خودگویی
- ۷۷..... افکار منطقی
- ۸۰..... افکار برانگیزاننده خشم
- ۸۸..... چالش با افکار غیرمنطقی

۸۹	بررسی سود و زیان
۹۰	فن معیار دوگانه
۹۰	بررسی شواهد
۹۱	قواعد شخصی
۹۴	بعد از چند سال وضع چگونه خواهد بود؟
۹۴	تحریف‌های شناختی من کدامند؟
۹۶	همای
۹۶	رض‌ها
۹۹	مقایسه با دیدار پر خاشگرانه در مرحله خشم
۱۰۲	مرحله پس از خشم
۱۰۳	تنفس شکمی و متابله با افکار منفی
۱۰۶	ابراز خشم
۱۰۷	فعالیت‌های بدنی
۱۰۸	فعالیت‌های هنری
۱۰۸	گفتگو با صندلی خالی
۱۰۹	نوشتن نامه
۱۱۰	کیسه بوکس
۱۱۰	ابراز کلامی خشم
۱۱۳	برانگیزاننده‌های خشم در روابط بین فردی
۱۱۴	انتقاد
۱۱۴	انتقاد سازنده
۱۱۸	مقابله با انتقاد مخرب

۱۲۰	عهدشکنی
۱۲۳	ناتوانی در نه گفتن
۱۲۵	افراد سمج و پرخطر
۱۲۶	نصفه خط افتاده
۱۲۸	رفتارهای پرخاشگرانه دیگران
۱۲۹	مشاجره و خشم
۱۳۰	مهارت حل اختلاف و کنترل خشم
۱۳۲	احساسات اولیه خشم شناسایی کنید
۱۳۵	پیشگیری از خشم
۱۴۲	تکنیک حل مسأله را به کار بگیرید
۱۴۹	سیکل خشم
۱۵۰	آموزش قاطعیت
۱۵۲	مدل حل اختلاف
۱۵۳	نظارت بر خشم در طول هفته
۱۵۴	خشم و خانواده
۱۵۶	منابع

مقدمه

خشم و پرخاشگری نشانه‌ای است که در بسیاری از اختلالات روان‌پزشکی به چشم می‌خورد. به ویژه بیماران مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی شدید، برخی اختلالات شخصیتی و مصرف‌کنندگان الکل و مواد اغلب در کنترل آن ناتوان هستند. اما ناتوانی در کنترل خشم تنها به بیماران روان‌پزشکی اختصاص ندارد. بسیاری از افراد سالم جامعه، دلیل ناآگاهی از چگونگی کنترل خشم اغلب دست به پرخاشگری می‌زنند. عده‌ای هم هستند که خشم را سرکوب می‌کنند و به این ترتیب به سلامت جسمانی و روانی خود لطمه می‌زنند. ردپای خشم در بسیاری از بحران‌های اجتماعی، روابط بین فردی و زناشویی دیده می‌شود. از جمله طلاق، قتل، کودک‌آزاری، تخریب اشیاء و امکانات عمومی، خودزنی، خودکشی و... می‌باشد. در این راستا، جای کتابی با عنوان «مدیریت خشم» برای آموزش عموم خالی است. تلاش کردیم کتاب را به زبان ساده بنویسم تا امکان یادگیری فنون آن برای همه امکان‌پذیر باشد. مطالعه این کتاب برای افراد سالم، بیماران و خانواده‌های آنان سودمند است.