

خشم

(مجموعه مهارتهای زندگی - جلد سوم)

نویسندگان:

زینت السادات میرغفوریان

نسرین امامی



انتشارات پرند

سرشناسه : میرغفوریان، زینت السادات، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور : خشم / نویسنده زینت السادات میرغفوریان ، نسرين امامي ؛ ویراستار مژگان عطار.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات پرند، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری : ۲۵۲ ص.، جدول
شابک : مجموعه مهارتهای زندگی-جلد سوم
وضعیت فهرست نویسی : ۴-۰۰-۹۷۳۲۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت : فیبا
روضوع : خشم
موضوع : Anger
موضوع : مهارتهای زندگی
موضوع : Life skills
شناسه اثار : امامي نائيني، نسرين، ۱۳۵۱.
رده بندی : ۹۱۳۸۶ م ۵ خ / ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی : ۵۲/۴
شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۹۱۰۲۵

شابک : ۴-۰۰-۹۷۳۲۳-۶۰۰-۹۷۸

نام کتاب: خشم (مجموعه مهارتهای زندگی-جلد سوم)
نویسنده: زینت السادات میرغفوریان، نسرين امامي
ویراستار: مژگان عطار
حروف چینی: فرشته زند
مدیر هنری و ناظر چاپ: سید امین سقراطی
نشر پرند

شابک: ۴-۰۰-۹۷۳۲۳-۶۰۰-۹۷۸

چاپ اول زمستان ۱۳۹۵
چاپ و صحافی: موسسه فرهنگی نشاط
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
حق چاپ محفوظ است.

فروش اینترنتی: parandepub.ir



انتشارات پرند

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۰	خشم چیست؟
۱۱	در مورد خشم چه می‌دانید؟
۱۳	خشم را تعریف کنید؟
	به نظر شما خشم چه زمانی هایی مشکل ساز خواهد شد؟ یا به عبارت دیگر خشم بجا
۱۵	و خشم نابجا یعنی چه؟
۱۸	تفاوت خشم با پرخاشگری و خصومت در چیست؟
۱۹	در مورد ساختار خشم، بعد از آن چه می‌دانید؟
۲۰	بعد زیستی:
۲۰	بعد شناختی:
۲۱	بعد رفتاری:
۲۱	بررسی ریشه‌های خشم
۲۸	به نظر شما چه عواملی در میزان خشم دخیل هستند
۲۹	۱- خواب
۳۱	۲- استرس
۳۷	۳- تغذیه
۳۸	۴- الکل، مخدرها و سایر داروها
۳۹	۵- بیماری
۴۱	شناخت نقش افکار در ایجاد و تداوم خشم
	با توجه به مثال‌های قبل به نظر شما چه عواملی در ایجاد خشم دخیل هستند؟
	چه افرادی بیشتر مستعد خشمگین شدن هستند؟ چه زمانی آستانه‌ی خشم افراد
۵۰	پایین می‌آید؟
۵۰	چه افرادی:
۵۰	چه زمانی هایی:
۵۱	اما مهم‌ترین عوامل چه هستند؟

- ۱- انتظارات: ۵۱
- ۲- گفتگو و نجوای درونی ۵۱
- آیا خشم مرحله دارد؟ شما چگونه خشم خود را ابراز می کنید؟ ۵۴
- به طور کلی سه راه برای برخورد با خشم وجود دارد: ۵۶
- تعداد پاسخ هایتان در مورد کدام نوع از خشم از همه بیشتر بود بیشتر بود؟ ۶۸
- ۱- ران تکرار عصبانیت ۶۸
- استمرار خشم ۷۰
- تاثیر عصبانیت بر وضع سلامت ۷۲
- چگونه شروع به سیر کنیم؟ ۷۳
- تجسم اهداف ۷۴
- اندیشیدن به تغییر: ۷۶
- نقش اهمیت تعهدات فرد نسبت به خود ۷۹
- ۱- افکار بازدارنده ای را که «حیژه ها» تعهدات شما را نسبت به خودتان تضعیف می کنند در زیر ذکر کنید: ۸۰
- ۲- حالا برای هر یک از افکار بازدارنده ای که به آنها اشاره کردید، یک تفکر مثبت به عنوان جایگزین در نظر بگیرید. ۸۰
- به نظر شما از چه وقت، کجا و با چه کسانی باید شروع به تغییر کنیم؟ ۸۳
- کی، کجا و با چه کسی شروع کنیم؟ ۸۳
- اولین گام به سوی تغییر: بررسی روند عصبانیت ۸۶
- چه چیزهایی خشم شما را برمی انگیزد؟ ۹۵
- حتماً حالا خواهید پرسید برای تدوین انتظارات و برنامه های واقع گرایانه چه راهکاری وجود دارد؟ ۱۰۰
- برنامه ریزی و پیش بینی موقعیت ۱۰۶
- قبل از آنکه خشم بر شما غلبه یابد آن را خنثی کنید: ۱۰۷
- آگاهی اولیه از الگوی فردی عصبانیت ۱۰۹

- در مورد تحریف شناختی یا شناخت منفی در مورد خشم چه می‌دانید؟ ۱۱۰
- برخی از تحریفات شناختی و واقعیت‌های خشم ۱۱۹
- آگاهی از خشم و تلاش برای تغییر آن ۱۲۱
- کنترل خشم را در اختیار بگیرید ۱۲۴
- کنترل برانگیختگی با کنترل خشم ۱۲۵
- تکلیف‌ها رسیدن به آرامش (تن آرامی یا ریلکسیشن) ۱۲۷
- چه راه‌هایی برای مهار برانگیختگی به ذهنتان می‌رسد؟ ۱۲۷
- تنفس دیافراگمی برای مدیریت برانگیختگی: ۱۲۷
- یک میان‌بر و یک نکته برای بخش ۱۲۹
- تکنیک ۳ مرحله‌ای: ۱۳۲
- برگه ارزیابی آرامش راس ۱۳۷
- انجام حرکات کششی برای رسیدن به آرامش ۱۴۰
- آرامش پیش‌رونده عضلانی ۱۴۰
- پروتکل آرامش پیش‌رونده عضلانی ۱۴۲
- عبارات مثبتی که موجب افزایش انگیزه شما می‌شود ۱۴۴
- تصورات ۱۴۸
- استفاده از مجموعه تصورات ۱۵۰
- جستجوی سرخ ۱۵۳
- پرت کردن حواس ۱۵۱
- آموزش ذهن آگاهی ۱۵۷
- تمرین ذهن آگاهی ۱۵۸
- روش تمرکز روی افکار را در مورد دنیایی پیرامونتان هم به کار ببرید ۱۶۱
- تمرین یکپارچگی: ۱۶۲
- به نظر شما آیا می‌توانیم آنچه را که تا این لحظه یاد گرفته‌اید به زندگی واقعی
تعمیم دهید؟ ۱۶۲

- به نظر شما نقش افکار در فرایند خشمگین شدن و مهار آن چقدر و چگونه است؟
 ۱۶۵.....
- به نظر شما هسته اصلی این احساس‌ها و رفتارها از کجاست؟
 ۱۶۶.....
- مرحله اول:
 ۱۶۹.....
- مرحله دوم: تقویت گفتگو و یادای درونی که موجب تقویت باورهای جدید
 م. مود
 ۱۷۸.....
- مرحله سوم: رفتارهایی را که با باورهای جدید شما سازگاری دارد از خود نشان
 دهید. باورها جدید در شما تقویت شود
 ۱۷۸.....
- تمرین باور
 ۱۸۲.....
- مراحل تغییر باورها، محاسن
 ۱۸۲.....
- رفتارهای حمایتی جدید
 ۱۸۷.....
- فرم مراحل تغییر باورها
 ۱۸۷.....
- رفتارهای جدید حمایت‌کننده باورهای جدید
 ۱۸۸.....
- استفاده از روش CBT برای شناسایی بار خشمناک‌آمیز پیش‌رونده
 ۱۹۰.....
- برای درک بهتر این موضوع به مثال زیر توجه کنید
 ۱۹۰.....
- بارش فکری:
 ۱۹۲.....
- در مورد تحریف شناختی چه می‌دانید؟
 ۱۹۲.....
- شخصی کردن مسائل
 ۱۹۳.....
- توجه به جنبه‌های خاص وقایع و ارتباطات
 ۱۹۴.....
- حل منطقی مشکلات
 ۱۹۵.....
- تمایل به خواندن افکار دیگران
 ۱۹۶.....
- حل منطقی مشکلات
 ۱۹۷.....
- برچسب زدن به دیگران
 ۱۹۷.....
- حل منطقی مشکلات
 ۱۹۸.....
- طرز تفکر دوقطبی (تفکر همه یا هیچ)
 ۱۹۹.....
- حل منطقی مشکلات
 ۲۰۰.....

- پیش‌بینی ۲۰۱
- حل منطقی مشکلات ۲۰۲
- بزرگ جلوه دادن بدی‌ها/کوچک شمردن ویژگی‌های مثبت ۲۰۲
- حل منطقی مشکلات ۲۰۳
- آستانه تحمل ۲۰۴
- حل منطقی مشکلات ۲۰۴
- شناخت افکار تحریف‌نیافته: ۲۰۸
- آیا افکار من بر اساس واقعیت‌ها هستند یا بر اساس احتمالات؟ ۲۰۹
- آیا افکار شما می‌تواند احساساتی را که به آن‌ها نیاز دارید برایتان فراهم کند؟ ۲۱۲
- به نظر شما آیا تعداد شما می‌تواند برای رویارویی با مشکلات، راه‌حل‌ها و برنامه‌های جدیدی به شما ارائه دهد؟ ۲۱۳
- استفاده از معیارهای سه‌گانه در مورد دای درونی شما ۲۱۵
- مقابله با تحریف شناختی از طریق برنامه‌ریزی و تفکر عینی ۲۲۰
- استفاده از معیارهای سه‌گانه برای مقابله با تحریف شناختی ۲۲۲
- بارش فکری: ۲۲۳
- به نظر شما چگونه می‌توان با استفاده از این سوالات، نتایج متفاوتی، خلاف واقع، باورهای بی‌ثمر و تحریف شناختی ایجادشده در افکار را رفع کرد؟ ۲۲۳
- عینیت‌بخشی: واقعیت‌های عینی موقعیت مذکور ۲۲۳
- برنامه‌ریزی برای مدیریت موقعیت ایجادشده ۲۲۴
- برنامه من در مورد برخورد با موقعیت ۲۲۵
- بررسی راه‌حل‌هایی که قبلاً به شما کمک کرده‌اند ۲۲۷
- جستجوی راه‌حل‌هایی که برای دیگران مفید بوده‌اند ۲۲۸
- جمع‌بندی و رسیدن به مناسب‌ترین راه‌حل ۲۲۹
- استفاده هم‌زمان از معیار سه‌گانه ۲۲۹
- چند روش دیگر برای غلبه بر خشم: ۲۳۱
- روش تخلیه‌ی انرژی: ۲۳۱

۲۳۲	حل مسئله:
۲۳۳	تغییر محیط، ترک صحنه:
۲۳۴	تکنیک پنج‌تایی
۲۳۵	گفتن ذکر، خواندن دعا، به یاد آوردن یک خاطره یا تصویر خوشایند:
۲۳۵	تکنیک چراغ قرمز
۲۳۶	تلقین برخی جملات به خود
۲۳۶	به یاد آوردن شعر یا یک جمله‌ی با مفهوم
۲۳۶	تکنیک شمردن اعداد
۲۳۷	پیش‌بینی
۲۳۷	ورزش‌های هواری:
۲۳۸	خودآگاهی هیجانی
۲۴۰	فرجه‌ی زمانی
۲۴۱	شناخت حساسیت‌ها و تعدیل آن‌ها
۲۴۳	پالایش خشم‌های انباشته‌شده
۲۴۵	بازسازی شناختی (الگوی A-B-C-D) و وقف‌انکار: بازسازی شناختی
۲۵۰	منابع:

مقدمه

همه‌ی ما خشم را می‌شناسیم و بارها و بارها بیدار شدنش را در وجود خود تجربه کرده و اثراتش را در زندگی خود احساس کرده‌ایم؛ اما اقرار به اینکه این با مشکل عصبانیت مواجه هستیم، کار سختی است اما صادقانه به این رالات پاسخ دهید که تا به حال چند بار در جمع یا در حضور یک فرد (همسر، رئیس، همکار، دولت و همسایه...) خونسردی خود را از دست داده و عصبانی شده‌اید؟ بار تا به امروز این بازخورد را از دیگران دریافت کرده‌اید که «چقدر تو آدم عصبانی هستی». تا به امروز «عصبانی شدن شما در موقعیت‌های مختلف چه درس‌هایی را برایتان ایجاد کرده است». به خاطر عصبانیتان چه جایگاه‌هایی به مقبولیت نایی را از دست داده‌اید؟ چقدر پیش آمده که بعد از خارج شدن از جمعیتی که شما را عصبانی کرده بود پشیمان شده باشید و از خودتان بپرسید چرا من این قدر عصبانی شدم؟! در طول ماه، هفته، روز چند بار حالت خشم را تجربه می‌کنید؟ چند بار به این نتیجه رسیده‌اید که باید در مورد مدیریت خشم خود کار عملی شوید؟

شک نداشته باشید که مطالعه کتاب پیش رو و عمل به توصیه‌های آن قطعاً برای شما مفید خواهد بود.