

خطر خشم گرفتگی!

رنا مهکام و جواد مصلحی



نشریه جوان

کتاب جوان

خطر خشم گرفتگی!

رضا مهکام

(مضو هیت علمی و استادیار گروه روانشناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره))

جواد مصلحی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

طراح جلد: مریم سادات منصوری

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

پیش و صحافی: هنگام



کانون اندیشه جوان

سرشناسه: مهکام، رضا، ۵۱ -

عنوان و نام پدیدآور: خطر خشم گرفتگی! / رضا مهکام -

مشخصات نشر: [تهران]: کانون اندیشه جوان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.

شابک: 6- 296- 159 - 600 - 978

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

یادداشت: کتابنامه. یادداشت: نمایه.

موضوع: خشم. موضوع: Anger.

موضوع: پرخاشگری. موضوع: Aggressiveness.

شناسه افزوده: مصلحی، جواد، ۱۳۵۷.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۸۷۵/خ BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۹۶۲۰۸

تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن ۸۸۵۰۵۴۰۲ - ۸۸۵۰۳۳۴۱

همه حقوق محفوظ است

فهرست

۱۱	پیشگفتار
۱۵	مقدمه
۱۹	فصل اول: چشم و پرخاشگری را بیشتر بشناسیم
۲۱	۱. تعریف چشم
۲۱	۱-۱. معنای لغوی چشم
۲۲	۱-۲. معنای اصطلاحی چشم
۲۲	۲. تعریف پرخاشگری
۲۳	۳. تفاوت بین چشم و پرخاشگری
۲۳	۴. تفاوت بین پرخاشگری و جرت‌مندی
۲۴	۵. نشانه‌های چشم
۲۴	۵-۱. نشانه‌های بدنی
۲۵	تغییرات فیزیولوژیک بدن در هنگام چشم
۲۶	۵-۲. نشانه‌های رفتاری
۲۶	۵-۳. نشانه‌های شناختی
۲۷	۵-۴. نشانه‌های هیجانی
۲۷	۶. انواع چشم
۲۹	۷. انواع پرخاشگری

- ۷-۱. پرخاشگری کلامی در مقابل غیر کلامی ۲۹
- ۷-۲. پرخاشگری مستقیم در مقابل غیر مستقیم ۲۹
- ۷-۳. پرخاشگری وسیله‌ای در برابر خصمانه ۳۱
- ۷-۴. پرخاشگری فردی در مقابل جمعی ۳۱
- ۷-۵. پرخاشگری فعال در مقابل منفعل ۳۲
- ۷-۶. پرخاشگری تأملی در مقابل تکانشی ۳۲
۸. راه‌های ابراز خشم ۳۴
- ۸-۱. مزعنه (مظلومانه) ۳۴
- ۸-۲. پرخاشگرانه ۳۴
- ۸-۳. جرئت‌مندان ۳۴
- فصل دوم: آنچه پرخاشگری به سرمان می‌آورد ۳۷
۱. آثار و پیامدهای پرخاشگری ۳۹
- ۱-۱. آثار و پیامدهای فردی ۴۲
- ۱-۱-۱. پشیمانی ۴۲
- ۱-۱-۲. ملال و تنیدگی ۴۳
- ۱-۱-۳. زوال عقل ۴۳
- ۱-۱-۴. کینه‌توزی ۴۴
- ۱-۱-۵. تربیت‌ناپذیری ۴۵
- ۱-۱-۶. خشم خداوند ۴۶
- ۱-۱-۷. فساد ایمان ۴۶
- ۱-۱-۸. تباهی عمر ۴۷
- ۱-۲. آثار و پیامدهای اجتماعی ۴۷

- ۴۷..... ۱-۲-۱. بدنامی و تحقیر شخصیت
- ۴۸..... ۱-۲-۲. ازدست دادن جاذبه میان فردی
- ۴۹..... ۱-۲-۳. آسیب به خانواده
- ۵۱..... فصل سوم: پرخاشگری از کجا آب می خورد؟
- ۵۳..... ۱. عوامل زمینه ساز پرخاشگری
- ۵۴..... ۱-۱. عوامل زیستی
- ۵۴..... ۱-۱-۱. عوامل ارثی و فیزیولوژیکی
- ۵۵..... ۱-۲. نیازهای فیزیولوژیک
- ۵۵..... ۱-۳. تفاوت های جنسیتی
- ۵۶..... ۱-۴. برانگیختگی جنسی
- ۵۶..... ۱-۲. عوامل روان ناخیر
- ۵۶..... ۱-۲-۱. نادانی و قضاوت های عجولانه
- ۵۷..... ۱-۲-۲. تفسیر منفی از آینده
- ۵۸..... ۱-۲-۳. احساس ناکامی
- ۵۹..... ۱-۲-۴. ویژگی های شخصیتی
- ۵۹..... ۱-۲-۴-۱. حسادت
- ۶۰..... ۱-۲-۴-۲. کینه توزی
- ۶۰..... ۱-۲-۴-۳. تکبر و خودبینی
- ۶۲..... ۱-۲-۴-۴. حرص و طمع
- ۶۳..... ۱-۲-۴-۵. لجاجت و تعصب بی جا
- ۶۳..... ۳-۱. عوامل اجتماعی
- ۶۳..... ۱-۳-۱. شرایط نابسامان محیطی

- ۶۴..... ۱-۳-۲. برآورده‌نشدن نیازها.....
- ۶۴..... ۱-۳-۳. امور ناخوشایند از سوی دیگران.....
- ۶۵..... ۱-۳-۴. تکذیب توسط دیگران.....
- ۶۶..... ۱-۳-۵. زمینه‌های الگویی نامناسب.....
- ۶۷..... فصل چهارم: پنجه در پنجه پرخاشگری.....
- ۶۹..... ۱. بهترین برخورد با خشم.....
- ۷۰..... ۲. راه‌های مقابله با پرخاشگری.....
- ۷۱..... ۱-۲. عقاید های معنوی.....
- ۷۱..... ۱-۲. ۱. ساده از دعا.....
- ۷۳..... ۱-۲. ۲. ضررگرفتن.....
- ۷۵..... ۲-۲. مقابله‌های..... حتی.....
- ۷۶..... ۲-۲-۱. اصلاح نگرش‌های منفی.....
- ۸۰..... ۲-۲-۲. عاقبت‌اندیشی.....
- ۸۱..... ۲-۲-۳. تعافل و پرت کردن حواس (تبیخ نضای ذهنی).....
- ۸۳..... ۲-۲-۴. اصلاح شناخت.....
- ۸۴..... ۲-۲-۵. گذشت و بخشش.....
- ۸۷..... ۲-۳. مقابله‌های رفتاری.....
- ۸۷..... ۲-۳-۱. تغییر مکان و موقعیت.....
- ۸۸..... ۲-۳-۲. تماس بدنی.....
- ۸۹..... ۲-۳-۳. جرئت‌ورزی و بیان احساس.....
- ۹۲..... ۲-۳-۴. سکوت.....
- ۹۴..... ۲-۳-۵. فرو خوردن خشم.....

۹۶	۲-۳-۶. مراقبه
۹۹	۲-۳-۷. نقش بازی کردن
۱۰۰	۲-۳-۸. خودنظارتی
۱۰۰	۲-۴. مقابله هیجانی
۱۰۰	تخلیه هیجانی
۱۰۳	۲-۵. تغذیه سالم
۱۰۴	۲-۵. خوردن کُشعش
۱۰۵	۲-۵. خوردن گوشت بلدرچین
۱۰۶	۲-۵. نوشیدن آب
۱۰۸	۳. مقابله با پرخاشگری دیگران
۱۰۸	۳-۱. هدیه دادن
۱۰۹	۳-۲. نرم‌خویی
۱۱۰	۳-۳. مدارا کردن
۱۱۱	۳-۴. لجبازی نکردن
۱۱۳	سخن پایانی
۱۱۵	کتابنامه
۱۲۳	نمایه

پیشگفتار

گاهی می‌توان از کوره خشم پخته‌تر بیرون آمد؛
فتیله خشم را پیرن کشید، تا شیشه دلتان دودی نشود؛
خشم، زهر است، زجش ه کینه، سمی است که ما می‌خوریم و انتظار داریم دیگران
* بمیرند....

از این جمله‌ها درباره خشم زیاد شنیده‌ایم و خوانده‌ایم، ولی این شنیدن‌ها و
خواندن‌ها کمتر به ما کمک کرد پدیده خراشگری را مدیریت کنیم. خشمی که گاه اگر
ده ثانیه نتوان نگهش داشت، ناگهان می‌شود آن خردان پای چوب اعدام که می‌گفت کاش
چند ثانیه فکر می‌کردم....

در این کتاب، خشم و پرخاشگری را خواهیم شناخت و نشانه‌هایش را خواهیم
خواند. پس از بیان پیامدهای پرخاشگری به عوامل آن اشاره می‌کنیم و در مهم‌ترین و آخرین
فصل به راه‌های مقابله با پرخاشگری خود و دیگران پرداخته شده است.

اثر حاضر محصول تلاش گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی مرکز پژوهش‌های
جوان است. این مجموعه، شاخه‌ای از شاخسار پربر و بار پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه
اسلامی^۱ است که با گروه‌های علمی «بینش و اندیشه»، «مطالعات فرهنگی و

۱. پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی با توجه به بایستگی تحقیقات دقیق و منسجم، نظریه‌پروری و
نوآوری درباره زیرساخت‌های اندیشه دینی و نظامات اجتماعی مبتنی بر آن و پرداخت علمی و روزآمد
به حوادث واقعه فکری و صیانت از هویت فرهنگی و سلامت فکری افشار تحصیل کرده و نسل جوان
کشور، به عنوان نهادی علمی- پژوهشی و آموزشی، دانشگاهی و حوزوی در سال ۱۳۷۳ تأسیس شد.

اجتماعی»، «نظام‌ها و مطالعات انقلاب اسلامی»، «اخلاق، تربیت و روان‌شناسی»، «سنت‌های حوزوی و آداب طلبگی» و «ادب و هنر» به افق‌های پیش‌رو و گام‌های پیش‌رو در عرصه فرهنگ جامعه اندیشیده، آثار مفیدی به ثمر نشانده است. رشد و شکوفاندن باورها و گرایش‌های دینی، معرفی الگوهای مطلوب رفتار دینی و پاسخ به نیازها و خرسسته‌های جوانان در زمینه‌های دینی، فرهنگی و اجتماعی از برجسته‌ترین هدف‌های فرازی مرکز است تا با رصد شرایط روز جامعه، به صید موضوعات ضروری دست زده، پژوهش‌های مفید بسازند.

مرکز پژوهش‌های فراهی در چهار سطح جوان؛ دانشجو؛ اندیشه و طلبه به تولید آثاری در قالب کتاب و آرایه‌های گوناگون مشغول است:

۱. «کتاب جوان» - این مجموعه با جوانی تهیه می‌شود که هفته تا ۲۴ ساله‌اند و دوره متوسطه تحصیلی را سپری کرده‌اند.

۲. «کتاب دانشجو» مربوط به جوانان دانش‌پژوه در مقطع کاردانی و کارشناسی است که به طور معمول هجده تا ۲۶ سال سن دارند.

۳. «کتاب اندیشه» برای جوانانی نگاشته می‌شود که پویایی فکری خویش را تعالی بخشیده و بر فرازی فراتر از مقطع کارشناسی قدم نهاده‌اند و به طور معمول کمتر از ۲۸ بهار را تجربه کرده‌اند.

۴. «کتاب طلبه» با جوانانی سخن می‌گوید که سال‌های حساس و سطوح میانی علوم حوزوی را می‌گذرانند.

کتاب پیش‌رو از آثار سطح جوان و یکی از آثار مجموعه کتاب‌های ۱۸+ در این مرکز است. منظور از مثبت هجده کتاب‌هایی است که به مهارت‌آموزی جوانان عمدتاً بالای

این پژوهشگاه دارای شخصیتی حقوقی، مستقل و در حکم نهاد عمومی و غیردولتی و غیرانتفاعی است که در قالب چهار پژوهشکده حکمت و دین‌پژوهی، نظام‌های اسلامی، فرهنگ و مطالعات اجتماعی و دانشنامه‌نگاری دینی و همچنین مرکز پژوهش‌های جوان فعالیت می‌کند.

هجده سال اختصاص دارد و با دید مثبتی که دارد، دانش و مهارت به آنان اضافه می‌کند. این مرکز با قدردانی از حجت الاسلام والمسلمین آقای دکتر رضا مهکام و حجت الاسلام والمسلمین آقای جواد مصلحی برای انجام این اثر، تلاش مجدانه مدیر گروه اخلاق، تربیت و روان‌شناسی جناب حجت الاسلام والمسلمین آقای دکتر محمد مهدی عباسی آغوی و همکاری ارزیابان گرامی حجج الاسلام والمسلمین آقایان مجتبی جعفری و محمد مهدی عباسی آغوی را ارج نهاده، صمیمانه در انتظار نقدها و پیشنهائای خوانندگان تیزبین نشسته است.

مرکز پژوهش‌های جوان