

آشتی با خشم



رمزگشایی از احساس درونی ناخوار بیرونی

منصوره شکیبامهر

فهرست

مقدمه ۱۵

سخنی با شما ۱۷

پیش گفتار ۱۹

فصل اول: راهنمای مطالعه ۲۱

چگونه این کتاب را مطالعه کنیم؟ ۲۳

آشنایی با تعاریف ۲۵

چرا خشم؟ ۲۶

این کتاب چه فایده‌ای برای ما دارد؟ ۲۷

فصل دوم: چگونگی کارکرد مغز ۳۱

مغز چگونه کار می‌کند؟ ۳۱

چرا خشمگین می‌شویم؟ ۳۶

حالا با این خشم چه کنیم؟ ۳۷

فصل سوم: علل خشم ۳۹

- ۴۱ علل خشم
- ۴۱ عادت
- ۴۲ اتفاقی مخالف خواسته و انتظار
- ۴۲ درد و رنج
- ۴۲ نه میدانن ارزشها
- ۴۳ فشارهای روانی اجتماعی
- ۴۳ مشکلات اساسی
- ۴۴ حس ضایع شدن - حق
- ۴۴ ترس و اضطراب شدید
- ۴۴ حسادت
- ۴۴ غر زدن
- ۴۵ نداشتن دغدغه جدی
- ۴۷ ندانستن معنی زندگی
- ۴۹ کاتالیزورهای خشم
- ۴۹ یادگیری
- ۴۹ تکرار
- ۵۰ بیماریها

درد..... ۵۰

داروها..... ۵۰

کم خوابی و بد خوابی..... ۵۱

گر، نگی یا رژیم های سخت..... ۵۳

گرما..... ۵۳

عادت ماهانه..... ۵۳

فصل چهارم: تاثیرات خشم..... ۶۳

تغییرات بدن هنگام خشم..... ۶۵

تأثیر خشم در زندگی ما..... ۶۶

از دست دادن جایگاه اجتماعی..... ۶۶

از دست دادن روابط یا صمیمیت روابط خانوادگی و دوستان..... ۶۷

تربیت نامناسب فرزندان..... ۶۷

مجازات ناعادلانه..... ۶۷

انواع بیماری ها..... ۶۷

بروز رفتارهای پرخطر..... ۶۷

گرایش به سیگار، مشروبات الکلی و مواد مخدر..... ۶۸

۶۸ افسردگی

۶۸ خراب شدن روز

۶۸ پایین آمدن بازدهی

۶۸ آلت دست دیگران شدن

۶۹ مختل شدن تصمیم‌گیری

۶۹ افسردگی

۶۹ بروز رفتارهایی با پیامدهای بد

۶۹ ایجاد درگیری ذهنی

فصل پنجم: بروز خشم ۷۱

۷۳ چگونگی مواجه شدن مردم با احساس خشم

۷۳ تبدیل خشم به عصبانیت

۷۴ ابراز خشم

۷۴ کنترل یا فرو خوردن خشم

۷۴ مدیریت خشم

۷۵ روش‌های بروز خشم

فصل ششم: مدیریت خشم بر اساس نمودار رفتار ۷۷

- نمودار خشم ۷۹
- سطح اول مدیریت خشم: کنترل حواس ۸۱
- تغییر مسیر یا ساعت رفت و آمد ۸۱
- ندیدن اخبار و حوادث ۸۲
- تغییر زمان مراجعه به سازمان‌ها ۸۲
- درخواست نامه ندادن گفتگو ۸۳
- در انتخاب تفریحات خود وقت کنید ۸۳
- اطرافیان خود را محدود کنید ۸۳
- مرور خاطرات منفی ممنوع ۸۴
- سطح دوم مدیریت خشم: شناخت فیلترهای ذهنی ۸۵
- فیلترهای دانشی ۸۵
- فیلتر حافظه ۸۷
- فیلتر اثر هاله‌ای ۸۸
- فیلتر تعمیم ۹۰
- سطح سوم مدیریت خشم: شناخت دنیای مطلوب ۹۱
- افراد: پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر، فرزند، معلم و دوستان ۹۲
- باورهای ما ۹۲

..... وسیله ها ۹۲

توقعات ما ۹۲

خودمان و متعلقانمان ۹۳

فصل هفتم: مدیریت خشم بر اساس خودآگاهی ۹۵

۹۷..... بزرع، بزرگ، اصل، اصل ترین، علل، خشم

آشنایی با حقوق سانی ۱۰۶

خود آگاهی ۱۰۹

دقت به رفتار دیگران ۱۱۰

۱۱:برسیدن از اطرافیان:

شیت رفتارهای خودمان: ۱۱۰

۱۱۱) یادگیری از طریق شرکت در کلاس‌ها، ماستر (۱۱۱)

برسیدنی سوال

فصل هشتم: مدیریت خشم براساس انتخاب رفتار.... ۱۱۳

- نه گام برای مدیریت خشم..... ۱۱۵
- گام یک: به خواسته و نیاز خودم نرسیده ام..... ۱۱۷
- گام دو: حال و احساس بدی دارم..... ۱۱۷
- گام سه: به حریم و حدود من تجاوز شده..... ۱۱۸
- گام چهار: شما علت گرفتاری های من هستید..... ۱۱۹
- گام پنج: شما باید این کار اشتباه را انجام می دادی..... ۱۱۹
- گام شش: رفتار شما من را با خراسته من نبوده بلکه اشتباه و نادرست است..... ۱۲۰
- گام هفت: تو کار بدی انجام دادی... پس آدم بدی هستی..... ۱۲۰
- گام هشت: تو آدم بدی هستی... من باید مجازات شوی..... ۱۲۱
- گام نه: من شما را آنگونه که بخواهم مجازات می کنم..... ۱۲۱
- انتخاب مسیر رفتار در هنگام خشم..... ۱۲۲
- مسیر اول (قضاوت کننده)..... ۱۲۲
- مسیر دوم (یادگیرنده)..... ۱۲۲

فصل نهم: تکنیک‌هایی برای کاهش خشم ۱۲۵

- ۱۲۷..... فعالیت‌های کمک کننده به مدیریت خشم
- ۱۲۷..... فعالیت بدنی
- ۱۲۸..... تغییر رویه تنفس
- ۱۲۸..... درگیر کردن حواس ۵ گانه
- ۱۲۹..... اف‌تخ. خشم
- ۱۳۰..... تکنیک‌های کاهش خشم
- ۱۳۰..... از کشتی سرفتن. خهک اجتناب کنید
- ۱۳۲..... تکنیک عروسک
- ۱۳۳..... تکنیک سیبل
- ۱۳۳..... با ترازوی خشم مقدار رشد خود را تخمین بزنید
- ۱۳۵..... در هنگام خشم رعایت کنیم
- ۱۳۵..... با سیاست صحبت کنیم
- ۱۳۵..... بحث‌های حاشیه‌ای ممنوع
- ۱۳۶..... تکنیک عوض کردن دنده
- ۱۳۷..... استفاده از آلارم
- ۱۳۷..... تکنیک کش
- ۱۳۷..... راههایی برای کاهش احتمال خشم

مقدمه

خشم و عصبانیت احساسی طبیعی اما قابل کنترل است. البته مانند هر احساس طبیعی دیگری، مهم‌ترین و اولین قدم این است که آن را در وجود خود به رسمیت بشناسیم. میزان مهارت‌های رفتاری ما، حد بزرگی به مدیریت خشم ما می‌کنند. این مهارت‌ها اکتسابی هستند و شخصیت ما را در برابر عوامل درونی و بیرونی بروز خشم توانمندتر می‌سازند.

معمولاً افراد ماهرتر، توانمندتر هستند و تاب‌آوری بیشتری در برخورد با مسائل مختلف دارند. آنها نیز خشم و عصبانیت را احساس و تجربه می‌کنند. ما در برابر آن درمانده و تسلیم نمی‌شوند. بلکه چون نسبت به آن خودآگاهی یافتند، می‌توانند رفتارها و واکنش‌های بهتر و مؤثرتری در آن هنگام از خود نشان دهند.

با توجه به تعاملات انسانی متعددی که در طول زندگی خود تجربه می‌کنیم، نیاز داریم دیر یا زود دانش و مهارت خود را در مورد مدیریت خشم افزایش دهیم. خبر خوب اینکه: این مهارت، کاملاً آموختنی و اکتسابی است و در کارگاه‌ها و دوره‌های موسوم به مهارت‌های زندگی و توسعه فردی آموزش داده می‌شود.