

مدیریت خشم

گام به گام تا رهایی از خشم

مؤلف: دکتر نسترن ادیب راد
استاد سابق دانشگاه شهید بهشتی



۱۴۰۰

سرشناسه	:	ادیب راد، نسترن، ۱۳۴۴
عنوان و نام پدیدآورنده	:	مدیریت خشم: گام به گام تا رهایی از خشم - راهنمای کاربردی مدیریت خشم / هولف
مشخصات ناشر	:	نسترن ادیب‌راد؛ ویراستار علی اطهری بیرق.
مشخصات ظاهری	:	تهران: گنجور، ۱۴۰۰
شابک	:	۱۸۷ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۴-۶۷-۱
عنوان دیگر	:	فیبا
موضوع	:	راهنمای کاربردی مدیریت خشم
موضوع	:	خشم - مدیریت
موضوع	:	Anger -- Management
موضوع	:	خشم -- پیشگیری
موضوع	:	Anger -- Prevention
موضوع	:	خشم
موضوع	:	Anger
رده بندی کنگره	:	BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۱۶۱۱۷
اطلاعات رکورد	:	فیبا



نشر گنجور

مدیریت خشم، گام به گام تا رهایی از خشم

مؤلف: نسترن ادیب راد

ناشر: گنجور

ویراستاری و صفحه آرایی: علی اطهری بیرق

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۵۴-۶۷-۱

سال و نوبت چاپ: ۱۴۰۰، اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسنده و ناشر محفوظ است.

تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۷

تلفن: ۰۹۱۲۰۶۱۷۲۸۳-۰۹۹۰۱۹۱۰۲۰۸-۰۲۱۶۶۴۹۱۰۵۶

سایت انتشارات: (www.ganjoorpub.ir)

مقدمه

همه ما می‌دانیم که عصبانیت چیست و همه ما آن را حس کرده‌ایم؛ خواه به‌عنوان یک دلخوری زودگذر و یا به‌عنوان یک خشم تمام‌عیار. محرک عصبانیت می‌تواند یک رویداد خارجی و یا داخلی باشد. شما ممکن است از یک شخص خاص (مانند همکار یا سرپرست) و یا رویدادی مانند (ترافیک یا باطل شدن پروازتان) عصبانی شوید، یا عصبانیت شما ممکن است با نگرانی و اضطراب در مورد مشکلات شخصی‌تان ایجاد شود. خاطرات حوادث آسیب‌زا یا دل‌خراش نیز می‌تواند احساس عصبانیت را برانگیزد.

عصبانیت یک احساس کاملاً طبیعی و معمولاً سالم است؛ اما هنگامی که از کنترل خارج شده و مخرب شود، می‌تواند منجر به بروز مشکلات شود. خشم افسارگسیخته می‌تواند سلامت جسمی شما را به خطر انداخته، باعث مشکلاتی در محل کار، روابط شخصی و خانوادگی شده و به‌طور کلی کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد. هدف از مدیریت خشم کاهش احساسات عاطفی و تحریکات فیزیولوژیکی ناشی از عصبانیت است. شما نمی‌توانید از چیزهایی یا افرادی که شما را عصبانی می‌کنند، خلاص شوید، یا از آنها دوری کنید و نه می‌توانید آنها را تغییر دهید؛ بلکه می‌توانید یاد بگیرید که واکنش‌های خود را مدیریت کنید. این کتاب کاربردی به‌منظور کمک به شما در درک و کنترل عصبانیت طراحی شده است.

در این کتاب ابتدا شما با مفهوم خشم و پرخاشگری آشنا می‌شوید، تأثیر خشم را در ابعاد زندگی خود بررسی می‌کنید و سپس به ارزیابی میزان خشم و نوع خشم خود می‌پردازید.

در ادامه مهم‌ترین ریشه خشم یعنی احساس شرم مورد بررسی قرار گرفته و با ارائه تمرین‌هایی به رویارویی شما با حس شرمساری و مدیریت آن کمک می‌شود.

به شما توصیه می‌شود هر فصل را با دقت مطالعه کرده و تمرین‌های هر فصل را به‌طور کامل انجام دهید.

مطالب زیادی برای یادگیری در این کتاب وجود دارد. قرار است در کنار سرگرمی‌هایی که پیش رودارید تمرین‌های پرچالشی نیز انجام دهید. این تمرین‌ها فواید زیادی برای شما خواهد داشت از جمله این که: به خود آگاهی بیشتری دست پیدا می‌کنید. در این کتاب نقش شرم را در زندگی خود و در ایجاد خشم و عصبانیت درک می‌کنید. خواهید آموخت که چگونه میزان عصبانیت خود را کاهش دهید (به‌خصوص در مواقع تحریک آمیز)، همچنین چندین مهارت در رابطه با کنار آمدن با ناسازگاری‌ها و توقف تشدید عصبانیت خواهید آموخت. اگر می‌خواهید بیشترین استفاده را از این کتاب ببرید انجام این تمرین‌ها را جدی بگیرید و خود را برای کاربرد آن‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی آماده کنید.

در این کتاب همچنین تمرین‌های آرام‌سازی یا مراقبه برای کاهش علائم بدنی خشم آورده شده است شما می‌توانید این تمرین‌ها را با صدای خود ضبط کرده گوش دهید و یا این که به نسخه ضبط شده آن در وبسایت www.familyschool.ca گوش دهید.

نسترن ادیب راد

بهار ۲۰۲۱

فهرست مطالب

- ۱۵..... تأثیر عصبانیت بر جسم، روان و رابطه ی ما.....
- ۱۶..... وقتی عصبانی می شویم چه اتفاقی در بدن ما رخ می دهد؟.....
- ۱۸..... اثرات خشم بر بدن.....
- ۲۰..... خشم و سلامت روان.....
- ۲۰..... خشم و روابط اجتماعی.....
- ۲۳..... از احساس شرم تا مدیریت خشم.....
- ۲۴..... عوامل برانگیزاننده خشم.....
- ۲۴..... عوامل مختلف ایجاد خشم.....
- ۲۹..... آیا خشم هیجان خوبی است؟.....
- ۳۱..... عملکرد مغز هنگام پر خاشگری.....
- ۳۲..... ساختار مغز انسان از نظر روان عصب شناسان.....
- ۳۳..... لایه درونی - مغز خزنده ای.....
- ۳۳..... لایه میانی - مغز لیمبیک.....
- ۳۴..... لایه بیرونی - مغز نئوکورتکس، مغز انسانی یا مغز متعالی.....
- ۳۴..... تفاوت عملکرد مغز انسانی و مغز پستانداران.....
- ۳۵..... عملکرد مغز و وظیفه والدین.....
- ۳۷..... روش های مدیریت خشم و پر خاشگری: زیربنای نظری.....
- ۳۸..... روش شناختی رفتاری.....
- ۴۰..... ذهن آگاهی.....

۴۲	تصویرسازی ذهنی
۴۳	چهار عنصر اساسی برای تصویرسازی ذهنی مؤثر
۴۳	روشنی و شفافیت
۴۳	مدت
۴۴	تکرار و تناوب
۴۴	شدت
۴۴	تمرین آرام سازی فصل
۴۴	یافتن تنشهای بدنی
۴۵	یافتن تنشهای فیزیکی
۴۶	کاهش تنش فیزیکی
۴۸	ارزیابی چگونگی و میزان خشم و عصبانیت
۵۸	واضح سازی انتظارات
۶۰	تمرین روز اعجاز انگیز
۶۲	جدول نظارت خشم
۶۴	عبارات رهایی از شرم
۶۵	تکلیف
۶۶	مسئله ای بنام شرم
۶۷	مروری بر بخش پیشین
۶۷	مشکل شرم
۶۸	شرم سالم و ناسالم

- ۶۸ ارزیابی شرم
- ۶۹ استراتژی‌های رهایی از شرم
- ۷۰ انکار
- ۷۱ عقب‌نشینی
- ۷۳ پرخاشگری روندی دوقسمتی است
- ۷۴ بحث عمومی کارساز نیست
- ۷۴ خشم از پرخاش جداست
- ۷۵ کنار آمدن بهتر از ملامت کردن است
- ۷۶ استراتژی‌های رهایی از شرم
- ۷۸ مبانی فکری احساس شرم
- ۷۹ کمال‌گرایی
- ۸۰ طغیان
- ۸۲ اولین قدم در آرام‌سازی
- ۸۲ یافتن تنش‌های بدنی
- ۸۲ یافتن تنش‌های فیزیکی
- ۸۵ مدیتیشن بدن شیشه‌ای
- ۸۶ تمرین آرامیدگی
- ۸۶ عبارات
- ۸۹ تمرین در خانه

۹۱.....	شرم مزمن.....
۹۳.....	تکبر.....
۹۴.....	خودنمایی.....
۹۵.....	مهارت‌های بیشتر برای ادراک شرمساری.....
۹۸.....	تجسم مکان خاص.....
۹۸.....	تصویرسازی.....
۹۹.....	تئوری ادراکی.....
۱۰۰.....	افکار محرک.....
۱۰۱.....	«بایدها».....
۱۰۲.....	استحقاق.....
۱۰۳.....	عدالت.....
۱۰۴.....	برچسب کلی.....
۱۰۵.....	جملات و افکار آرام‌کننده برای افکار محرک.....
۱۰۵.....	افکار و استراتژی‌های کلی مدیریت خشم.....
۱۰۷.....	اظهار مشکلات همراه با شرم.....
۱۰۸.....	شرم و خودمحوری.....
۱۰۹.....	شرمساری و ترس از طردشدگی.....
۱۰۹.....	«من هر آنچه تو بخواهی می‌شوم».....
۱۰۹.....	خویش تخریبی.....

- ۱۱۰ بد رفتاری با خود
- ۱۱۰ غفلت از خویش
- ۱۱۰ تمسخر دیگران
- ۱۱۱ رفتارهای اعتیاد آور
- ۱۱۲ مهارت‌هایی برای رهایی از خشم و رسیدن به آرامش
- ۱۱۲ ادراک صحنه اول
- ۱۱۴ آرمیدگی ترکیبی
- ۱۱۶ روابط شرمساری دهنده ی متداول
- ۱۲۰ جملات و عبارات آرام کننده و رهایی دهنده ی بیشتر
- ۱۲۱ تمرین تعمق و آرمیدگی
- ۱۲۱ تمرین تعمق: تنفس
- ۱۲۱ آموزش تنفس صحیح یا تنفس دیافراگم
- ۱۲۵ از شرم تا رهایی
- ۱۲۶ ایجاد شرمساری در خود
- ۱۲۹ تمرین پاسخ آگاهانه و انتخابی به پاسخ‌ها
- ۱۳۰ روش گفتگو
- ۱۳۳ قوانین
- ۱۳۴ سؤال بزرگ
- ۱۳۶ بهبود شرم
- ۱۳۷ مرحله ی اول پاسخ آگاهانه و انتخابی: درک

۱۳۷		شکلیابی بهبود شرم دارای یک‌روند خاص است
۱۳۹		آگاهی کامل از شرم
۱۴۰		روش‌های دفاعی خود را در برابر شرم بیابید
۱۴۱		منشأ شرم‌تان را بیابید
۱۴۱		شرم خود را به‌عنوان بخشی از شرایط انسان بودن بپذیرید
۱۴۲		بازبینی تکالیف
۱۴۲		دومین عکس‌العمل پاسخ آگاهانه و انتخابی: گفت‌وگو
۱۴۴		عکس‌العمل شماره سوم پاسخ آگاهانه و انتخابی: توجه به خود
۱۴۶		مرحله ی اقدام
۱۴۸		کمک‌پذیرید
۱۴۹		با شرمساری روبه‌رو شوید
۱۵۰		ارزش‌های انسانی مانند فروتنی، خودگردانی و شایستگی ایجاد کنید
۱۵۰		اصل انسانیت
۱۵۰		اصل فروتنی
۱۵۰		اصل خودگردانی
۱۵۰		اصل شایستگی
۱۵۱		در جهت اهداف خود اقدام فیزیکی و روانی داشته باشید
۱۵۱		چهارمین مرحله پاسخ آگاهانه و انتخابی: کسب اطلاعات
۱۵۲		پنجمین مرحله پاسخ آگاهانه و انتخابی: اذعان