

خشم چیست؟

هوشیار رزم آزما

انتشارات نویخت

رزم آزما، هوشیار

خشم چیست؟ / تألیف: هوشیار رزم آزما. تهران: نوبخت، ۱۳۸۷.

۱۷۶ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

موضوع اصلی: خشم

۱۵۲/۴۷

BF۵۷۵/۴

۱۰۸۴۵۷۱

شماره کتابخانه ملی ایران

☐ نام کتاب: خشم چیست؟

☐ تألیف: هوشیار رزم آزما

☐ ناشر: نوبخت

☐ چاپ: اول: ۱۳۸۷

☐ قیراز: ۲۰۰۰ نسخه

☐ چاپ: فرشیوه

☐ صحافی: منصوری

☐ قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۲۴۲۳-۵-۴

ISBN: 978-964-92423-5-4

تلفن مرکز پخش: ۸۸۳۰۷۱۶۴_۶۶۴۴۴۵۷۷_۶۶۹۶۳۰۳۵

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۱.....	فصل اول: از خشم بد تا خشم خوب
۱۳.....	آیا خشم مشاور بدی است؟
۱۴.....	من از کارفرمایم شدیداً عصبی هستم
۱۵.....	من از پسرم که می‌خواهد ترک تحصیل کند.....
۱۶.....	فرو خوردن خشم
۱۹.....	تهاجم و خشونت
۲۱.....	فصل دوم: خشم توفانی و خشم فروخورده
۲۳.....	خشم منفی و عوارض جسمانی و روحی
۲۵.....	هفت داروی آرامش
۲۷.....	خشم در روان‌شناسی
۳۳.....	فصل سوم: خشم و عقل و هوش
۳۷.....	خشم و جوانی
۴۶.....	مهار هیجانات و احساسات و خشمهای سرکوفته

فصل چهارم: تسلط بر نفس ۴۹

نتایج شوم انفجارهای خشم ۵۱

در عفو لذت است ۵۳

خشم و خشونت ۵۷

هدایت خشم ۵۹

آیا آتشفشان خشم مهارشدنی است؟ ۶۰

انفجار خشم ۶۲

فرایند هیجانات ۶۳

فصل پنجم: سپر بلای آدمهای خشمگین ۶۵

خشم‌های درون‌ریز ۷۱

علت‌ها و ریشه‌های خشم و خشونت تعلیم و تربیت ۷۱

گسستگی عاطفی ۷۲

مکانیسم‌های دفاعی ۷۳

آزارهای جسمی و روانی ۷۴

آیا خشم و خشونت را می‌توان مهار کرد؟ ۷۷

دریچه اطمینان خشم ۷۸

فصل ششم: روان‌کاوی انسانهای همیشه خشمگین ۸۱

رفتارشناسی افراد زود خشم ۸۵

روش‌های مدیریت خشم ۸۷

لحن و کلام و بیان خود را اصلاح کنید ۸۸

خوش‌زبانی را تمرین کنید ۸۹

عقل، خشم را شکست می‌دهد ۹۰

فهرست مطالب / ۷

۹۲.....	رویدادهای نابهنگام
۹۴.....	شوخی طبع و خوش اخلاق
۹۷.....	خشم را سرکوب و یا مهار کنیم؟
۹۸.....	خشم و ترس
۱۰۱.....	آیا خشم ارثی و ژنتیکی است؟
۱۰۳.....	فصل هفتم: مدیریت هیجانات منفی
۱۰۵.....	خشم واپس رانده عامل استرس و افسردگی
۱۱۰.....	بیماریهای روانی و خشونت
۱۱۳.....	درجات خشم
۱۱۹.....	کانون هیجانات در مغز
۱۲۱.....	طبیعت خشم
۱۲۵.....	فصل هشتم: اندازه گیری خشم
۱۲۶.....	راه حل های کوتاه مدت
۱۲۷.....	راه حل های دراز مدت
۱۳۰.....	آیا همیشه باید کوتاه آمد؟
۱۳۱.....	خشم در جوامع مدرن
۱۳۳.....	مروری بر ستمهای خشم
۱۳۵.....	خشم های تهاجمی
۱۳۷.....	روش های مدیریت هیجانی
۱۴۱.....	فصل نهم: خشم مدیران در محیط کار
۱۴۳.....	خشم نشانه اقتدار و اعتبار نیست

- ۱۴۷..... مهارت در مدیریت خشم
- ۱۴۹..... مهار خشم آموختنی است؟
- فصل دهم: بهداشت روانی..... ۱۵۳
- ۱۵۴..... آیا سطح خشم را می توان اندازه گیری کرد؟
- ۱۵۷..... ابراز خشم طبیعی و سالم و غیرطبیعی و ناسالم
- ۱۵۸..... بهره گیری از خشم مهار شده و سازنده
- فصل یازدهم: شناخت و تشخیص رفتارهای ناسالم..... ۱۶۱
- ۱۶۴..... چه چیزهایی موجب خشم انسان می شود؟
- ۱۶۴..... ساده ترین و سالم ترین راههای مقابله با خشم و مهار آن؟
- ۱۶۵..... فرو خوردن و به درون راندن خشم
- ۱۶۶..... چرا بعضی ها به کمترین بهانه ای خشمگین می شوند؟
- ۱۶۷..... چگونه می توان خشم خود را مهار کنیم
- ۱۶۸..... چند تکنیک ساده مدیریت خشم
- ۱۶۹..... در کلاسهای مدیریت خشم چه موضوعاتی آموخته می شود؟
- ۱۶۹..... آیا همه می توانند.....
- ۱۷۰..... بعضی ها، دیگران را مسئول خشم خود می شمارند
- ۱۷۱..... آیا خشم به سلامتی هم لطمه می زند؟
- ۱۷۳..... اگر با شخصی که از فرط خشم.....

به نام خدا

مقدمه

«خشم» از هیجاناتی است که با آدمی زاده می‌شود و تمام عمر او را همراهی می‌کند و زندگی‌اش را شکل و سامان می‌دهد و حتی سرنوشت وی را رقم می‌زند و باعث و بانی موفقیت‌ها و شکست‌های حیات فردی و اجتماعی می‌گردد و عامل آرامش جسم و جان می‌شود و یا زندگی را دوزخ سوزان می‌کند. می‌گویند که حتی نوزادان هم با خشم به دنیا می‌آیند ولی سایر هیجانات را بعدها تجربه می‌کنند.

در این کتاب جنبه‌های خوب و بد و مثبت و منفی خشم توسط روان‌شناسان و پژوهشگران رفتار در مانی تشریح و تفسیر می‌شود و مهمتر از آن، کنترل و مهار و همچنین مدیریت آن در تمام مراحل ساده و ابتدایی و بحرانی مورد بحث قرار می‌گیرد و کالبد شکافی می‌شود.

خشم از دیرباز تاکنون هیجانی ثابت و پایا بوده است ولی برداشتهایی که فلاسفه باستان و پیشینیان و طبیبان آن دوران داشته‌اند با معیارهای فرزندان عصر ما همخوانی چندانی ندارد. خشم را گروهی مقدس می‌شمارند و شماری آن را از گناهان بزرگ قلمداد می‌کنند، ولی قدر مسلم این است که خشم در هر حال بایستی مهار شود و همانند سیلاب‌هایی که در پشت سد‌ها جمع‌آوری می‌گردد نیروی ذخیره آن در جهت بهبودی، آسایش، شادمانی و آرامش انسان هدایت گردد و بکار گرفته شود.