

بهاره

خشم (احساس بد) و عصبانیت (رفتار بد)

✓ Anger Management

تألیف و ترجمه

مهدی پاشنامه

ارشد روانشناسی بالینی

سرپرست هیئت مدیره

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

سید حسن ساداتیان

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

زینب سادات ساداتیان

کارشناس ارشد روانشناسی

www.bahadaf.ir



پدر و مادر
جامعه‌ای
سالم

فرزندان
شاد

آگاه

عنوان و نام پدیدآور: خشم (احساس بد) و عصبانیت (رفتار بد)
 تالیف و ترجمه: سیدحسن ساداتیان، زینب سادات ساداتیان، مهدی پاشنامه، نسرين شهرياري
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات با هدف، ۱۳۹۶
 مشخصات ظاهري: ۲۲۶ ص.: مصور
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۹۸-۸-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 موضوع: خشم
 موضوع: Anger
 شناسه افزوده: ساداتیان، حسن، ۱۳۶۱
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۵خ۵۷۵ / BF۵۷۵
 رده ندی دیویی: ۱۵۲/۴۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۰۶۶۰۲



عنوان	خشم (احساس بد) و عصبانیت (رفتار بد)
ناشر:	باهدف
تألیف:	سیدحسن ساداتیان، مهدی پاشنامه، زینب سادات ساداتیان، نسرين شهرياري
نوبت چاپ:	چاپ اول پاییز ۱۳۹۶
تیراژ:	تیراژ ۲۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۶۷۹۸ ۸-۱
قیمت:	۱۴۰۰ تومان



آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان کارگر شمالی، بعد از بیمارستان
 قلب، خیابان دوم، خیابان صالحی پلاک ۱۸ طبقه زیر همکف
 تلفن تماس: (خط ویژه) ۸۸۰۲۸۶۱۵-۸۸۰۲۸۴۹۱ (۰۲۱)

۰۹۱۲-۷۰۳۰۶۳۶ - ۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص
 حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت
 چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند
 ۵ از ماده ی ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

فهرست مطالب

خشم و عصبانیت فصل ۱

- ✓ تعریف خشم ----- ۱۷
- ✓ تعریف عصبانیت ----- ۱۷

مشخصات و ویژگی‌های فرد عصبی فصل ۲

- ✓ مورد (۱) فرد عصبی با واقعیت و حقیقت سر جنگ و جدال دارد ----- ۲۰
- ✓ مورد (۲) فرد عصبی مسئولیت را بیش از حد می‌پذیرد یا از پذیرفتن آن سرباز می‌زند ----- ۲۱
- ✓ مورد (۳) آشفتگی و برهم ریختن آن‌ها درباره‌ی وقت و زمان ----- ۲۲
- ✓ مورد (۴) حرمت نفس یا عزت نفس (Self-Esteem) ----- ۲۴
- ✓ مورد (۵) اعتماد به نفس (Self-Confidence) ----- ۲۶
- ✓ مورد (۶) قدرت (Power) یا (Authority) ----- ۲۷
- ✓ مورد (۷) حیثیت و آبرو ----- ۲۸
- ✓ مورد (۸) خشم موجود در وجود آن‌ها ----- ۲۹
- ✓ مورد (۹) روابط احساسی و عاطفی و مسائل جنسی ----- ۳۰
- ✓ مورد (۱۰) وابستگی و اعتیاد او به دیگران ----- ۳۲
- ✓ مورد (۱۱) محبت و دوستی ----- ۳۳
- ❖ نکاتی دیگر و بسیار مهم در مورد افراد عصبی ----- ۳۴
- ✓ در عمق وجود فرد عصبی دشمنی و کینه و نفرت نشسته است ----- ۳۴

- ✓ فرد عصبی موجودی است که به جهان از دیدگاه بد و منفی نگاه می‌کند ۳۴
- ✓ کسانی که با فرد عصبی روابط نزدیکی دارند همیشه با نوعی تلخی و سختی روبه‌رو می‌شوند ----- ۳۵
- ✓ کارهای جهان را مختلف و متفاوت نمی‌بیند بلکه آن‌ها را بد و غلط و منفی می‌بیند ----- ۳۵
- ✓ زمینه‌های بسیاری برای خشمگین شدن دارد ----- ۳۵

فصل ۳

علل و عوامل خشم و عصبانیت

- ✓ عامل اول) زمینه‌های ارثی و یا ژنتیکی خشم و عصبانیت ----- ۴۰
- ✓ عامل دوم) افراد عصبی پوست واند ندارند ----- ۴۲
- ✓ عامل سوم) درد و گرفتاری‌های فیزیکی و یا بیماری‌های فیزیکی ----- ۴۲
- ✓ عامل چهارم) بیماری‌های روانی (اختلالات شخصیتی) و چند راه حل ۴۳
- ❖ ۱۴ مورد از انواع مختلف و متفاوت خشم و عصبانیت ----- ۴۷
- ✓ مورد ۱) خشم و عصبانیت در انسان مربوط به تاریخ تکامل و تدریجی انسان و رشد مغز و یا سیستم عصبی ----- ۴۷
- ✓ مورد ۲) همانندسازی یا الگوبرداری و تطابق (Identification) ----- ۵۲
- ✓ مورد ۳) خشم و عصبانیت آموخته شده ----- ۵۵
- ✓ مورد ۴) افرادی هستند که خشم و عصبانیت آن‌ها یک بازی و حقه بازی است ----- ۵۹

- ✓ مورد ۵) ترس، اضطراب و نگرانی ----- ۶۳
- ✓ مورد ۶) شک و بدبینی ----- ۶۶
- ✓ مورد ۷) شرم و خجالت و احساس گناه ----- ۶۸
- ✓ مورد ۸) مظلوم بودن و قربانی شدن ----- ۷۲
- ✓ مورد ۹) خودخواهی، خودپرستی و خودپسندی ----- ۷۴
- ✓ مورد ۱۰) آزادی که به علت خشم و عصبانیت به انزوا و گوشه‌نشینی و کناره‌گیری روی آورده‌اند ----- ۷۷
- ✓ مورد ۱۱) کسانی که حول یک شخص خودشان می‌دانند ----- ۷۹
- ✓ مورد ۱۲) خشم و عصبانیتی که در برخی افراد به عنوان یک جزء اساسی و اصلی از وجود آن‌ها همیشه با آن‌ها است ----- ۸۰
- ✓ مورد ۱۳) خشم و عصبانیت به دلیل استقلال و آزادی ----- ۸۴
- ❖ مورد ۱۴) خشم و عصبانیت اخلاقی ----- ۸۶
- ✓ هیچ پدر و مادری حق ندارند از دست فرزندشان عصبانی شوند ----- ۸۹
- ✓ زندگی سخت و مشکل است ----- ۹۰
- ✓ زندگی با در و رنج همراه است ----- ۹۱
- ✓ اختلاف با دیگران ----- ۹۲
- ✓ ما در دنیای تفاوت‌ها زندگی می‌کنیم نه در دنیای خوب و بد یا درست و غلط ----- ۹۳

- ✓ مردم دنیا به طور کلی به چهار شیوه با خشم برخورد می کنند ----- ۹۵
- ❖ علت یا علل خشونت، جرم و بزه کاری ----- ۱۰۰
- ❖ ۱۰ مورد به صورت قدم های مشخص که در ذهن افراد خشمگین -----
- و عدمانی دیده می شود ----- ۱۰۱
- ❖ ۵ روری دقیق تر به مراحل دهگانه ----- ۱۰۵
- ✓ فردی که می گوید من به آرزو، هدف، خواسته، نیاز، حق و سهم خودم -----
- نرسیدم ----- ۱۰۵
- ✓ من حال و احساس های نرم، درد و رنج می کشم ----- ۱۰۷
- ✓ شما به حریم، حدود، حقوق و سهم من تجاوز کردید ----- ۱۰۸
- ✓ شما علت، سبب و موجب گرفتاری های من هستید ----- ۱۰۹
- ✓ نظر و ادعای کسانی می باشد که می گویند تو نباید این کار -----
- را می کردی ----- ۱۱۱
- ✓ شما رفتار مختلف و متفاوتی نداشته اید بلکه رفتار بد و غلطی -----
- داشته اید ----- ۱۱۳
- ✓ من با بازی ذهنی مطلب را دگرگون می کنم ----- ۱۱۴
- ✓ فرد بد و آدم بد باید مجازات شود ----- ۱۱۶
- ✓ من حق دارم حتی برخی اوقات وظیفه دارم شما را تنبیه -----
- کنم ----- ۱۱۸

✓ مورد بعد این بود که، آن گونه که بخواهم شما را تنبیه می کنم ----- ۱۱۹

✧ اشاره‌ای به فعالیت‌های ذهنی فرد خشمگین و عصبانی

و چگونگی کاهش خشم و عصبانیت ----- ۱۲۲

✓ اگر فرزند ما با نمره‌ی بدی از مدرسه به خانه آمده است ----- ۱۲۵

✓ از مخالفت کردن موضوع‌ها و مطالب باید خودداری کرد ----- ۱۲۵

✓ از به کار بردن کلمات کلی مانند همیشه، هرگز و هیچ وقت باید

خودداری کرد ----- ۱۲۶

✓ در بسیاری از موارد به آن تکرار حادثه هستیم ----- ۱۲۶

✓ آیا انتظار و توقع ما وسیعی برده است؟ ----- ۱۲۷

✓ باید خودمان را به جای دیگری بگذاریم ----- ۱۲۷

✓ باید این واقعیت را بدانیم که گشتن به این گونه موارد به نفع ما

می‌باشد ----- ۱۲۹

✧ تصورات، توهمات و باورها در فرهنگ‌های مختلف در مورد

خشم و عصبانیت ----- ۱۳۰

✓ تصور و توهم (۱) افراد خشمگین و عصبانی حالشان بهتر می‌شود ----- ۱۳۱

✓ تصور و توهم (۲) در آینده به دلیل خشم و عصبانی شدنش کمتر

خشمگین و عصبانی می‌شود ----- ۱۳۱

✓ تصور و توهم (۳) بسیاری از ما به بهانه‌ای، درگیر بازی شرف و غیرت

می‌شویم ----- ۱۳۲

- ✓ تصور و توهّم ۴) اگر به عصبانیت و یا رفتار بد دیگری پاسخ ندهند
تصور می کنند که دیگران آن ها را بد می دانند ----- ۱۳۲
- ✓ تصور و توهّم ۵) من نباید دیگران را به خاطر این که به من کمک
نکردند یا کاری که باید انجام می دادند را انجام ندادند سرزنش کنم ----- ۱۳۲
- ✓ تصور و توهّم ۶) اگر پاسخ رفتار بد دیگری را ندهیم در حقیقت
پدیریم که تقصیر و گناه از ما بوده است ----- ۱۳۳
- ✓ تصور و توهّم ۷) اگر عصبانی نشویم دیگری برنده شده و ما شکست
خورده ایم ----- ۱۳۳
- ✓ تصور و توهّم ۸) این هیچ می رسیم که هیچ کسی زندگی بدی مانند
من نداشته است ----- ۱۳۴
- ✓ تصور و توهّم ۹) اگر برای من یا خانواده یا عزیزانم اتفاق بدی افتاده
آن وقت زندگی دیگر ارزش و اهمیتی ندارد ----- ۱۳۴
- ✓ تصور و توهّم ۱۰) به این دلیل که کوشش های من در گذشته به جایی
نرسیده و احساس درماندگی می کنم پس بهتر است که همه چیز را برای
خودم و دیگران خراب کنم ----- ۱۳۴
- ✓ تصور و توهّم ۱۱) این توهّم را داریم که دیگران با عصبانیت به اهداف
خودشان رسیده اند ----- ۱۳۵
- ✓ تصور و توهّم ۱۲) تصور می کنیم که فرد عصبانی درد و ترسی ندارد - ۱۳۵
- ✓ تصور و توهّم ۱۳) خوش به حال افراد متجاوز که توانستند آنچه را که
می خواستند بدست بیاورند ----- ۱۳۶

- ✓ تصور و توهم (۱۴) به دلیل این که ۳۰ یا ۴۰ سال عصبانی بودم امکان ندارد که بتوانم عصبانیت را از خودم دور کنم ----- ۱۳۶
- ✓ تصور و توهم (۱۵) مردم از این طریق که به خود و دیگران آسیب و آزار رساندند، احساس بهتری پیدا می کنند ----- ۱۳۶
- ✓ تصور و توهم (۱۶) این که هر کسی نقطه انفجاری دارد و بالاخره دکمه‌ای در وجه او هست ----- ۱۳۷
- ✓ تصور و توهم (۱۷) این تصور که خشم را فقط با خشم می توان پاسخ داد ----- ۱۳۷
- ✓ تصور و توهم (۱۸) بن که همه‌ی افراد خشمگین بیمار و مریض هستند ----- ۱۳۷
- ❖ عوارض خشم و عصبانیت ----- ۱۳۹
- ❖ بسیاری از افراد، خشم و عصبانیت خود را از یک فرد به فرد دیگر منتقل می کنند ----- ۱۴۱
- ❖ خشم و عصبانیت را از کجا آموخته ایم؟ ----- ۱۴۳
- ❖ ابراز خشم ----- ۱۴۸
- ❖ تفاوت اداره کردن یا کنترل و فرو خوردن خشم ----- ۱۵۳
- اداره و آرام کردن خشم و عصبانیت** **فصل ۴**
- ✓ اصولاً ریشه‌ی خشم و عصبانیت در دو لغت می باشد ----- ۱۵۴
- ✓ باید و نباید ----- ۱۵۵
- ✓ تقصیر و گناه ----- ۱۵۵

- ✓ مرحله‌ی اول) باید با جنبه‌هایی که فشار روانی- اجتماعی ما را بر هم می‌ریزد آشنایی داشته باشیم ----- ۱۵۶
- ✓ مرحله‌ی دوم) رسیدن به مرحله‌ای دقیق‌تر یعنی تعریف و تشخیص و تفکیک حالی که داریم ----- ۱۵۸
- ✓ مرحله‌ی سوم) مسئله‌ی مقدار و اندازه ----- ۱۵۹
- ✓ نظریه‌ی نسبت ABC ----- ۱۶۱
- ✓ مرحله‌ی چهارم) جری بر مبنای این نظریه استوار است که رفتار موجب واکنش نمی‌شود ----- ۱۶۵
- ✓ مرحله‌ی پنجم) مرحله‌ی ارزیابی، ضابط و تصمیم‌گیری ----- ۱۶۶
- ✓ مرحله‌ی ششم) این پرسش مطرح است که باید چه می‌کردم؟ یا بهتر بود که انجام می‌دادم؟ یا چه باید هم اکنون انجام دهم یا بهتر است که انجام دهم ----- ۱۷۳
- ❖ **نگاهی کوتاه و متفاوت به شش مرحله‌ی قبل** ----- ۱۷۷
- ❖ **در روابط انسانی معمولاً سه رابطه قابل تشخیص و تفکیک است** ----- ۱۷۸
- ✓ رابطه‌ای است که مبتنی بر جنبه‌ی تصادفی است ----- ۱۷۸
- ✓ رابطه‌ی قماری است ----- ۱۷۸
- ✓ رابطه‌ای که مبتنی بر همکاری است ----- ۱۷۹

❖ در کار تعلیم و تربیت به جای کوشش برای باز داشتن فرزندان

از کار بد، آن‌ها را به کار خوب باید تشویق کرد و به آن‌ها کار

خوب را به درستی آموخت ----- ۱۸۰

❖ مرحله‌ی هفتم) بیان و طرح مسئله و مشکل با دیگری، در مسیر حل و به

پایل در بدن آن ----- ۱۸۲

✓ باید مطمئن باشم در وقت مسئله و مشکل به اندازه کافی از آرامش لازم

برخوردارم ----- ۱۸۳

✓ برای بیان درست مطلب باید مطمئن باشیم که خود ما برای این کار آماده

هستیم ----- ۱۸۳

✓ باید مطمئن باشیم طرف مقابل به اندازه کافی، آمادگی برای گفت‌وگو

درباره‌ی موضوع و مسئله دارد ----- ۱۸۳

✓ وقت و زمان لازم ----- ۱۸۳

✓ باید مطمئن باشیم که رابطه و موقعیت کاملاً برای یک چنین گفت‌وگویی

فراهم است ----- ۱۸۴

✓ نکته‌ی مهم در زندگی زناشویی ----- ۱۸۵

✓ اگر تصمیم گرفتید مشکل را با طرف مقابل در میان بگذارید باید آن را

تمام و کمال از اول تا آخر در میان بگذارید ----- ۱۸۶

✓ همیشه از حال خود بگوئید ----- ۱۸۶

✓ معذرت خواهی و معذرت پذیری ----- ۱۸۷

✓ بعد از این که مسئله طرح شد و طرف مقابل شما پاسخ و توضیحی داد

شما باید به چند نکته توجه داشته باشید ----- ۱۸۸

❖ در صورت آماده نبودن، و نداشتن شرایط و موقعیت مناسب چه

کاری باید کرد؟ ----- ۱۹۳

✓ مرحله ۸، هشتم) آرام کردن و اداره کردن خشم ----- ۱۹۵

✓ مفهوم پذیرش پذیرفتن ----- ۱۹۶

✓ قطع کردن رابطه و تمام کردن آن ----- ۱۹۷

✓ بی حسی و بی احساسی ----- ۱۹۷

✓ باید سه اصل و قاعده را رعایت کنیم ----- ۱۹۸

❖ خشم و عصبانیت و تأثیرات آن از نظر فیزیکی ----- ۲۰۱

❖ خشم و عصبانیت و تأثیرات آن از نظر روانی ----- ۲۰۱

❖ تکنیک‌های عملی برای از بین بردن خشم و عصبانیت ----- ۲۰۳

❖ تکنیک پنج بخش یا پنج ستون ----- ۲۰۳

✓ ستون اول، می‌نویسیم که دقیقاً و واقعاً چه اتفاقی افتاده است ----- ۲۰۳

✓ ستون دوم، آنچه را که به خود می‌گوییم باید بنویسیم ----- ۲۰۴

- ✓ ستون سوم، ستون ارزیابی فعالیت‌های ذهنی و نگاهی به نظام باورها،
اعتقادات، انتظارات و توقعات ----- ۲۰۵
- ✓ ستون چهارم، مربوط به این است که حرف درست، عقیده، نظر مناسب
و خوب کدام است ----- ۲۰۵
- ✓ ستون پنجم، فوائد نوشته می‌شود ----- ۲۰۵
- ✓ مثال اول) من فرزند خود می‌گویم که تلویزیون را خاموش کن، بازی را
متوقف کن و به درس و مشق بپرداز. فرزند، حرف شما گوش نمی‌دهد و
آن‌گونه عمل نمی‌کند ----- ۲۰۶
- ✓ مثال دوم) شما از شخص، تفریح از دواج می‌کنید یا به او پیشنهاد ازدواج
می‌دهید و او نمی‌پذیرد ----- ۲۱۳
- ✓ بسیاری از مردم با نوشتن قرارداد و قول به خود که من به مدت یک روز
یا ۲۴ ساعت عصبانی نخواهم شد و برای آرام کردن خود موفق
بوده‌اند ----- ۲۱۶
- ✓ این سخن که، من دیگر عصبانی نخواهم شد را هرگز نباید بیاورد و
چند نکته‌ی دیگر ----- ۲۱۶
- ✓ چند راه و روش برای اداره کردن و آرام کردن خود و مقابله با فشار
روانی - اجتماعی (stress) ----- ۲۱۹
- ❖ بخش ----- ۲۲۱

- ✓ برای بخشیدن خود و دیگران باید مراحل را مورد نظر و توجه داشته باشیم ----- ۲۲۳
- ✓ (اول) اگر درباره خطا و اشتباه خودمان فکر می‌کنیم، یادمان باشد که اشتباه همیشه بعداً معلوم می‌شود ----- ۲۲۳
- ✓ (دوم) زمانی که اشتباه کردیم چه احتیاجات و نیازهایی داشته‌ایم ----- ۲۲۴
- ✓ (سوم) در کدام اشتباه چه احساسات، عواطف و هیجاناتی داشته‌ام و در چه شرایطی این معضلتی از نظر داخلی و درونی بوده‌ام؟ ----- ۲۲۴
- ✓ (چهارم) گفتن این مطالب به خود، که ای کاش نشده بود، اشتباهی صورت گرفته گرچه علل و عواملش را شناسم ----- ۲۲۵
- ✓ (پنجم) اگر این اشتباه را در سوختن آری انجام داده‌ام معذرت خواهی از آن فرد وظیفه‌ی من است ----- ۲۲۵
- ✓ (ششم) بخشش خواهی و انتظار فراموش کردن وجود خودمان و دیگران ----- ۲۲۵