

۱۴۹ ۸۶۷۲

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مدیریت خشم

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا

دانشیار دانشگاه تهران

سرشناسه : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸.
 عنوان و نام پدیدآور : مدیریت خشم / ترجمه و تألیف محسن شکوهی یکتا.
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری : ۷۴ ص:، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۴-۹
 موضوع : خشم
 موضوع : Anger
 رصو: : خشم--پیشگیری
 موضوع : Anger -- Prevention
 موضوع : کنترل (روانشناسی)
 موضوع : Control (Psychology)
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ ش ۵/خ ۵۷۵ BF
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۰/۴۷
 شماره کتابخانه ملی : ۴۷۰۲۴۱۱

مدیریت خشم	نام کتاب:
مکتب محسن شکوهی یکتا	ترجمه و تألیف:
عطیفه زرسازان	ویراستار:
مؤسسه فرهنگی هنری تبیت نوین	ناشر:
۵۰۰ نسخه	تیراژ:
اول - پاییز ۱۳۹۵	نوبت چاپ:
۶۹۰۰ تومان	قیمت:
دیبیارنگ	لیتوگرافی، چاپ و صحافی:
ISBN: 978-600-91711-4-9	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۴-۹

فهرست مطالب

جلسه اول:

۷	مقدمه.....
۳	بخش اول: اصول مدیریت خشم.....
۱۱	باورهای رایج درباره خشم.....
۱۴	اصول مربوط به معنای خشم.....
۱۷	اصولی که بیانگر نقش مثبت خشم است.....
۲۱	اصول مربوط به خطرناک بودن خشم.....
۲۴	اصول مربوط به تغییراتی که خشم می‌آورد.....
۲۵	اصولی مربوط به ساختار خشم.....
۳۰	حوادث برانگیزاننده.....
۳۱	اندیشه‌ها و افکار خشم‌برانگیز.....
۳۴	اصول مربوط به تأثیرات خشم والدین بر کودکان.....
۲۹	بخش دوم: مهارت‌های مدیریت خشم.....
۴۰	بازشناسی علایم و موقعیت‌های خشم‌برانگیز.....
۴۳	ارزشیابی موقعیت جهت پیشگیری از بروز خشم.....
۴۷	ارزشیابی موقعیت به هنگام بروز خشم.....
۴۹	انتخاب راهبردهای کنترل خشم.....



- انتخاب روش وقتی طرف مقابل عصبانی است..... ۵۶
- پیگیری در هنگام بروز خشم..... ۶۳
- راهکار حل مسئله..... ۶۸
- چرا گاهی آمادگی بیشتری برای خشم و عصبانیت داریم..... ۶۹
- نکات کلیدی..... ۷۳

www.ketab.ir

سفری با شما

هدف این مجموعه، آموزش نحوه صحیح مدیریت خشم در موقعیت‌های مختلف زندگی روزمره است. یافته‌های علمی همراه با آن است که بهداشت روانی از جمله مهم‌ترین نیازهای انسان امروزی است که برای تأمین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آنها ایجاد کند. هرچند لازم است هیجان‌های منفی و استرس‌های زندگی روزمره خود را شناسایی نموده و آنها را تحت کنترل درآورد تا بتواند به شیوه‌ای مؤثر مشکلات خود را حل و تصمیم‌های مناسبی را اتخاذ کند.

ویژگی خشم این است که در عین حال که جریانی از زندگی است می‌تواند ما را از رسیدن به هدف‌هایمان بازدارد. خشم احساسی است که همه آن را تجربه می‌شناسند و در کل واکنشی طبیعی به ناکامی و بدرفتاری محسوب می‌شود؛ همه ما آن را در طول زندگی با موقعیت‌هایی روبرو شویم که ما را خشمگین می‌کنند و عکس‌العمل صحیح ما در گرو کسب آگاهی‌های لازم در این باره است.

با توجه به اهمیت موضوع، پس از بررسی جامع در زمینه مدیریت خشم، مجموعه "آتش بازی" نوشته پرفسور چاک اسمیت در دستور کار پژوهشی قرار گرفت و پس از دو سال کار مداوم پژوهشی، به صورت کارگاه آموزشی مدون شد. فعالیت‌های این برنامه برای عموم مردم طراحی شده است و والدین می‌توانند با بهره‌گیری از این مجموعه با فرزندان خویش ارتباط بهتری برقرار کنند. امیدواریم مجموعه مدیریت خشم بتواند در جهت ارتقای سلامت روان خانواده‌ها مؤثر واقع شود.



در خاتمه لازم است از پژوهشکده روان‌شناسی استاد روزبه و کانون اسلامی انصار، همچنین خانم‌ها عطیفه زرسازان، افسانه مؤیدزاده، نیره زمانی، دکتر اکرم پرند و دکتر هانیه شیرازیان و آقای دکتر محمد رضائی که در مراحل مختلف تحقیق، ترجمه و تدوین این پروژه ما را یاری دادند صمیمانه سپاسگزاری کنیم.

دکتر محسن شکوهی یکتا

دانشیار دانشگاه تهران

www.ketab.ir

مقدمه

عصبانیت به عنوان یکی از هیجان‌های طبیعی انسان، موضوعی مهم و درخور توجه است. این نکته که عصبانیت کجا احساس می‌شود، "طبیعی" و کجا "نابه‌جا" است و در کجا تبدیل به خشمی مهارگسیخته یا پرخاشگری می‌شود، موضوعی است که باید به آن توجه شود. متوسل شدن به این دلایل که: "تو باعث شدی من عصبانی شوم"، "من حق دارم از دست تو عصبانی باشم" یا "دست خودم نیست، من آدم عصبانی مزاجی هستم" همگی نشان‌دهنده ناآشنایی ما با این احساس می‌باشد.

مجموعه حاضر، از برنامه "مدیریت خشم در روابط بین فردی" و کودکان و نوجوانان، این نام‌گذاری در واحد تحقیقات دانشگاه کانزاس طراحی و ارائه شده است. این برنامه "آتش بازی" نام‌گذاری شده از این جهت که خشم از خیلی جهات شبیه آتش است. اگر آتش درست استفاده شود، به کار می‌آید (حتی در مواقعی کنترل و مهارش به آن زیبایی نیز می‌بخشد)، مثل مواقعی که آتش بازی می‌کنیم) در غیر این صورت می‌تواند مخرب و از بین برنده باشد. همه این‌ها به احساس خشم گاهی اوقات مثل یک آتش بازی درونی است که شاید به انفجار هم منتهی شود.

در این برنامه تأکید بر کنترل و مدیریت خشم خود فرد می‌باشد و نه خشم افراد مقابل. در ضمن باید توجه داشت که مشکلات روان‌شناختی خاص از قبیل افسردگی، اضطراب، اختلالات خلقی، اختلالات مزمن خواب (که می‌تواند مرتبط با استرس فرد باشد) و سایر مشکلات مشابه همگی به مداخله‌های تخصصی و درمانی نیاز دارند. اگر تحت چنین درمان‌هایی قرار دارید، این دوره را می‌توانید در کنار درمان و تحت نظر مشاورتان بگذرانید، در غیر این صورت، لازم است



آگاه باشید که این مجموعه دربارهٔ مدیریت خشم گفت و گو می‌کند و جایگزین درمان در اختلالات روان‌شناختی نیست.

اهداف برنامه:

این برنامه سه هدف عمده را دنبال می‌کند:

- ۱- ارائه اطلاعاتی اساسی دربارهٔ خشم و اثرات مثبت و منفی آن.
- ۲- پرداختن به منشأ و منابع تولید خشم و آشنایی با علایم و تغییراتی که هنگام صمیمیت پیش می‌آیند.
- ۳- ارائه چهارچوبی برای مدیریت خشم، تا به کمک آن بتوانید مهارت‌های مهمی را که برای کنترل این احساس پیچیده لازم است، فرا بگیرید.

اصول و مهارت‌ها:

مباحث این دوره شامل دو بخش عمدهٔ "اصول مدیریت خشم" و "مهارت‌های مدیریت خشم" می‌باشد. به عبارت دیگر ما در ابتدا به مباحثی نظیر مفهوم، اهمیت، علل و منشأ افکار و باورهای برانگیزانندهٔ خشم می‌پردازیم. سپس در ادامهٔ آگاهی از این اصول به مهارت‌های کنترل خشم خواهیم پرداخت که عبارتند از:

- ۱- بازشناسی علایم و موقعیت‌های خشم‌برانگیز.
- ۲- ارزشیابی جهت پیشگیری از بروز خشم.
- ۳- ارزیابی به هنگام بروز خشم.
- ۴- انتخاب راهبردهای کنترل خشم.
- ۵- پیگیری پس از بروز خشم.

یک توصیه:

قبل از شروع کار به شما توصیه می‌کنیم دفترچه‌ای را آماده و تا پایان دوره از آن استفاده کنید. در طی این دوره موقعیت‌هایی پیش می‌آید که لازم است مکتب کنید، بیندیشید و نظرات



خود را در این دفترچه یادداشت نمایید. اگر شما نظرات خود را ثبت نکنید، تجربیاتتان عمیق و پایدار نخواهد بود.

شاید فکر کنید که این کار اضافی است و به دردسرش نمی‌ارزد. این بستگی به تصمیم شما دارد و اینکه چقدر می‌خواهید یاد بگیرید و در خود تغییر ایجاد کنید. در واقع این دفترچه مال شماست و روند پیشرفت‌تان را به خودتان نشان می‌دهد. فقط توجه داشته باشید که نوشتن، روشی قدرتمند و مؤثر برای آموختن است زیرا در کار نوشتن بخش‌های مهم مغز به کار گرفته می‌شوند. به همین دلیل هم تمرینات کتبی، بخش مهمی از تکالیف مدرسه در تحصیلات رسمی می‌باشد.

www.ketab.ir