



مدیریت خشم

چگونه خشم یا عصبانیت خود را مدیریت کنیم؟

مؤلف:

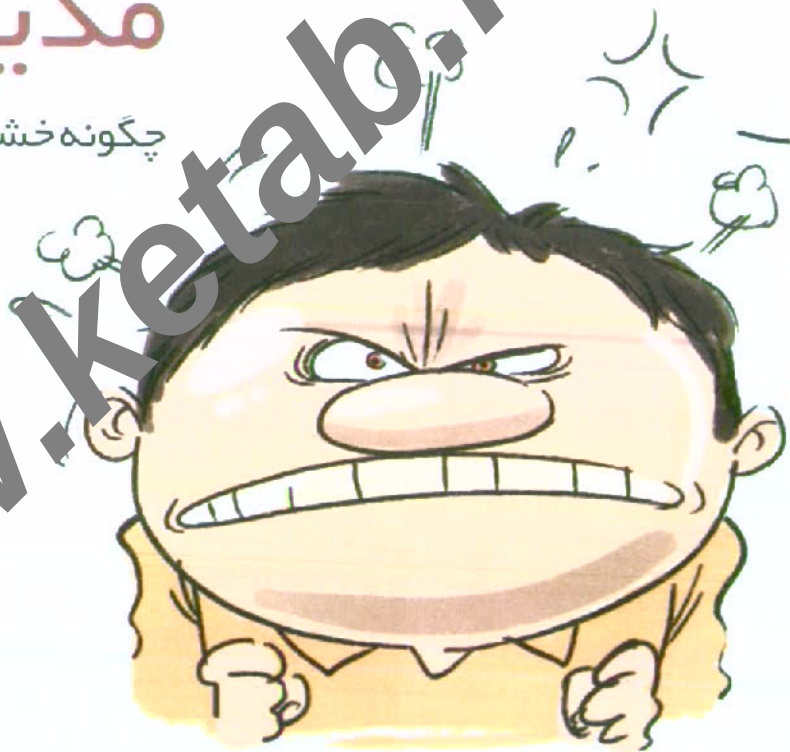
امیر قنبری

یا مقدمه‌ای از:

دکتر رابرت فرناخ

تصویرگر:

نحیم تدین



سرشناسه: قدیری، امیر، ۱۳۵۷ / عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم (چگونه خشم را
 مدیریت خود را مدیریت کنیم؟) / مؤلف: امیر قدیری؛ تصویرگر: نعمت قدین / مشخصات نشر
 تهران: مهرسا، ۱۳۹۴ / مشخصات ظاهری: ۸۰ ص / فهرست کتابهای پیشنهادی از انتشار
 و آسپیدی: ایدعاشی / شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۴۵-۲ / وضعیت فهرست نویسی:
 قدیر / موضوع: خشم / موضوع: خشم / موضوع: خشم / پیشگویی / موضوع:
 کنترل (روانشناسی) / شابک: افزوده: نعمت، تصویرگر: رده بندی: کنگره: ۵۷۵۱۱ /
 خنجر: ۱۳۹۴ / رده بندی: دیویی: ۱۵۲ / ۳۷ / شماره کتابشناسی ملی: ۳۴۱۱۰۶۹

مدیریت خشم

چگونه خشم یا عصبانیت خود را مدیریت کنیم؟

انتشارات مهرسا
 امیر قدیری
 نعمت قدین
 احمد اختیاری
 معصومه گرشاسبی
 محسن فرهادی
 فرهاد خان بیلویری
 ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۴۵-۲
 اول، ۱۳۹۲
 ۳۰۰ نسخه
 قیمت: ۶۰۰۰ تومان



انرسا
 مؤسسه مطالعات و روانشناسی

مرکز پخش: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه پلاک ۲۸
 تلفن: ۰۲۱-۲۲۲۸۸
 info@mehrsapub.com www.mehrsapub.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می باشد هر گونه
 برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز
 کسی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست

- مقدمه ۴
- اگر تنها ده دقیقه فرصت دارید! ۴
- آیا شما هم خشمگین می‌شوید؟ ۶
- خشم چیست و چه تفاوتی با پرخاشگری دارد؟ ۷
- اما تفاوت خشم با پرخاشگری در چیست؟ ۹
- چه باورهایی در مورد خشم و پرخاشگری درست هستند؟ ۱۷
- آیا خشم من مشکل‌ساز است؟ ۲۴
- خشم چه آسیب‌هایی به ما و خانواده‌مان وارد می‌کند؟ ۲۶
- خشم منجر به چه مشکلاتی در جسم من می‌شود؟ ۲۶
- خشم باعث بروز چه مشکلات رفتاری و هیجانی می‌گردد؟ ۳۴
- آیا مصرف مواد و الکل، خشم را کاهش می‌دهند؟ ۴۵
- وقتی خشمگین می‌شوید چه عکس‌العملی نشان می‌دهید؟ ۴۹
- خشم چگونه آغاز می‌شود و چگونه پایان می‌یابد؟ ۵۲
- کدام روش برای حل مشکل خشم و پرخاشگری مناسبتر است؟ ۵۴
- چرا خشم چیست؟ ۵۶
- پیریت خشم برای چه کسانی مناسب است؟ ۶۱
- مدیریت خشم به مصرف کنندگان مواد چه ضرورتی دارد؟ ۶۴
- شما برای حل مشکلات خانوادگی چه برنامه‌هایی دارید؟ ۶۶
- افکار ما چه تأثیری در بدن خشم ما دارند؟ ۷۰
- آیا تنها راه گرفتن حق پرخاشگری است؟ ۷۳
- ختم دوره ۷۶
- جمع‌بندی ۷۸

مقدمه: این کتاب به چه دلیلی نوشته شده و مطالعه‌ی آن به چه کسانی توصیه می‌شود؟

تصور بسیاری از افراد بر این است که نباید به هیچ وجهی هیجان‌های منفی مثل خشم، اضطراب، غم و غیره را تجربه کنند. چرا که از نظر خودشان تجربه چنین هیجان‌هایی باعث می‌شود واکنش‌های غیرعادی مثل پرخاشگری، پریشانی و یا گریه کردن از خود بروز بدهند. در این شرایط افراد معمولاً سعی می‌کنند هر طور شده این هیجان‌ها را تجربه نکنند و در صورتی که نتوانند مانع از تجربه آنها در خود بشوند، ناخواسته دست به رفتارهای مخرب می‌زنند تا هر طور شده این احساسات را از خود دور کنند. برای مثال بسیاری از افرادی که راه‌های مناسبی برای مدیریت خشم خود ندارند، دست به رفتارهایی مثل آسیب به دیگران، تخریب اموال خود یا دیگران، یا حتی آسیب به خود می‌زنند. معمولاً در این وضعیت افراد سریعاً پشیمان می‌شوند و به خود یا اطرافیان قول می‌دهند که این رفتارها را تکرار نخواهند کرد. اما حقیقتی که در مورد هیجان‌های ما وجود دارد این است که راه کنار آمدن با آنها به این آسانی نیست و نیازمند یادگیری مهارت‌های مختلفی است. احتیاج به دانش و تمرین کافی دارد. از طرفی دیگر شاید تصور بسیاری از افراد این باشد که چندان راهکارهای زیادی هم برای کنار آمدن با خشم و هیجان‌های منفی وجود نداشته باشد. بنابراین باید آن را بیرون بریزیم و به کار پرخرجی بکنیم یا باید اجباراً آن را به درون خود ریخته، پسوزیم و بسازیم.

بنابر این عمده‌ترین دلایلی که برای نوشتن این کتاب وجود دارد یکی عدم شناخت کافی از هیجانی طبیعی به نام خشم در جامعه و دوم عدم برخورداری از روش‌های مناسب یا حتی بی‌اثر، از خوددوش‌های سازگارانه برای کنار آمدن با این هیجان در میان ایرانیان است. از همین رو خواننده این کتاب بعد از مطالعه آن می‌تواند بین اساس خشم و دود و سایر احساساتش تفاوت و تمایز گذاشته و با روش‌های سازنده‌ای که به وی کمک می‌کنند از رفتارهای مخرب حین خشم پرهیز کند، آشنا شود.

از آن جایی که زندگی اجتماعی همواره سرشار از موانعی است که مسیر دست‌یابی ما به اهداف یا حقوق مان را سد می‌کند و خشم اولین احساسی است که در این شرایط تحریک می‌شود و از آن جایی که اغلب ما هم روش‌های نامناسبی را برای مهار خشم خود بکار می‌گیریم، با این توصیف ما مطالعه این کتاب را به تمام کسانی که در خانواده و اجتماع زندگی می‌کنند، فراوانی که چه شغلی دارند یا چه مسئولیت‌هایی را به دوش می‌گیرند، به تمام کسانی که خشم را در طول زندگی روزانه خود تجربه می‌کنند، به کسانی که بارها با خودشان قرار گذاشته‌اند وقتی عصبانی می‌شوند از کلمات توهین‌آمیز استفاده نکنند و یا به کسی یا چیزی آسیب نزنند اما باز هم اموال را تکرار می‌کنند، به تمام کسانی که دوست ندارند روابط‌شان با افراد عزیزشان در زندگی یا با مردم به دلیل خشم تخریب شود، به تمام کسانی که برای مهار خشم خود راهی غیر از مصرف مواد، پرخاشگری یا در خود فرو بردن آن سراغ ندارند، توصیه می‌کنیم.

امیدوارم تلاش‌های ارزنده‌ی آقای قنبری در آموزش مهارت‌های مدیریت خشم در این کتاب به زودی ساد و مناسب با فرهنگ ایرانی مورد توجه شما خوانندگان محترم قرار گیرد.

دکتر رابرت فرنام، روان‌پزشک

شهریور ۱۳۹۲