



مدیریت خشم درمان شناختی-رفتاری

مترجمان و مؤلفان:

دکتر علیرضا شکرگزار

(عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرچ)

عنبر صدیقی

(کاندیدای دکتری روانشناسی سلامت)

-عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم، درمان شناختی - رفتاری/مترجمان و مولفان علیرضا شکرگزار،
عنبر صدیقی؛ ویراستار محمد امیدوی فرد.

مشخصات نشر: قم: طرحواره، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص. جدول. ۵/۲۱×۵/۱۴. س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۵۵-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه:ص.۱۲۳-۱۲۸.

موضوع: خشم / Anger therapy / رفتار درمانی / Behavior therapy / روان‌درمانی Psychotherapy

رده بندی کنگره: ۵/RC۵۶۹

رده بندی دیویی: ۸۶۰۶/۶۱۶

شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۶۲۳۴۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

اسم کتاب: **مدیریت خشم
درمان شناختی - رفتاری**

مؤلف و مترجم: **دکتر علیرضا شکرگزار
عنبر صدیقی**

ویراستار: **محمد امیدوی فرد**

تیراژ: **۲۰۰ جلد**

چاپ: **اول / تابستان ۱۴۰۲**

قیمت: **۱،۰۰۰،۰۰۰ ریال**

شابک: **۹۷۸-۶۲۲-۶۳۵۸-۵۵-۲**



شما می‌توانید از سایت انتشارات طرحواره به آدرس اینترنتی

www.tarhvareh.ir

کتاب مورد نظر خود را سفارش بدهید.

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات / ۷

۸	پیش‌گفتار
۱۲	ماهیت چشم
۱۲	تفاوت‌های فردی و جنسیتی در عصبانیت
۱۳	چشم و سلامتی
۱۵	علایم چشم
۱۵	علایم فیزیولوژیک هیجان چشم
۱۶	ویژگی‌های چشم در احادیث و روایات
۱۶	تأثیر چشم بر شناخت و رفتار انسان
۱۷	آثار اجتماعی چشم و پرخاشگری
۱۸	عوامل مؤثر در بروز چشم
۱۸	مواجه شدن با الگوهای چشم
۱۸	ضرورت مقابله با چشم منفی
۲۱	انواع چشم
۲۴	آثار و نتایج چشم
۲۵	علل برانگیزاننده چشم
۲۷	ارتباط چشم با مصرف الکل و مواد مخدر
۲۸	شخصیت و تمایل به پرخاشگری در هنگام مستی
۳۰	عدم توجه به پیامدهای آینده و تأثیر آن بر پرخاشگری
۳۱	سخن پایانی
۳۳	فهرست منابع فصل اول

فصل دوم: جلسات درمان ۳۷

۳۸.....	پیش‌گفتار
۴۰.....	مقدمه
۴۷.....	راهنمای استفاده از این کتابچه
۵۰.....	جلسه اول: مروری بر درمان گروهی مدیریت خشم
۶۴.....	جلسه دوم: چهارچوب مفهومی شناخت خشم
۷۳.....	جلسه سوم: برنامه‌های کنترل خشم
۸۳.....	جلسه چهارم: مراحل پرخاشگری و مدیریت آن
۹۰.....	جلسه پنجم: بازسازی شناختی؛ مدل A-B-C-D و توقف فکر
۹۷.....	جلسه ششم: مرور مفاهیم آموخته‌شده
۱۰۰.....	جلسه هفتم و هشتم: آموزش جرئت‌ورزی و مدل حل تعارض
۱۱۰.....	جلسه نهم و دهم: خشم و خانواده
۱۱۵.....	جلسه یازدهم: مرور مفاهیم آموخته‌شده
۱۱۹.....	جلسه دوازدهم: اختتامیه و اعطای مدرک
۱۲۳.....	فهرست منابع فصل دوم



فصل اول
کلیات

پیش‌گفتار

خشم یکی از هیجان‌های شایع است که مطالعات زیادی را در حوزه هیجان به خود اختصاص داده است. خشم یک احساس نرمال و طبیعی است که همه ما حداقل در برهه‌ای از زندگی آن را احساس کرده‌ایم. ابراز خشم، چه در خود و چه در دیگران، می‌تواند دلهره‌آور باشد، زیرا ممکن است ناگهانی ابراز شود و با رفتارهای غیرمنطقی و غیرقابل پیش‌بینی همراه شود. معمولاً غریزه خشم در انسان و حیوانات زمانی بروز می‌کند که با تهدید و خطر مواجه می‌شوند و یا در رسیدن به خواسته‌ها و نیازهای خود دچار ناکامی می‌شوند.

خشم در دایرةالمعارف روانشناسی این‌گونه تعریف شده است: «خشم یکی از هیجان‌های شدید انسان است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن، شخص برای رویارویی با عوامل تهدیدآمده می‌شود». روانشناسانی مانند فروید عقیده دارند که غریزه خشم درون همه انسان‌ها به صورت انرژی نهفته وجود دارد و هنگامی که این انرژی انباشته می‌شود، نیاز به تخلیه پیدا می‌کند و این تخلیه ممکن است به شکل رفتارهای پرخاشگرانه، ورزش و یا بازی‌های فیزیکی انجام شود.

ارسطو خشم را گرایش آشکار و شدید فرد برای انتقام جویی در برابر اهانتی که به وی شده است، تعریف می‌کند. سالیوان خشم را یکی از روش‌های حل اضطراب می‌داند که هدفش تخریب، نابودی و یا عقب‌زدن منبع اضطراب است. والتین می‌گوید: خشم وقتی بروز می‌کند که مانعی در برابر فعالیت‌ها و اهداف فرد به وجود آید. البته بروز خشم همیشه نابه‌جا و نادرست نیست، در مواردی که خطری واقعی فرد را تهدید می‌کند و نیاز است با واکنش مناسب خود را نجات دهد، درست است، اما زمانی که تهدیدی واقعی وجود ندارد، معمولاً بروز خشم به‌ویژه اگر با پرخاشگری همراه باشد، نابه‌جا و نادرست است.

پرخاشگری، نمود بیرونی خشم است که به صورت کلامی و یا رفتاری بروز پیدا می‌کند. خشم یک هیجان طبیعی است که به عوامل ژنتیکی، سبک فرزندپروری و الگوهای فرهنگی بستگی دارد.

ما یاد می‌گیریم که خشم را در موقعیت‌هایی که هم برای اجتماع قابل قبول است و هم برای سلامتی ما سودمند، بروز دهیم. در فرهنگ دهخدا از خشم به‌عنوان یکی از نیرومندترین هیجان‌ها نام برده شده است.

از جمله کلماتی که به خشم اشاره دارند، «عصبانیت» است و آن، به حالت کسی اطلاق می‌شود که از نظر روحی ناراحت است و تعادل قوای ارادی و تسلط خود را بر اثر ناراحتی و خشم از دست داده است. کلمه دیگر، «غیظ» است که به معنای شدت غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که پس از مشاهده ناملایمات به انسان دست می‌دهد.

در روان‌شناسی تعاریف زیادی از «خشم» ارائه شده است. طبق نظر برخی از روان‌شناسان، تعریف عینی «خشم» به دلیل درهم‌آمیختگی مفهوم خشم با دیگر واکنش‌های هیجانی هم‌نوع مثل نفرت، پرخاشگری و خصومت بسیار دشوار است.

خشم یک وضعیت احساسی واکنش هیجانی نسبتاً قوی است که در بعضی از موقعیت‌های واقعی و یا خیالی مانند به بند کشیده شدن، مداخله بی‌مورد دیگران، ربه‌ده شدن متعلقات، مورد تهدید قرار گرفتن و یا حمله واقع شدن ظاهر می‌شود و با برانگیختگی فیزیولوژیک، افکار ستیزجویانه، رفتارهای ناسازگارانه و آسیب‌رسان همراه است. افکاری که منجر به خشم می‌شوند، ممکن است با تنش عضلانی، سردرد یا افزایش ضربان قلب همراه شوند. علاوه بر این، ابراز خشم کلامی و فیزیکی ممکن است هشدار برای اعلام نارضایتی از دیگران باشد. خشم کلامی شامل فریاد، مشاجره و کنایه است. گاهی اوقات، خشم به خارج از بدن فرد هدایت نمی‌شود، بلکه به عنوان یک نشخوار درونی باقی می‌ماند. در مقابل، پرخاشگری به رفتاری عمدی اشاره دارد که هدف آن، صدمه زدن به دیگران است. اغلب، پرخاشگری تمایل به تسلط و کنترل را نشان می‌دهد.

یکی از دقیق‌ترین تعریف‌ها درباره‌ی خشم مربوط به دیدگاه بریکویتز (۱۹۳۳) است. او با مطالعه‌ی خود بر روی هیجان خشم توانست، تغییراتی معقول در نظریه‌ی ناکامی - پرخاشگری ایجاد کند. بریکویتز بر این باور است که خشم علاوه بر بُعد شناختی (افکار، اعتقادات و باورها) و فیزیولوژیکی (هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی) از ابعاد دیگری چون پدیدارشناختی (آگاهی ذهنی از احساسات خشم) و رفتاری (بروز ظاهری و چهره‌ای و همین‌طور، رفتاری کلامی) نیز برخوردار است و خشم را این‌چنین تعریف می‌کند: «خشم برجستگی است که ما به یک تجربه‌ی ذهنی نامطلوب می‌زنیم، این هیجان با شناخت‌ها و واکنش‌های کلامی و چهره‌ای خودکار در ارتباط است. خشم در فرهنگ و خرده‌فرهنگ‌های یک جامعه، نقشی اجتماعی است که نوع خاصی از رفتار را فرا می‌خواند، این رفتار با تجربه‌های درونی تداعی می‌شود و نسبت به دیگران تنبیه‌کننده است. پس

خشم در آگاهی هشیار انسان احساس می‌شود و از طریق کلمات و واکنش‌های بدنی بروز داده می‌شود (تقی‌لو، ۱۳۸۴).

می‌توان گفت خشم یک حالت برانگیختگی روانی و فیزیولوژیک است که هنگام مواجهه با مانع یا عامل تهدیدکننده درونی یا بیرونی به وجود می‌آید. در واقع، خشم یکی از پیچیده‌ترین هیجان‌های انسان در پاسخ به شکست‌ها، ناکامی‌ها و بدرفتاری‌ها است.

از تعاریف فوق و تقریباً تمام تعاریف خشم می‌توان به دو نتیجه کلی دست یافت: اول این‌که عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها، ناکامی‌ها و موانعی است که بر سر راه افراد قرار می‌گیرد و دوم اینکه، هدف خشم اغلب، دفاع، جنگ و تخریب است؛ از این رو آن را داغ‌ترین و خطرناک‌ترین هیجان دانسته‌اند.