

۱۸، ۵، ۱۴۰۱
۲۰۱۶ ۲۰۱

هوالمعلم

رهایی از خشم و پر خاشکری

www.ketab.ir

دکتر شهر بانوقهاری

(روان شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)



سرشناسه: قهاری، شهربانو، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از خشم و پرخاشگری / شهربانو قهاری.
مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۸-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: خشم -- پیشگیری
موضوع: Anger -- Prevention
موضوع: پرخاشگری -- پیشگیری
موضوع: Aggressiveness -- Prevention
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۱۳۹۷/۵خ / BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۵۴۷۱۵

عنوان: رهایی از خشم و پرخاشگری
نویسنده: دکتر شهربانو قهاری
صفحه آرا: فرزانه هاشملو
مدیر تولید: داریوش سازمند
ناشر: دانژه
لیتوگرافی و چاپ: چاووش / ایده آل
شمارگان: ۷۷۰ نسخه
قطع: رقعی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ / سوم ۱۴۰۱
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۰-۲۰۸-۷

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۳۱ | تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ | تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر بخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ | فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	هیجان چیست؟
۱۲	خشم چیست؟
۱۴	باورهای درباره‌ی خشم
۱۵	پرخاشگری چیست؟
۱۶	پرخاشگری عادت است
۱۷	پرخاشگری یادگرفتنی است
۱۷	خشم و خانواده
۱۹	انواع پرخاشگری
۲۰	ابراز مستقیم خشم
۲۰	ابراز غیرمستقیم خشم
۲۰	سرکوب کردن خشم
۲۱	خشم بیمارگونه
۲۲	آیا پرخاشگری قابل درمان است؟
۲۳	نشانه‌های خشم
۲۴	مراحل خشم و پرخاشگری
۲۴	مرحله‌ی پیش از خشم
۲۶	مرحله‌ی پرخاشگری
۲۷	مرحله‌ی پس از خشم و پرخاشگری
۲۸	سنجش خشم

۲۹	پایش خشم
۳۰	برانگیزاننده‌های خشم
۳۲	کنترل خشم
۳۴	مقابله با برانگیختگی بدنی
۳۴	تنفس شکمی
۳۶	نقاط داغ و پرا التهاب را آرام کنید
۳۶	ترک موقعیت
۳۸	تصاویر برانگیزاننده
۴۰	افکار برانگیزاننده
۴۰	توجه برگردانی
۴۱	توقف فکر
۴۲	خودگویی
۴۳	پاسخ منطقی
۴۵	افکار و خطاهای شناختی
۵۰	چالش با افکار غیر منطقی
۵۳	قواعد
۵۶	تغییر قواعد
۵۷	فرض‌ها
۵۹	فن همدلی
۶۰	مقابله با رفتار پرخاشگرانه در مرحله‌ی خشم
۶۲	مرحله‌ی پس از خشم
۶۴	شیوه‌های ابراز خشم در روابط بین فردی
۶۵	ابراز خشم به شیوه‌ی سالم
۶۶	فعالیت‌های بدنی
۶۷	فعالیت‌های هنری
۶۷	صحبت با صندلی خالی
۶۸	نوشتن نامه

۶۸	کیسه بوکس
۶۹	ابراز کلامی خشم
۷۱	برانگیزاننده های خشم در روابط بین فردی
۷۱	انتقاد
۷۱	انتقاد سازنده
۷۲	انتقاد مخرب
۷۲	همان طور که ملاحظه می کنید، در انتقاد سازنده:
۷۵	مقابله با انتقاد مخرب
۷۶	عهدشکنی
۷۸	درخواست های نابجای دیگران
۷۹	افراد سمج و پرخطر
۸۰	فن صفحه ی خط خورده
۸۱	رفتارهای پر خاشگرانه ی دیگران
۸۳	مشاجره و خشم
۸۳	مهارت حل اختلاف و کنترل خشم
۸۵	مراحل حل اختلاف
۹۰	احساسات اولیه ی زیربنای خشم را شناسایی کنید
۹۲	پیشگیری از خشم
۹۷	حل مسئله را به کار گیرید
۱۰۰	راه حل انتخابی
۱۰۲	منابع پیشنهادی جهت مطالعه
۱۰۳	واژه نما

مقدمه

خشم و پرخاشگری، نشانه‌ای است که در رفتار بسیاری از مبتلایان به اختلالات روان‌پزشکی به چشم می‌خورد، به‌ویژه بیماران مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی شدید. برخی مبتلایان به اختلالات شخصیتی و مصرف‌کنندگان الکل و مواد، اغلب در کنترل خشم ناتوان هستند. اما ناتوانی در کنترل خشم تنها به بیماران روان‌پزشکی اختصاص ندارد. بسیاری از افراد سالم جامعه به دلیل ناآگاهی از چگونگی کنترل خشم اغلب دست به پرخاشگری می‌زنند. عده‌ای هم هستند که خشم را سرکوب می‌کنند و به این ترتیب به سلامت جسمی و روانی خود لطمه می‌زنند. ردپای خشم در بسیاری از بحران‌های اجتماعی، روابط بین‌فردی و زناشویی دیده می‌شود؛ از جمله طلاق، قتل، کودک‌آزاری، تخریب اشیا و اماکن عمومی، خودزنی، خودکشی و... در این راستا، احساس کردم جای کتابی با عنوان «کنترل خشم» برای آموزش عموم خالی است. سعی کردم کتاب را به زبان ساده بنویسم تا یادگیری فنون آن برای همه امکان‌پذیر باشد. مطالعه‌ی این کتاب را به افراد سالم، بیماران و خانواده‌های آنان توصیه می‌کنم. به‌علاوه، این کتاب می‌تواند راه‌گشای شما در برگزاری کارگاه‌های آموزشی کنترل خشم برای روان‌شناسان، مشاوران و عموم افراد باشد. در صورت امکان، نظرات و پیشنهادات خود را به این نشانی پست الکترونیکی بفرستید: