



خشم

مجموعه مهارت‌های زندگی - جلد سوم

زینت السادات میرغفوریان
نسرین امامی

www.ketab.ir



انتشارات پرنده

مجموعه مهارت‌های زندگی - جلد سوم

● نویسنده: زینت السادات میرغفوریان، نسرین امامی

- مدیر اجرایی و ناظر چاپ: سیمین سقراطی ● ویراستار: مرگان عطار ● حروف چینی: فرشته زند
- چاپ و صحافی: مشکى ● تابستان ۱۴۰۱ ● چاپ سوم ● تیراژ: ۳۰۰ نسخه ● قیمت: ۱۲۸۰۰۰ تومان
- پخش: ققنوس ● حق چاپ محفوظ است. ©



انتشارات پرنده

سرشناسه	: میرغفوریان، زینت السادات، ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور	: خشم / نویسنده زینت السادات میرغفوریان ، نسرین امامی ؛ ویراستار مرگان عطار.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پرنده، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۲۵۲ ص.: جدول
شابک	: مجموعه مهارت‌های زندگی - جلد سوم
وضعیت فهرست نویسی	: ۴-۰ - ۹۷۳۲۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
موضوع	: فیبا
موضوع	: خشم
موضوع	: Anger
موضوع	: مهارت‌های زندگی
موضوع	: Life skills
شناسه افزوده	: امامی نائینی، نسرین، ۱۳۵۱.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ م ۹ خ / BF ۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۹۲۳۲۵

فهرست مطالب

۹	مقدمه.....
۱۰	خشم چیست؟.....
۱۱	در مورد خشم چه می‌دانید؟.....
۱۳	خشم را تعریف کنید؟.....
	به نظر شما خشم چه زمان‌هایی مشکل‌ساز خواهد شد؟ یا به عبارت دیگر خشم بجا
۱۵	و خشم نابجا یعنی چه؟.....
۱۸	تفاوت خشم با پرخاشگری و خصومت در چیست؟.....
۱۹	در مورد ساختار خشم و ابعاد آن چه می‌دانید؟.....
۲۰	بعد زیستی:.....
۲۰	بعد شناختی:.....
۲۱	بعد رفتاری:.....
۲۱	بررسی ریشه‌های خشم.....
۲۸	به نظر شما چه عواملی در میزان خشم دخیل هستند:.....
۲۹	۱- خواب.....
۳۱	۲- استرس.....
۳۷	۳- تغذیه.....
۳۸	۴- الکل، مخدرها و سایر داروها.....
۳۹	۵- بیماری.....
۴۴	شناخت نقش افکار در ایجاد و تداوم خشم.....
	با توجه به مثال‌های قبل به نظر شما چه عواملی در ایجاد خشم دخیل هستند؟
	چه افرادی بیشتر مستعد خشمگین شدن هستند؟ چه زمانی آستانه‌ی خشم افراد
۵۰	پایین می‌آید؟.....
۵۰	چه افرادی:.....
۵۰	چه زمان‌هایی:.....
۵۱	اما مهم‌ترین عوامل چه هستند؟.....

- ۱- انتظارات: ۵۱
- ۲- گفتگو و نجوای درونی ۵۱
- آیا خشم مرحله دارد؟ شما چگونه خشم خود را ابراز می‌کنید؟ ۵۴
- به‌طور کلی سهرام برای برخورد با خشم وجود دارد: ۵۶
- تعداد پاسخ‌هایتان در مورد کدام نوع از خشم از همه بیشتر بود بیشتر بود؟ ۶۸
- میزان تکرار عصبانیت ۶۸
- استمرار خشم ۷۰
- تأثیر عصبانیت بر وضع سلامت ۷۲
- چگونه شروع به تغییر کنیم؟ ۷۳
- تجسم اهداف ۷۴
- اندیشیدن به تغییر ۷۶
- نقش اهمیت تعهدات فرد نسبت به خود ۷۹
- ۱- افکار بازدارنده‌ای را که انگیزه‌ها و تعهدات شما را نسبت به خودتان تضعیف می‌کنند در زیر ذکر کنید: ۸۰
- ۲- حالا برای هر یک از افکار بازدارنده‌ای که به آن‌ها اشاره کردید، یک تفکر مثبت به‌عنوان جایگزین در نظر بگیرید. ۸۰
- به نظر شما از چه وقت، کجا و با چه کسانی باید شروع به تمرین و تغییر کنیم؟ ۸۳
- کی، کجا و با چه کسی شروع کنیم؟ ۸۳
- اولین گام به‌سوی تغییر: بررسی روند عصبانیت ۸۶
- چه چیزهایی خشم شما را برمی‌انگیزد؟ ۹۵
- حتماً حالا خواهید پرسید برای تدوین انتظارات و برنامه‌های واقع‌گرایانه چه راهکاری وجود دارد؟ ۱۰۰
- برنامه‌ریزی و پیش‌بینی موقعیت ۱۰۶
- قبل از آنکه خشم بر شما غلبه یابد آن را خنثی کنید: ۱۰۷
- آگاهی اولیه از الگوی فردی عصبانیت ۱۰۹

- در مورد تحریف شناختی یا شناخت منفی در مورد خشم چه می‌دانید؟ ۱۱۰
- برخی از تحریفات شناختی و واقعیت‌های خشم ۱۱۹
- آگاهی از خشم و تلاش برای تغییر آن ۱۲۱
- کنترل خشم را در اختیار بگیرید ۱۲۴
- کنترل برانگیختگی با کنترل خشم ۱۲۵
- تکنیک‌های رسیدن به آرامش (تن آرامی یا ریلکسیشن) ۱۲۷
- چه راه‌هایی برای مهار برانگیختگی به ذهن‌تان می‌رسد؟ ۱۲۷
- تنفس دیافراگمی برای مدیریت برانگیختگی: ۱۲۷
- یک میان‌بر و تکنیک نجات‌بخش ۱۲۹
- تکنیک ۳ مرحله‌ای: ۱۳۲
- برگه ارزیابی آرامش راس ۱۳۷
- انجام حرکات کششی برای رسیدن به آرامش ۱۴۰
- آرامش پیش‌رونده عضلانی ۱۴۰
- پروتکل آرامش پیش‌رونده عضلانی ۱۴۲
- عبارات مثبتی که موجب افزایش انگیزه شما می‌شود ۱۴۴
- تصورات ۱۴۸
- استفاده از مجموعه تصورات ۱۵۰
- جستجوی سرنخ ۱۵۳
- پرت کردن حواس ۱۵۵
- آموزش ذهن آگاهی ۱۵۷
- تمرین ذهن آگاهی ۱۵۸
- روش تمرکز روی افکار را در مورد دنیایی پیرامونتان هم به کار ببرید ۱۶۱
- تمرین یکپارچگی: ۱۶۲
- به نظر شما آیا می‌توانیم آنچه را که تا این لحظه یاد گرفته‌اید به زندگی واقعی
تعمیم دهید؟ ۱۶۲

به نظر شما نقش افکار در فرایند خشمگین شدن و مهار آن چقدر و چگونه است؟	۱۶۵
به نظر شما هسته اصلی این احساس‌ها و رفتارها از کجاست؟	۱۶۶
مرحله اول:	۱۶۹
مرحله دوم: تقویت گفتگو و یا ندای درونی که موجب تقویت باورهای جدید می‌شود	۱۷۸
مرحله سوم: رفتارهایی را که با باورهای جدید شما سازگاری دارد از خود نشان دهید تا باورهای جدید در شما تقویت شود	۱۷۸
تمرین تغییر باورها	۱۸۲
مراحل تغییر باورهای محسن	۱۸۲
رفتارهای حمایتی جدید	۱۸۷
فرم مراحل تغییر باورها	۱۸۷
رفتارهای جدید حمایت‌کننده باورهای جدید	۱۸۸
استفاده از روش CBT برای شناسایی افکار خشم‌ناپذیر پیش‌رونده	۱۹۰
برای درک بهتر این موضوع به مثال زیر توجه کنید	۱۹۰
بارش فکری:	۱۹۲
در مورد تحریف شناختی چه می‌دانید؟	۱۹۲
شخصی کردن مسائل	۱۹۳
توجه به جنبه‌های خاص وقایع و ارتباطات	۱۹۴
حل منطقی مشکلات	۱۹۵
تمایل به خواندن افکار دیگران	۱۹۶
حل منطقی مشکلات	۱۹۷
برچسب زدن به دیگران	۱۹۷
حل منطقی مشکلات	۱۹۸
طرز تفکر دوقطبی (تفکر همه یا هیچ)	۱۹۹
حل منطقی مشکلات	۲۰۰

- پیش‌بینی ۲۰۱
- حل منطقی مشکلات ۲۰۲
- بزرگ جلوه دادن بدی‌ها/کوچک شمردن ویژگی‌های مثبت ۲۰۲
- حل منطقی مشکلات ۲۰۳
- آستانه تحمل ۲۰۴
- حل منطقی مشکلات ۲۰۴
- شناخت افکار تحریف نیافته: ۲۰۸
- آیا افکار من بر اساس واقعیت‌ها هستند یا بر اساس احتمالات؟ ۲۰۹
- آیا افکار شما می‌تواند احساساتی را که به آن‌ها نیاز دارید برایتان فراهم کند؟ ۲۱۲
- به نظر شما آیا تفکر شما می‌تواند برای روبرویی با مشکلات، راه‌حل‌ها و برنامه‌های جدیدی به شما ارائه دهد؟ ۲۱۳
- استفاده از معیارهای سه‌گانه در مورد ندای درونی شما ۲۱۵
- مقابله با تحریف شناختی از طریق برنامه‌ریزی و تفکر عینی ۲۲۰
- استفاده از معیارهای سه‌گانه برای مقابله با تحریف شناختی ۲۲۲
- بارش فکری: ۲۲۳
- به نظر شما چگونه می‌توان با استفاده از این سؤالات، انتظارات خلاف واقع، باورهای بی‌ثمر و تحریف شناختی ایجادشده در افکار را رفع کند. ۲۲۳
- عینیت‌بخشی: واقعیت‌های عینی موقعیت مذکور ۲۲۳
- برنامه‌ریزی برای مدیریت موقعیت ایجادشده ۲۲۴
- برنامه من در مورد برخورد با موقعیت ۲۲۶
- بررسی راه‌حل‌هایی که قبلاً به شما کمک کرده‌اند ۲۲۷
- جستجوی راه‌حل‌هایی که برای دیگران مفید بوده‌اند ۲۲۸
- جمع‌بندی و رسیدن به مناسب‌ترین راه‌حل ۲۲۹
- استفاده هم‌زمان از معیار سه‌گانه ۲۲۹
- چند روش دیگر برای غلبه بر خشم: ۲۳۱
- روش تخلیه‌ی انرژی: ۲۳۱

مقدمه

همه‌ی ما خشم را می‌شناسیم و بارها و بارها بیدار شدنش را در وجود خود تجربه کرده و اثراتش را در زندگی خود احساس کرده‌ایم؛ اما اقرار به اینکه من با مشکل عصبانیت مواجه هستم، کار سختی است اما صادقانه به این سؤالات پاسخ دهید که تا به حال چند بار در جمع یا در حضور یک فرد (همسر، رئیس، فرزند، دولت و همسایه...) خونسردی خود را ازدست‌داده و عصبانی شده‌اید؟ چند بار تا به امروز این بازخورد را از دیگران دریافت کرده‌اید که «چقدر تو آدم عصبانی هستی». تا به امروز «عصبانی شدن شما در موقعیت‌های مختلف چه در دسرهایی را برایتان ایجاد کرده است». به خاطر عصبانیتان چه جایگاه‌ها یا مقبولیت‌هایی را ازدست‌داده‌اید؟ چقدر پیش آمده که بعد از خارج شدن از وضعیتی که شما را عصبانی کرده بود پشیمان شده باشید و از خودتان بپرسید چرا من این قدر عصبانی شدم؟! در طول ماه، هفته، روز چند بار حالت خشم را تجربه می‌کنید؟ چند بار به این نتیجه رسیده‌اید که باید در مورد مدیریت خشم خود وارد عمل شوید؟

شک نداشته باشید که مطالعه کتاب پیش رو و عمل به توصیه‌های آن قطعاً برای شما مفید خواهد بود.