

کنترل خشم

(درک خشم و یافتن روش‌های مناسب برای مواجهه با آن)

نویسنده: مری آن مارتینز

ترجمه:

نادیا سعیدیانی سنندج

آناهیتا طهماسب

سرشناسه عنوان و نام پدیدآور	مارتینز، مری آن Martínez, Mary Ann کنترل خشم: درک خشم و یافتن روش‌های مناسب برای مواجهه با آن/ نویسنده مری آن مارتینز؛ ترجمه نادیا سعیدیانی سنندج، آناهیتا طهماسب.
مشخصات نشر مشخصات ظاهری شابک	ارومیه : انتشارات یاز، ۱۳۰۱. ۱۵۳ص: ۱۳/۵ × ۲۱/۵ سم. ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۶-۱۳۳-۳
وضعیت فهرست نویسی یادداشت	فیا عنوان اصلی: Anger management: understanding anger and finding the right way to deal with it, 2017. درک خشم و یافتن روش‌های مناسب برای مواجهه با آن. خشم -- مدیریت Anger -- Management خشم Anger
عنوان دیگر موضوع	
شناسه افزوده شناسه افزوده رده بندی کنگره رده بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی اطلاعات رکورد کتابشناسی	سعیدیانی سنندج، نادیا، ۱۳۵۶ -، مترجم طهماسب، آناهیتا، ۱۳۸۳ -، مترجم BF۵۷۵: ۷/۱۵۳: ۸۹۸۸۹۹۱: فیا



نام کتاب: کنترل خشم
نویسنده: دکتر مری آن مارتینز
مترجم: نادیا سعیدیانی، آناهیتا طهماسب

تیراژ: ۱۰۰۰

ناشر: یاز

چاپ و مصافحه: اورمیه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ دوم ۱۴۰۱

قیمت: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-622-206-133-3 * شابک : ۳-۱۳۳۳-۲۰۶-۶۲۲-۹۷۸

اورمیه، فیلبان مدنی، آگوی ۱۶، پلاک ۳۱۰، تلفاکس ۳۲۷۶۴۶۹۵-۰۴۴

E-mail: yaznashr@gmail.com

http://yaznashr.blogfa.com

۰۹۱۴۳۴۰۵۳۹۶

در باره‌ی نویسنده

دکتر مری آن مارتینز مشاور حرفه‌ای مجاز، درمان‌گر ازدواج، زناشویی و خانواده است. فعالیت‌های موفق شخصی در کمک به اشخاص، زوجها و آشنایان که بیش از بیست سال است در پورتوریکو انجام می‌دهد. دکتر مارتینز از اعضای دانشکده و متخصص بالینی دانشگاه فونیکس است و نیز کشیش منصوب در کلیسای نهضت خداوندی است (ایالت اندرسن).

ارتباط با او: mmartinez@consejeria.net

خواننده‌ی محترم

من کتاب "کنترل خشم؛ درک خشم و یافتن روش‌های مناسب برای مواجهه با آن" را به دقت خواندم و به خاطر غنابخشی به محتوای کتاب نکات چندی را به مترجم توانمند و با ذوق خاطر نشان شدم.

همانطور که از عنوان کتاب بر می‌آید، خشم یک هیجان عاطفی است که همه‌ی مردم در زندگی خود آن را تجربه کرده‌اند. آثار آن اغلب برای شخص خشمگین و اطرافیانش زیانبار و ندامت‌بار می‌باشد. اما مدیریت خشم شامل شگردهایی است که همه‌ی مردم آنها را نمی‌دانند. در برخورد با خشم خود و دیگران لازم است شخص خشمگین یا مخاطب آن آگاهانه عمل کند تا از عواقب ناراحت‌کننده‌ی این هیجان عاطفی در امان بماند. متأسفانه در جامعه‌ی خشم‌آلود ما با این حالت هیجانی، به طور جدی و مشفقانه برخورد نشده است. از همین روست مطالعه‌ی این اثر را که برای حفظ سلامت جسم و روان بسیار سودمند است به خوانندگان عزیز و همه‌ی کسانی که برای درمان در پی چاره‌اند، توصیه می‌کنم.

باید اعتراف کنم من به عنوان نگارنده‌ی این سطور از ویرایش کتاب و با تامل در باره‌ی شگردهای مدبرانه‌ی مؤلف کتاب دکتر مری آن مارتینز، از این اثر سود فراوان بردم.

بهروز عزیدفتری

استاد تمام بازنشسته‌ی دانشگاه تبریز

تابستان سال ۱۴۰۱

درک خشم و یافتن روش های مناسب برای مواجهه با آن / ۹

فهرست مطالب

در باره ی نویسنده	۷
خواننده ی محترم	۸
مقدمه	۱۴
قسمت اول: درک خشم	۱۷
معنای خشم چیست؟	۲۰
آیا می توانید خشم را تعریف کنید؟	۲۱
خشم: احساس پیچیده	۲۲
خشم: هیجان ثانویه	۲۲
انواع خشم	۲۳
خشم آنی	۲۴
خشم پر خاشگری انفعالی	۲۵
خشم مزمن	۲۵
خشم کلامی	۲۶
خشم تحت فشار	۲۶
خشم اخلاقی / قضاوتی / یا از سر همدلی	۲۷
خشم اعتیادآور	۲۷
خشونت خود آزاری	۲۸
خشونت انتقام جویانه	۲۸
خشم تثبیت شده / سخت شده	۲۹

- ۲۹..... خشم اتفاقی
- ۲۹..... خشم بدگمانی
- ۳۰..... چه چیزی خشم را شعله‌ور می‌کند؟
- ۳۱..... احساس ناتوانی
- ۳۱..... بی‌عدالتی
- ۳۲..... مسخره کردن یا فحاشی
- ۳۲..... بی‌احترامی
- ۳۲..... بازنده بودن
- ۳۳..... حس پس‌زدگی
- ۳۳..... عجز
- ۳۴..... گرسنگی
- ۳۴..... نقض حریم خصوصی
- ۳۴..... مزاحمت‌ها و اختلال‌ها
- ۳۵..... درد یا صدمه
- ۳۶..... چه طور خشم را تشخیص دهیم؟
- ۳۶..... نشانه‌های فرد عصبانی
- ۳۹..... تأثیر بر بدن ما
- ۳۹..... تأثیر بر قلب
- ۴۰..... تأثیر بر مغز
- ۴۰..... تأثیر بر سیستم دفاعی

درک خشم و یافتن روش های مناسب برای مواجهه با آن / ۱۱

- ۴۱..... تأثیر بر طول عمر
- ۴۱..... تأثیر بر شش ها
- ۴۲..... تأثیر بر سلامت روان
- ۴۲..... خشم و افسردگی
- ۴۲..... خشم و خواب
- ۴۳..... خشم و اضطراب
- ۴۴..... خشم و احساس گناه
- ۴۴..... تأثیر بر روابط
- ۴۵..... تأثیر بر فرزندان
- ۴۷..... تأثیر بر افراد دیگر
- ۴۸..... تأثیر بر شغل اجتماعی
- ۴۹..... تأثیر در دوران بارداری
- ۴۹..... تأثیر بر روان
- ۵۰..... تأثیر بر اجتماع
- ۵۲..... آیا خشم همیشه بد است؟
- ۵۲..... خشم تر غیب کننده است
- ۵۳..... خشم خردمندانه
- ۵۴..... خشم جرأت می دهد
- ۵۴..... خشم شما را حفظ می کند
- ۵۴..... خشم سازنده است

- ۵۵..... خشم بازدارنده است
- ۵۶..... خشم شفاعت هم هست
- ۵۶..... خشم کار را تمام می‌کند
- ۵۹..... قسمت دوم: کنترل خشم
- ۶۱..... اجازه ندهید خشم بر شما مسلط شود
- ۷۱..... کنترل خشم ناگهانی
- ۸۴..... مواجهه با خشم به روشی صحیح
- ۱۱۷..... در فرصت شغلی
- ۱۱۸..... در تعلیم و تربیت‌تان
- ۱۱۹..... در ورزش
- ۱۲۰..... زندگی با فرد عصبانی
- ۱۳۹..... قسمت سوم: درخواست کمک حرفه‌ای
- ۱۳۱..... قبل از درخواست کمک
- ۱۳۲..... یادداشت خشم روزانه
- ۱۳۳..... پرسشنامه‌ی خشم
- ۱۳۵..... درمان کنترل خشم
- ۱۳۶..... مدیریت خشم: درمان گروهی
- ۱۳۷..... فواید درمان گروهی
- ۱۳۹..... عضویت در گروه مدیریت خشم
- ۱۴۰..... درمان رفتارهای شناختی (CBT)

درک خشم و یافتن روش های مناسب برای مواجهه با آن / ۱۳

- ۱۴۲..... درمان رفتارهای شناختی چیست؟
- ۱۴۲..... از درمان CBT چه انتظاری داریم؟
- ۱۴۳..... یادداشت برداری:
- ۱۴۴..... هوشیاری
- ۱۴۴..... تکنیک آرامش بخش
- ۱۴۴..... افزایش مهارت:
- ۱۴۵..... مکانیسم از عهده برآمدن:
- ۱۴۵..... دارو درمانی
- ۱۴۶..... نتیجه
- ۱۴۷..... نظر شخصی
- ۱۴۷..... بخش تشویقی
- ۱۴۸..... تنفس
- ۱۴۹..... تمرکز
- ۱۵۰..... پیاده روی در حال مراقبه (مدیتیشن)

مقدمه

همه‌ی ما بعضی وقتها عصبانی می‌شویم که خصلت طبیعی بشری است. در طول روز اتفاقات زیادی ما را عصبانی می‌کند، اما معمولاً تا موقعیت بدتر نشده، تلاشمان را برای کنترل خشم انجام می‌دهیم.

بعضی وقتها، به خاطر اینکه از خواب دیر بیدار شده‌ایم و قبل از کار صبحانه نخورده‌ایم بی‌حوصله می‌شویم؛ وقتی آخرین محل پارک اتومبیل را از دست می‌دهیم کمی عصبانی‌تر می‌شویم. به هر حال، بعضی وقتها اگر کسی شیء باارزشمان را شکست که قابل جبران نیست، عصبانی می‌شویم. گاهی، زمانی که خیلی عصبانی هستیم، کنترل خودمان را از دست داده و فردی کاملاً متفاوت می‌شویم. حرف‌هایی می‌زنیم و کارهایی می‌کنیم که معمولاً از ماستور نمی‌زند، در این مرحله به دیگران صدمه می‌زنیم.

از آنجایی که اندکی ابراز عصبانیت گاه گداوی برای سلامتی مفید است، عصبانیت بیش از حد مضر است. عصبانیت زیاد و مکرر در چند حالت به خودمان آسیب می‌رساند. ذهنی، احساسی، جسمی، روحی و در نهایت مالی. در این حالت نیازمندیم خشم خود را مدیریت کنیم.

مدیریت خشم روشی علمی و سالم در مواجهه با خشم افراطی است. نه اینکه خشم را سرکوب یا پنهان کنیم تا به کسی آسیب نزنیم بلکه روش مناسبی است که آن را بروز دهیم. تعدادی مطالعات و

درک خشم و یافتن روش های مناسب برای مواجهه با آن / ۱۵

آزمایشات در خصوص کنترل خشم، به عنوان بخش مهم و کارآمد روان‌شناسی انجام شده است.

کتاب من کنترل خشم: "درک خشم و یافتن روشی مناسب برای مواجهه با آن" نه تنها در خصوص کنترل خشم بلکه در خصوص تمام آنچه به عنوان اخلاق زشت بشری نیازمند آن می‌باشد، را ارائه می‌دهد. مطالعه در مورد خشم ما را در درک بهتر کمک می‌کند، درک آنچه برایمان در زمان خشم اتفاق می‌افتد، چرا آن کارها را انجام می‌دهیم، چرا آن حرف‌ها را می‌زنیم و اهمیت بیشتر آن در خصوص نحوه‌ی کنترل خشم می‌باشد. در این کتاب تمام این موضوعات و عناوین بیشتری را گنجانده‌ام.

برای دانلود کتابم سپاسگزارم، امیدوارم اطلاعاتی که در مورد خشم و کنترل خشم می‌خواهید، را بیابید. موفقیت زمانی است که کتابم برایتان مفید باشد.

پس شروع کنیم، با آرزوی بهترین‌ها!