

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مہارت مدیریت خشم و پرخاشگری

اسمہیلا علیزادہ کنڈری

www.ketab.ir



سرشناسه	: عزیزاده کندری، سهیلا، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت مدیریت خشم و پرخاشگری / سهیلا عزیزاده کندری.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۵ ص.
شابک	: 978-622-02-2572-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۵.
موضوع	: خشم
	Anger
رده بندی کنگره	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۱۴۲/۵۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۰۷۸۱۷۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

مهارت مدیریت خشم و پرخاشگری

تألیف : سهیلا عزیزاده کندری

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری : ۱۲۵ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۵۷۲-۰

چاپ و نشر: نوروزی-۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، پاساژ رضا، کدپستی ۴۹۱۶۶۵۷۳۷۶

entesharatnorouzi

۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸-۰۹۱۱۳۷۱۹۱۵

www.entesharate-noruzi.com

entesharate.noruzi@Gmail.com

فهرست

۷	مقدمه
۹	فصل اول: خشم
۱۰	تعریف خشم
۱۶	راهبردهای تنظیم هیجان خشم
۱۸	دلایل بروز خشم
۱۹	نشانه‌های خشم
۲۰	ابراز کردن
۲۰	سرکوب کردن
۲۱	آرام کردن
۲۳	فصل دوم: پرخاشگری
۲۴	تعریف پرخاشگری
۲۶	انواع پرخاشگری
۲۸	عوامل پرخاشگری
۳۳	زیان‌های پرخاشگری
۳۴	آیا پرخاشگری قابل کنترل است؟
۳۴	کنترل پرخاشگری در محیط خانواده
۳۶	درمان پرخاشگری
۳۶	نظریه زیستی پرخاشگری
۳۸	بلوغ جنسی و پرخاشگری
۳۹	نظریه ناکامی - پرخاشگری
۴۰	درستی و نادرستی نظریه ناکامی - پرخاشگری

- ۴۱ نظریه یادگیری اجتماعی
- ۴۵ پرخاشگری چگونه یاد گرفته می‌شود؟
- ۴۷ فصل سوم: مهارت مدیریت خشم
- ۴۹ افسانه‌ها و باورهای غلط اما مرسوم درباره خشم
- ۵۱ نقش حمایت در مدیریت خشم
- ۵۲ سنجش میزان خشم
- ۵۳ چه مدت یک‌بار خشمگین می‌شوید؟
- ۵۴ خشم‌تان چه شدتی دارد؟
- ۵۵ فاکتورهای برانگیزاننده خشم
- ۶۵ اقدام فوری
- ۷۰ راه‌های افزایش مدت‌زمان پریدن فیوز
- ۷۷ استفاده از قدرت تصویرسازی ذهنی
- ۸۲ تکنیک آب‌نبات‌های نجات‌بخش
- ۸۴ تخلیه خشم را فراموش کنید
- ۸۶ بیان کردن مؤثر خشم
- ۸۷ صحبت کردن در برابر پرخاشگری
- ۸۹ ترک عادت غلط فحاشی
- ۹۰ قطع صحبت و ایجاد وقفه برای تنفس
- ۹۱ مهم چگونه گفتن است
- ۹۲ انتخاب پاسخ به‌جای واکنش
- ۹۵ ردپای دوران کودکی‌تان را کشف کنید
- ۹۶ دوری از سایر معتادان به خشم
- ۹۸ یافتن دوستان مناسب

مقدمه

خشم یک هیجان و یک احساسی طبیعی در انسان است که همه افراد آن را به نوعی تجربه می کنند. هیجان ها پدیده هایی ذهنی، زیستی و اجتماعی هستند که در زندگی همه افراد نقش مهم و مؤثری دارند، پس خشم صرفاً چیز بدی نیست و مطمئناً در زندگی ما انسان ها نقش مؤثری ایفا می کند، زیرا همان طور که گفته شد یک هیجان است. به طور کلی هر وضعیتی که ما را ناکام کند باعث ایجاد احساس خشم می شود. ناکامی را می توان رسیدن به خواسته های فردی تعریف کرد. وقتی عاملی مانع رسیدن فرد به هدف و خواسته ها شود، عصبانیت بروز می کند.

پرخاشگری با خشم تفاوت دارد. خشم یک احساس است، در حالی که پرخاشگری نمود رفتاری است که بر اثر احساس خشم بروز می یابد. پرخاشگری شکل هایی متنوع دارد. برخلاف تصور خیلی ها که پرخاشگری را تنها رفتار خشونت آمیزی مانند کتک کاری یا فحاشی می دانند، قهر کردن نیز خود نوعی رفتار پرخاشگرانه است. رفتارهای دیگری نیز مانند نیش زبان، زیر سؤال بردن و برچسب زدن، وقتی به صورت هدفمند انجام شوند، رفتار پرخاشگرانه محسوب می شود.

اگر خشم ابراز نشود یا به شیوه ای غلط ابراز شود سبب واکنش های غضب آلود و پرخاشگرانه گردیده و نه تنها مشکلات حل نشده باقی

می‌مانند بلکه بیشتر هم می‌شوند. مهم‌ترین اثر منفی این اتفاق، ارتباط ناکارآمد با دیگران است.

پس ما نیازمند یادگیری مهارت مدیریت خشم و پرخاشگری خود هستیم تا یاد بگیریم که چگونه خشم خود را به شیوه درست ابراز کنیم و ارتباطی بهتر و مؤثرتر با دیگران ایجاد نماییم.

باید بدانیم که مدیریت خشم اکتسابی و آموختنی است و افرادی که خشم خود را مدیریت می‌کنند بیش از سایر افراد برای سلامت خود ارزش قائل هستند. آن‌ها به‌صورت جراتمندانه عمل می‌کنند و به‌راحتی از پس بسیاری از مشکلاتی که برای آن‌ها احساس ناکامی و خشم ایجاد می‌کنند، برمی‌آیند.

در این کتاب تلاش شده است تا به زبانی ساده خشم و پرخاشگری تعریف شود و اصول و تکنیک‌های کاربردی و اساسی لازم برای مدیریت خشم شرح داده شود. امیدوارم این کتاب برای افراد علاقمند به این حوزه باشد.