

خشم از دیدگاه روانشناسی

نویسنده:

مجموعه انور محمد کار



انتشارات آرون

سرشناسه	: گندم کار ، محبوبه، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور	: خشم از دیدگاه روانشناسی / نویسنده: محبوبه گندم کار
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۵۴ ص.
شابک	: ۷ - ۵۷۲ - ۲۳۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸.
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.
موضوع	: خشم - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع	: Anger- Religious aspects- Islam
موضوع	: پرخاشگری- زنان - خشونت علیه
موضوع	: Aggressiveness- Women- Violence against
رده‌بندی کنگر	: ۱۳۹۷ گ ۵ خ / ۵۷۵ BF
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲/۴۷
شماره کتابخانه ملی	: ۵۲۰۰۹۲



نشر آرون

خشم از دیدگاه روانشناسی

نویسنده: محبوبه گندم کار

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۲۰۰ نسخه

۱۲۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید- پلاک ۱۰۵ - واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

وبسایت: www.Ar vannashr.ir

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	پیشگفتار
۱۳	انواع شتم علیه زنان
۱۴	آثار و پیامدهای شتم علیه زنان
۱۷	یادگیری اشکال جدید پرخاشگری
۲۳	هیجان خشم و مؤلفه‌های آن
۲۵	خشم از دیدگاه اسلام و منابع اسلامی
۲۸	خشم از دیدگاه روانشناسی
۳۱	مقابله با خشم و پرخاشگری و راه‌های کنترل آن در منظر اسلام
۳۱	شیوه‌های شناختی
۳۲	شیوه‌های عاطفی
۳۳	شیوه‌های رفتاری
۳۶	مقابله با خشم و پرخاشگری و راه‌های کنترل آن در روان‌شناسی
۴۱	مقایسه کظم غیظ در اسلام با روش‌های کنترل خشم در روانشناسی
۴۷	نتیجه‌گیری
۵۰	منابع

مقدمه

خواننده عزیز: این کتاب مطالب گردآوری شده‌ای است، در ارتباط با کنترل خشم و ارتباط بدون خشم. در تمامی سال‌های شاگردی روان‌شناسی موضوع خشم و ارتباط بدون خشم ذهنم را به خود درگیر کرده بود. امیدوارم بتوانم با بیان کلام نیکو و احساس مثبت ارتباطات بهتری در روابطمان داشته باشم.

اهمیت بیان احساس که با بیان افکار ممزوج شده است بسیار حائز اهمیت است. ما یاد گرفته‌ایم که صحبت کنیم، اما یاد نگرفته‌ایم که چگونه ارتباط مناسبی برقرار کنیم تا به خواسته‌های شخصی‌مان برسیم و مشکلات کمتری را در روابط داشته باشیم. چرا که، برخورد و روابط مناسب به سلامتی افراد کمک می‌کند و روابط آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

مشتاقانه پذیرای نظرات شما و دیدگاه‌های شما در بیان هستم. امید است تا بتوانیم بیشتر در ارتباط‌هایمان مراد خشم و خشونت باشیم.

تجربان

بهار ۱۳۹۷