

[شارژ اعصاب]

(باتکیه برمدیریت خشم)

مازیار جلوه

بامقدمه دکتتر شهر بانوقهاری

www.ketab.ir

سرشناسه	: جلوه، مازیار، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: شارژ اعصاب نویسنده مازیار جلوه : با مقدمه شهریانو قهاری : ویراستار طیبه حسین زاده
مشخصات نشر	: تهران: موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۱۴۷-۷-۱ ۱-۷-۹۵۱۴۷-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: چاپ قبلی: کتاب ابرار، ۱۳۹۷.
موضوع	: خشم
موضوع	: Anger
موضوع	: خشم - مدیریت
موضوع	: Anger -- Management
موضوع	: خشم - درمان
موضوع	: Anger -- Treatment
شناسه افزوده	: قهاری، شهریانو، ۱۳۴۶ -، مقدمه نویسنده
رده رده های گنجانده شده	: ۱۳۹۷ ۷۷۲ ج ۵ / BF۵۷۵
رده بندی دیوید	: ۱۵۲/۴۷
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۵۴۹۸۹۵۸

[شارژ اعصاب]

(باتکیه بر مدیریت خشم)

نویسنده: مازیار جلوه

ویراستار: طیبه حسین زاده

ناشر: موسسه فرهنگی هنری سیب سرخ نیکان

صفحه آرا: احسان اصفهانیان

طراح جلد: احسان اصفهانیان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۸۹۸۷۱۰۶ - ۶۶۱۵۷۳۳۸

فروشگاه اینترنتی: www.hypersian.ir

[فهرست مطالب]

مقدمه	۱۰
۱۳ فصل اول / سبب‌شناسی	
هیجان	۱۶
خشم	۱۷
خصوصیت، خشم، پرخاشگری و ناسازگاری	۱۸
انواع پرخاشگری	۱۹
۲۱ فصل دوم / دلایل پرخاشگری	
عوامل اجتماعی	۲۳
عوامل درونی (زیستی روانی)	۲۴
عوامل محیطی	۲۴
انتقال‌دهنده‌های عصبی	۲۵
دیدگاه زیستی	۲۵
دیدگاه روان‌تحلیل‌گری	۲۶
دیدگاه یادگیری اجتماعی	۲۹
دیدگاه رفتاری	۳۰
دیدگاه کردارشناسی	۳۱
۳۳ فصل سوم / علل ناتوانی در مدیریت خشم	
عدم توجه به پیامد رفتارهای پرخاشگرانه	۳۶
سرکوبی هیجانات منفی	۴۰
ناتنظیمی هیجانی	۴۲

عدم آگاهی از مهارت‌های ارتباطی	۴۳
عدم توانایی در شناسایی تفکر تحریف‌شده (خطاهای شناختی)	۴۳
عدم آگاهی از مهارت‌های ابراز وجود	۴۴
عدم توجه به شناخت‌ها و باورهای ناکارآمد	۴۵
فصل چهارم / تکنیک‌های مدیریت خشم	۵۱
اهمیت مدیریت خشم در ادبیات	۵۴
آشنائی با سبک‌های ارتباطی	۵۶
تکنیک‌ها	۶۵
روش‌هایی در گستره‌ی زندگی	۶۵
اصلاح سبک زندگی	۶۷
سازماندهی مدیریت خشم در شارژ اعصاب	۷۲
۱. تکنیک‌های مقدماتی (کوتاه مدت)	۷۳
۲. تکنیک‌های شناختی رفتاری	۷۵
بازسازی شناختی و روش ABC	۷۵
خطاهای شناختی	۷۶
تصورسازی ذهنی	۸۶
تغییر خودگویی‌های منفی	۸۹
مهارت حل مسئله و نقش آن در شارژ اعصاب	۹۳
آرمیدگی	۹۸
۳. تکنیک‌های پیشرفته (بلندمدت)	۱۰۳
تغییر موقعیت فیزیکی	۱۰۳
تغییر موقعیت ذهنی	۱۰۵
بازسازی موقعیت	۱۰۶
هم‌دلی	۱۰۷
۴. تکنیک‌های تنظیم هیجان	۱۰۸
شناخت احساسات و ابراز آن‌ها	۱۰۹
تجربه کردن هیجان به مثابه یک موج	۱۱۲
تقویت آگاهی هیجانی بر روی بدن	۱۱۲

جداول

۶۰	جدول تمرین شماره‌ی ۱ - الگوهای رفتاری-باورها
۶۷	جدول تمرین شماره‌ی ۲ - تشخیص موقعیت‌های تنش‌زا
۸۶	جدول تمرین شماره‌ی ۳ - برگه‌ی ثبت افکار
۹۰	جدول تمرین شماره‌ی ۴ - برگه‌ی ثبت افکار (خودگویی‌ها)
۹۲	جدول تمرین شماره‌ی ۵ - تبدیل خودگویی‌های منفی به خودگویی‌های مثبت
۱۰۱	جدول تمرین شماره‌ی ۶ - مراحل انجام آرمیدگی
۱۱۱	جدول تمرین شماره‌ی ۷ - فهرست احساسات مثبت و منفی
۱۱۳	جدول تمرین شماره‌ی ۸ - تغییرات بدنی در زمان برانگیختگی

[مقدمه]

به عنوان یک روان‌شناس بالینی بر این باورم که آموزش مهارت‌های زندگی، بخش مهم کار مداخلاتی یک روان‌شناس در ارتباط با فرد و خانواده است. کاملاً روشن است که همه‌ی مردم نیازمند فراگیری مهارت‌هایی هستند که بتوانند به پشتوانه‌ی آن با عوامل استرس‌زا مقابله کنند، روابط خود را بهبود بخشند، خود را بهتر بشناسند و هیجانات خود را تنظیم کنند؛ در این میان مهارت مدیریت خشم یکی از مهارت‌های مهم در تنظیم هیجانی به شمار می‌رود. فقدان این مهارت نه تنها مشکلاتی را برای فرد به بار می‌آورد، بلکه روابط بین‌فردی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. پیامد این مانند مشکلات زناشویی، از دست دادن دوستان، آسیب‌های جسمی و روانی و جرائم قانونی از این قبیل هستند. مسائلی که با کمترین هزینه و آموزش مدیریت خشم قابل پیشگیری هستند. در این راستا و در کتاب «اصول مبانی و دلایل بروز خشم و پرخاشگری» بیان می‌شود و با روش‌های ساده و کاربردی، مهارت‌هایی آموزش داده می‌شود که فرد ضمن آشنایی با تکنیک‌های مدیریت خشم، تنظیم هیجانی خود را افزایش دهد.

امیدوارم این کتاب کاربردی بتواند در مسیر زندگی راه‌گشای تان باشد.

شهربانو قهاری

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

بهار ۹۷