

# کنترول خشم

علل، پیامدها و راهکارها

دکتر رباب حامدی

mikhanam.com

سرشناسه:	حامدی، رباب، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور:	کنترل خشم: علل، پیامدها و راهکارها / دکتر رباب حامدی
مشخصات نشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری:	۹۰ ص
فروست:	مجله نشریات - XAT روان‌شناسی - تألیف - ۱۷. روان و زندگی - ۱۱
شابک:	۹۷۸ - ۹۶۴ - ۳۳۱ - ۶۶۶ - ۹
وضعیت فهرست‌نویسی:	فایا
موضوع:	منابع: ۸۶
موضوع:	خشم
رده‌بندی کنگرد:	ح ۵ / ص ۵ / ۵۷۵ / ۵۳۴
رده‌بندی دیگری:	۱۵۱/۳۷
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۸۸۵۳۳۸۱۴ م

تذکره: از هر جیب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌ر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱-۹۷۳۳۸۸



نشر خشم

## کنترل خشم

---

دکتر رباب حامدی

مدیر اجرایی: تینا حمیدی

طراح صفحات و جلد: ابراهیم الحقیقی

تصویر روی جلد: با استفاده از نقاشی پل کیه

چاپ پانزدهم: ۱۳۹۹

چاپ: قشقایی

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

بها: ۱۶۰۰۰ تومان

## ○ فهرست

- یادداشت ناشر..... ۹
- مقدمه‌ی مؤلف..... ۱۱
- خشم چیست؟..... ۱۳
- چرا خشمگین می‌شویم؟..... ۱۴
- تفاوت خشم و پرخاشگری چیست؟..... ۱۶
- عدم ابراز خشم چه عوارضی دارد؟..... ۱۷
- عدم کنترل خشم چه عوارضی دارد؟..... ۱۹
- ابراز خشم در چه صورتی مخرب است؟..... ۲۰
- نشانه‌های رایج جسمی و روانی ناشی از بروز خشم کدامند؟..... ۲۱
- نقش فیزیولوژی بدن در بروز خشم چیست؟..... ۲۲
- وراثت یا تربیت کدام‌یک در نحوه‌ی ابراز خشم مؤثرتر است؟..... ۲۳
- روش‌های ابراز خشم در افراد مختلف چگونه است؟..... ۲۴
- آیا همیشه باید خشم را ابراز کرد؟..... ۲۵
- آیا همه‌ی افراد در مواجهه با موقعیت تحریک‌کننده به یک اندازه خشمگین می‌شوند؟..... ۲۶
- چگونه برای ابراز خشم تصمیم‌گیری کنیم؟..... ۲۸
- چگونه بر خشم خود غلبه کنیم؟..... ۳۱
- اولین کلید شناسایی خشم چیست؟..... ۳۳
- افکار چه تأثیری در میزان خشم یا نحوه‌ی بروز آن دارد؟..... ۳۴
- چگونه خشم خود را مدیریت کنیم؟..... ۳۹

- ۴۳ ○ آیا ممکن است ابراز خشم نقش سازنده و مفیدی در زندگی ما داشته باشد؟
- ۴۴ ○ آیا از ابراز خشم می‌توان برای رسیدن به اهداف و منافع شخصی استفاده کرد؟
- ۴۶ ○ آیا ابراز خشم سبب تشدید آن می‌شود؟
- ۴۷ ○ آیا پایین آمدن آستانه‌ی تحریک‌پذیری را می‌توان نشانه‌ی برخی از بیماری‌ها دانست؟
- ۴۸ ○ حس همدردی، در کنترل خشم چه تأثیری دارد؟
- ۴۹ ○ در صورت مواجهه با خشم دیگران چه باید کرد؟
- ۵۱ ○ خشم انفجاری یعنی چه و چگونه می‌توان احتمال بروز آن را کاهش داد؟
- ۵۳ ○ چگونه با افراد پرخاشگر روبه‌رو شویم؟
- ۵۵ ○ با افراد پرخاشگر (غیرآشنا) در محیط کار یا اجتماع چه باید کرد؟
- ۵۷ ○ ابراز خشم منفعلانه یعنی چه؟
- ۵۸ ○ چرا برخی افراد از ابراز خشم فرار می‌کنند؟
- ۶۰ ○ آیا سستی در انجام کار یا ابراز ناتوانی و بهانه‌تراشی «ابراز خشم منفعلانه» است؟
- ۶۱ ○ آیا افرادی که از ابراز خشم منفعلانه استفاده می‌کنند، عصبانیت کمتری دارند؟
- ۶۳ ○ چگونه می‌توان مانع ابراز خشم منفعلانه شد؟
- ۶۴ ○ چگونه خشم خود را به آرامش تبدیل کنیم؟
- ۶۷ ○ با خشم کودکان چه‌طور باید رفتار کرد؟
- ۷۰ ○ چگونه خشم خود را نسبت به کودکان مانع ابراز کنیم؟
- ۷۴ ○ آیا خشم پیش‌بینی‌نشده از ویژگی‌های توان نوجوانی است؟
- ۷۵ ○ چه کنیم تا خشم نوجوان کم‌تر برانگیخته شود؟
- ۷۷ ○ آیا زن و مرد در ابراز خشم متفاوتند؟
- ۷۹ ○ ضعف زنان را در ابراز خشم چگونه می‌شود برطرف کرد؟
- ۸۱ ○ چگونه می‌توان خشم خود را نسبت به همسر کنترل کرد؟
- ۸۴ ○ چگونه با خشم همسران روبه‌رو شوید؟
- ۸۶ ○ منابع

## ○ یادداشت ناشر

هنگامی جامعه‌ای سالم و متعادل خواهیم داشت که افراد آن جامعه، از سلامت روان برخوردار و در عرصه‌های اجتماعی فعال باشند. انکار کردن نابه‌سامانی‌های روانی افراد جامعه درست نیست. برای اصلاح، نخست باید درد و بیماری را شناخت. در این صورت، درمان سهل‌تر خواهد بود.

در گذشته‌های دور، اندیشمندان و ادیبان، کتاب‌های پند و اندرز می‌نوشتند تا به مردم آگاهی‌های لازم را برای رسیدن به تعادل اخلاقی و روانی آرایه دهند. اما امروزه این پندنامه‌های ارزشمند به تنهایی کافی نیستند.

زندگی در عصر ما، آگاهی‌ها و مهارت‌های ظریف‌تری را می‌طلبد که با مطالعه و تجربه به دست می‌آیند. دسترسی به اطلاعات درست و کسب مهارت‌های لازم برای زندگی، در پیشگیری از آسیب‌های روانی سهم عمده‌ای دارد. هر چند علاوه بر اطلاعات درست، یافتن راهکارهای صحیح نیز ضروری است.

تاکنون در ایران برای حل مسائل و مشکلات فردی و خانوادگی کتاب‌های ارزشمندی در حوزه‌ی روان‌پزشکی و روان‌شناسی، ترجمه و منتشر شده است، که پیش‌تر آن‌ها راه‌حلی متناسب با فرهنگ‌های غیرایرانی آرایه داده‌اند. لذا صرف ترجمه‌ی - حتی علمی‌ترین - متون روان‌شناختی غرب نمی‌تواند راهگشای مشکلات جامعه‌ی ما باشد و ما باید دریافته‌های خود را از دانش غرب با شرایط فرهنگی و میراث

معنوی خود سازگار کنیم تا کلاممان آشنا و راهکارهای درمانی‌مان مؤثر باشد.

نشر قطره بر آن شده است تا با همکاری روان‌پزشکان و روان‌شناسان برجسته‌ی ایرانی مجموعه کتاب‌هایی را با عنوان «روان و زندگی» منتشر کند. مؤلفان این مجموعه با دانش نظری و تجربه‌های بالینی و درمانی مفید، موضوع‌هایی را برای تألیف انتخاب کرده‌اند که در آن مهارت و تجربه‌ی ویژه‌ای دارند.

این مجموعه به صورت پرسش و پاسخ و به زبانی ساده تنظیم شده است تا خوانندگان بتوانند با مسائل روان‌شناسی آشنا شوند و آگاهانه با مشکلات روانی برخورد کنند و نیز بدانند که به هنگام بروز مشکل، چگونه می‌توانند راهنمایی‌های لازم را از مشاوران دریافت کنند.

نشر قطره بر خود لازم می‌داند از روان‌پزشکان، روان‌شناسان و استادان محترمی که در این مجموعه ما را یاری کرده‌اند سپاسگزاری کند.