



روان شناسی خشم

۲۲۰ قاعده برای مدیریت خشم

Psychology of Anger

تالیف:

احمد علامه فلسفی

پژوهشگر و مدرس علوم فرا روان شناسی

by: Ahmad Allameh Falsafi

سرشناسه	:	علامه فلسفی، احمد،
عنوان و نام پدیدآور	:	روان شناسی خشم: ۲۲۰ قاعده
مشخصات نشر	:	برای مدیریت خشم = Psychology of anger / احمد علامه فلسفی. تهران: فرا روانشناسی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۱ص:، مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	:	978-600-6170-47-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	خشم
موضوع	:	Anger
موضوع	:	خشم -- پیشگیری
موضوع	:	Anger -- Prevention
موضوع	:	کنترل (روان شناسی)
موضوع	:	Control (Psychology)
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ۸ع۵ / ۵۷۵BF
رده بندی دیویی	:	۱۵۳/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۴۹۳۸۸

شناسنامه کتاب

نام کتاب: روان شناسی خشم
مؤلف: احمد علامه فلسفی - پژوهشگر و مدرس علوم روانشناسی
ناشر: انتشارات فرا روان شناسی
مدیر آفورماتیک انتشارات: مهندس احمد رضا علامه فلسفی
خدمات رایانه ای: مهدی دانایی
قطع: رقی - ۲۸۰ صفحه
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد
چاپ و صحافی: پیشگام
نوبت چاپ اول ۱۳۹۵
شابک: ISBN : 978-600-6170-47-3
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ»

www.fararavanshenasi.ir

Tel : 09385368577

Email: falsafi557@yahoo

فهرست عناوین کتاب

فهرست	صفحه
مقدمه :	۱۵
۱ - * خشم از عواطف ذاتی لاینفک انسان با عملکرد دوگانه :	۲۳
۲ - * واکنش افراد در برابر خشمگین شدن، متفاوت می‌باشد:	۲۴
۳ - * تشریح هورمونهای آدرنالین و نورآدرنالین در هنگام بروز خشم:	۲۴
۴ - * عوارض روانی، جسمانی و اجتماعی در افراد خشمگین :	۲۵
۵ - * لزوم ریشه‌یابی مراتب بروز خشم در افراد:	۲۸
۶ - * برخی از مراتب بروز خشم در اشخاص عصبی:	۲۹
۷ - * تلقین به نفس برای جلوگیری از بروز خشم:	۲۹
۸ - * ضرورت انجام مراقبه و خودسازی برای پالایش رذایل اخلاقی:	۳۰

- ۹ - *خشم‌تان را آگاهانه و سازنده کنترل و مدیریت کنید: ۳۰
- ۱۰ - *شناسایی انگیزه‌ها و عملکرد دوگانه خشم: ۳۱
- ۱۱ - *لزوم ریشه‌یابی منشاء خشم لاینحل مزمن با کمکروان‌شناس: ۳۲
- ۱۲ - * در فرونشاندن خشم، باید به یکدیگر کمک کرد: ۳۳
- ۱۳ - * برخی از عملکردها، انگیزه و ماهیت بروز خشم: ۳۳
- ۱۴ - * بروز خشم در اشکال و حالات مختلف از جمله: ۳۴
- ۱۵ * تقسیم خشم براساس مراتب نسبی: ۳۵
- ۱۶ - * نحوه مقابله با بروز خشم، مبتنی بر اعتقادات و نگرش فرد: ۳۵
- ۱۷ - * لزوم بررسی بروز انگیزه‌های خشم: ۳۶
- ۱۸ * خشم‌های لاینحل فروخورده، زمینه ساز عقده‌های: ۳۷
- ۱۹ - * وجود حسادت، از عوامل مولد خشم مخرب بشمار می‌رود: ۳۸
- ۲۰ - * بروز خشم شدید، می‌تواند مهلک‌آفرین باشد: ۳۹
- ۲۱ - * بروز رفتار غیرعادی فرد خشمگین در هنگام راندگی کردن: ۴۰
- ۲۲ - * طغیان خشم مولد انواع بیماری‌ها و مشکلات عدیده اجتماعی: ۴۱
- ۲۳ - * اشخاص قدر شناس و نا شکر در برابر نعمات بیکران الهی: ۴۲
- ۲۴ - * برای درمان خشم مزمن، از روان‌شناس کمک بگیرید: ۴۳
- ۲۵ - * قبل از غلبه خشم، فوراً موجبات مهار آن را فراهم سازید: ۴۴
- ۲۶ * مدیریت خشم مبتنی بر حفظ خونسردی، صبوری، آرامش و عقلانیت: ۴۵
- ۲۷ گوش فرا دادن با عنایت به سخنان فرد خشمگین، سبب اطفای آتش خشم او می‌شود: ۴۶
- ۲۸ - * موقع خشم، فوراً ذهن‌تان را به نقطه فرحبخش معطوف کنید: ۴۷

- ۲۹ - * انرژی خشم را بجای تخریب، در جهت مثبت و سازنده بکار گیرید :..... ۴۸
- ۳۰ - * به سخنان طرف مقابل خوب گوش کرده و واقعبینانه او را درک کنید:..... ۴۹
- ۳۱ - * برای مهار خشم، انجام مراقبه و تلقین به نفس مفید است :..... ۵۰
- ۳۲ - * فرمان مدیریت خشم خود را به دیگران نسپارید :..... ۵۱
- ۳۳ - * رذایل اخلاقی، خرمن هیزم آتش خشم و خشونت است:..... ۵۱
- ۳۴ - * از معاشرت و همنشینی با افراد خشن و خشم‌آلود اجتناب کنید:..... ۵۲
- ۳۵ - * تحریکاتی مانند هتاکی، تهدید و رفتار ناهنجار، آتش خشم را شعله‌ورتر می کند :... ۵۲
- ۳۶ - * خنداندن فرد خشمگین، اغلب سبب خنثی شدن خشم او می شود:..... ۵۳
- ۳۷ - * برای کنترل خشمستان، با خود هیپنوتیزمی تلقین به نفس کنید :..... ۵۴
- ۳۸ - * کشف و شناسایی منشاء خشم، راه حل آسان برای بحرانهای روانی:..... ۵۴
- ۳۹ - * به عواقب و تبعات خشم و خشونت خود بیندیشید :..... ۵۵
- ۴۰ - * هنگامی که بر نفس اماره و خشم خود غلبه یافتید، بخودتان پاداش بدهید:..... ۵۶
- ۴۱ از نیروگاه انرژی هسته‌ای خشمستان، برای سوخت مصارف سازنده و مفید استفاده کنید :..... ۵۷
- ۴۲ - * مهار و مدیریت خشم، مستلزم تغییر نگرش است :..... ۵۸
- ۴۳ - * براساس عقلانیت، منطق، معنویت و دینمداری، خشم خود را مدیریت کنید:..... ۵۹
- ۴۴ - * از هرگونه رفتار تحریک آمیز که آتش خشم را مشتعل تر می کند اجتناب شود :..... ۵۹
- ۴۵ * از توجه به گزارشات مغرضانه رسانه‌های بیگانگان که خشمستان را بر می انگیزاند اجتناب کنید:..... ۶۰
- ۴۶ * خشم روزانه خود را با حفظ خونسردی و بردباری یادداشت و بیان کنید:..... ۶۱
- ۴۷ * برای پیشگیری از ابتلاء به عقده های روانی، خشم لاینحل خود را انکار و منکوب نکنید:..... ۶۲
- ۴۸ * موقعی که خشمگین می شوید، محل مناقشه را موقتاً ترک کنید :..... ۶۳

- ۴۹ - * قبل از غلبه خشم، آگاهانه به مراقبه و آرام‌سازی بپردازید : ۶۴
- ۵۰ - * عوامل فشارهای روانی خود را یادداشت کنید : ۶۵
- ۵۱ - * رفتار و زبان بدن خود را با مخاطب عصبانی ، با دقت تنظیم کنید : ۶۶
- ۵۲ - * از انرژی طبیعی خشم‌تان در جهت مثبت و سازنده استفاده کنید : ۶۷
- ۵۳ - * هدف از خشم‌گین شدن‌تان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید : ۶۹
- ۵۴ - * انباشته کردن هیجان خشم لاینحل در وجودتان ، شما را بیمار می‌کند: ۷۰
- ۵۵ - * شما از دیدگاه طرف مقابل به مسئله بنگرید : ۷۱
- ۵۶ - * به جای اینکه دیگران را تغییر دهید، روش خود را تغییر دهید : ۷۱
- ۵۷ - * هر کنشی می‌تواند واکنشی شدیدتری به همراه داشته باشد : ۷۲
- ۵۸ - * حس بدبینانه و قضاوت خودمحورانه‌ی خود را به عموم تعمیم ندهید: ۷۳
- ۵۹ - * خشم لاینحل فروخورده ممکن است خطر آفرین شود : ۷۴
- ۶۰ - * کشف و شناسایی ریشه های خشم، راه‌حل اساسی است : ۷۵
- ۶۱ - * عقده های روانی ، حاصل ترس از ابراز منطقی احساس خشم است : ۷۶
- ۶۲ - * ریشه‌یابی خشم‌های لاینحل و افسردگی‌های مزمن ، راه‌گشاست : ۷۷
- ۶۳ - * گذشت و بخشش، مؤید و متضمن سلامتی و آرامش باطنی است: ۷۹
- ۶۴ - * برخی از علایم مبتلایان به خشم لاینحل و افسردگی مزمن : ۷۹
- ۶۵ - * غلبه خشم لاینحل در زوج‌ها، بخاطر عدم درک یکدیگر می‌باشد: ۸۰
- ۶۶ - * عالی‌ترین و قدرتمندترین تطهیرکننده روح و روان، گذشت و بخشش است : ۸۲
- ۶۷ - * علت مولد خشم را کشف، شناسایی و مورد بررسی قرار دهید: ۸۳
- ۶۸ - * بعد از کشف علت بروز خشم خود، به مراقبه و خودسازی بپردازید : ۸۴

- ۶۹ - * عوارض جسمانی و روانی و آسیب‌های اجتماعی ناشی از طغیان خشم : ۸۴
- ۷۰ - * رهایی از خشم، کینه و انتقام با بخشش و عفو : ۸۶
- ۷۱ - * مدیریت خشم پرخاشگرانه ساده‌تر از جبران آن است : ۸۶
- ۷۲ - * جاگزینی عادت خوب به جای عادت بد : ۸۷
- ۷۳ - * حقایق و واقعیات زندگی‌تان را بپذیرید : ۸۸
- ۷۴ - * هنگامی که آتش خشم فرامی‌گیرد، شیطان در آن لانه می‌کند : ۸۹
- ۷۵ - * قبل از طغیان خشم، باید جلوتر تمهیداتی برای کنترل آن انجام داد: ۸۹
- ۷۶ - * تلقین به نفس جملات تاکیدی در بستر خواب : ۹۰
- ۷۷ - * برای درک متقابل، دنیا را از دیدگاه مخاطبان خود بنگرید : ۹۱
- ۷۸ - * افکار منفی، نگرش بدبینانه و خصمانه از دلایل ایجاد خشم است : ۹۱
- ۷۹ - * خشم را با صبوری، بردباری، خونسردی و عقلانیت، مدیریت کنید : ۹۲
- ۸۰ - * گاهی رویداد ی در ایجاد خشم، مطابق با تفسیر و تلقی واقعیت آن نمی‌باشد : ۹۳
- ۸۱ - * خشم لاینحل خود را منکوب و مخفی نکنید : ۹۴
- ۸۲ - * رفتار خشمگینانه و خشونت، اکتسابی است : ۹۵
- ۸۳ - * خشم و خشونت از بد آموزی‌هایی است که تبدیل به عادت می‌شود : ۹۶
- ۸۴ - * برخی از عواملی که می‌توانند برانگیزنده خشم بشمار روند : ۹۸
- ۸۵ - * گوش فرادادن صمیمانه با تمرکز حواس به سخنان طرف مقابل : ۱۰۰
- ۸۶ - * پیروی از هواهای نفسانی از عوامل و مولد خشم و خشونت است: ۱۰۱
- ۸۷ - * آنچه را که می‌خورید و می‌آشامید، جسم و جان شما را تغذیه می‌کند: ۱۰۲
- ۸۸ - * از تماشای فیلم‌ها و اخباری که سبب خشم و خشونت می‌شود، اجتناب گردد : ۱۰۴

- ۸۹ - * قبل از جستجوی مسبب آتش سوزی، ابتداء فوراً در صدد اطفاء آتش باشید : ۱۰۴
- ۹۰ - * با حضور ذهن و تمرکز فکر، بر خشم‌تان آگاهی پیدا کنید : ۱۰۵
- ۹۱ - * تغییر نگرش منفی به نگرش مثبت : ۱۰۶
- ۹۲ - * ایجاد درک متقابل سبب کاهش تنش و خشم می‌شود : ۱۰۷
- ۹۳ * شما آنچه را که دارید می‌توانید ببخشید، نه آنکه نداشته‌ی خود را: ۱۰۸
- ۹۴ - * با حضور قلب، تمرکز ذهن به خدا توکل کنید تا آرام بگیرید : ۱۰۸
- ۹۵ - * خشم لاینحل و مزمن را با همت یکدیگر حل و فصل کنید : ۱۰۹
- ۹۶ - * راه روشن‌بینی و سعادت، صلح و آرامش باطنیه، توکل به خداست: ۱۱۰
- ۹۷ - * خشم خود را با حفظ خونسردی و منطقی با طرف مقابلتان درمیان بگذارید : ۱۱۱
- ۹۸ - * در موقع بروز خشم، فوراً به آرام سازی خویش بپردازید : ۱۱۲
- ۹۹ - * هنر خوب شنیدن سخنان طرف مقابل، تسکین‌دهنده است : ۱۱۳
- ۱۰۰ - * هدیه دادن، از کاربردهای کاهش کینه و خشم بشمار می‌رود : ۱۱۴
- ۱۰۱ - * خشم لاینحل و فروخورده با ضربه زدن به بالش و امثالهم، حل نمی‌شود: ۱۱۵
- ۱۰۲ - * برای تعدیل خشم‌تان، درک شرایط روحی روانی طرف مقابل‌تان ضروریست: ۱۱۶
- ۱۰۳ * با تمرکز فکر و حضور ذهن، خشم‌تان را مهار و مدیریت کنید: ۱۱۷
- ۱۰۴ - * درک یکدیگر، از عوامل مهم برقراری صلح و دوستی و مدیریت خشم است : ۱۱۸
- ۱۰۵ * ارتقاء بینش و درک صحیح با گفتمان فیما بین، در کاهش خشم در جامعه موثر است : ۱۲۰
- ۱۰۶ - * کشف و شناسایی منشاء خشم، راهکار مهار و کنترل آن را آسان می‌سازد : ۱۲۱
- ۱۰۷ - * با پاسخ‌های فیزیولوژیکی و ذهنی صحیح، خشم‌تان را کنترل و مدیریت کنید : ۱۲۲
- ۱۰۸ * برای کنترل حرارت دیگ آب بخار و جلوگیری از انفجار آن، به دماسنج نیاز است : ۱۲۳

- ۱۰۹- *خشم خود را به همراه فرد خاطی، به خداوند متعال واگذار کنید:..... ۱۲۴
- ۱۱۰ - * والدین قاصر خود را ببخشید تا خداوند هم شما را ببخشد : ۱۲۵
- ۱۱۱ - * گفت و شنود با حسن نیت، می تواند زمینه ی خشم و خصومت را مرتفع سازد :..... ۱۲۶
- ۱۱۲ - * قضاوت شما نسبت به مسایل، بستگی به نوع نگرش، تلقی و اعتقادات شما دارد : ۱۲۷
- ۱۱ - * با رعایت کامل در تغذیه سالم، ترکیبات شیمیایی مغز و سلسله اعصاب خود را مدیریت کنید : ۱۲۸
- ۱۱۴ * فواید بسیاری برای دورهم جمع شدن اعضای خانواده برای صرف غذا : ۱۲۸
- ۱۱۵ * عواقب اعمال رفتار خشمگینانه توأم با هتاک، تهمت، افترا و تهدید: ۱۲۹
- ۱۱۶ * مسئولیت خشم خود را شجاعانه بپذیرید و از فرا فکنی اجتناب کنید : ۱۳۰
- ۱۱۷ * والدین، مسئولیت اعمال خشونت آمیز فرزندان خود را متقبل نشوند: ۱۳۱
- ۱۱۸ - * با خدا بودن، هر ناممکنی، ممکن می شود : ۱۳۳
- ۱۱۹ * اگر شما خشم خود را نتوانید مهار و مدیریت کنید، مسئولیت پذیر نیستید: ۱۳۴
- ۱۲۰ - * خشم، براساس ماهیت و بنیان خود، تأثیرات متفاوتی برجا میگذارد : ۱۳۵
- ۱۲۱ * هنگام غلبه خشم شدید، عوامل محرک و محل مناقشه را موقتا ترک کنید: ۱۳۷
- ۱۲۲ - * توقعات و انتظارات غیر منطقی والدین از فرزندان : ۱۳۷
- ۱۲۳ - * رعایت نکاتی برای مدیریت استرس و عصبیت در برگزاری جلسات کاری: ۱۳۸
- ۱۲۴ - * راهکارهای ساده برای کاهش استرس و عصبانیت طرف مقابل: ۱۴۰
- ۱۲۵ - * خواص گوش دادن فعال در کاهش استرس و هیجان خشم : ۱۴۲
- ۱۲۶ - * نوع نگرش و تفکر در مدیریت استرس و خشم : ۱۴۷
- ۱۲۷ - * ظهور هر احساسی، محصول نوع تفکر و نگرش است: ۱۴۸
- ۱۲۸ - * نقش مراقبه در مدیریت استرس و خشم : ۱۴۹

- ۱۲۹- * وابستگی ها و دلبستگی ها از عوامل ایجاد استرس و خشم می باشند: ۱۵۰
- ۱۳۰- * جاه طلبی از عوامل ایجاد کننده استرس و خشم منفی است: ۱۵۴
- ۱۳۱- * بحران فشارهای روانی را مدیریت کنید: ۱۵۶
- ۱۳۲- * برخی از عوامل مولد فشارهای روانی مانند استرس و خشم: ۱۵۷
- ۱۳۳- * برخی از راهکارهای روان درمانی برای بهبود بیماران وسواسی: ۱۶۰
- ۱۳۴- * شیوه های کاربردی برای درمان وسواس از نظر محیطی و اخلاقی: ۱۶۳
- ۱۳۵- * راهکارهایی جهت کاهش رنج عقده های «جبران نشده»: ۱۶۷
- ۱۳۶- * چگونه با پارازیت افراد برخورد کنید؟: ۱۷۹
- ۱۳۷- * موقعیت خود را با دیگران مقایسه نکنید: ۱۸۱
- ۱۳۸- * با تعقل و تفکر، استرس و خشم را مدیریت کنید: ۱۸۳
- ۱۳۹- * کمال گرایی و مطلق گرایی، مولد استرس و عصبانیت زیانبار است: ۱۸۴
- ۱۴۰- * واکنش در هنگام خشم و اضطراب: ۱۸۴
- ۱۴۱- * توصیه در هنگام عصبیت و ترس: ۱۸۵
- ۱۴۲- * آرامش برای تمرکز فکر: ۱۸۶
- ۱۴۳- * علایم خشم به دستگاه اعصاب مرتبط است: ۱۸۸
- ۱۴۴- * خشم و عصبانیت یکی از سازکارهای دفاعی انسان بشمار می رود: ۱۸۸
- ۱۴۵- * هر فردی مسئول اعمال خشونت آمیز خود می باشد: ۱۸۹
- ۱۴۶- * راه هایی برای آرام سازی خشم: ۱۹۰
- ۱۴۷- * خشم کاربرد دو گانه دارد، مثبت و منفی: ۱۹۱
- ۱۴۸- * مدیریت صحیح خشم، متضمن نقش سازنده و مفید است: ۱۹۲

- ۱۴۹- * از فرد خشم آلود و خاطی ، هرگز عذر خواهی نکنید : ۱۹۳
- ۱۵۰- * انرژی خشم خود را بر اساس نگرش مثبت اندیشی و معنویت ، بکار گیرید: ۱۹۳
- ۱۵۱- * از اتخاذ تصمیمات شتابزده ی مولد خشم ، اجتناب شود : ۱۹۴
- ۱۵۲- * منتقد خود را عمیقاً درک کنید و با اعتماد بنفس پذیرا باشید : ۱۹۴
- ۱۵۳- * کتمان مستمر هیجانات خشم لاینحل ، می تواند از عوامل خطر مرگ زود هنگام بشمار آید: ۱۹۵
- ۱۵۴- * روش هایی جهت تخلیه خشم و کسب آرامش با انجام مراقبه مستمر و منظم : ۱۹۶
- ۱۵۵- * ریشه یابی علل و عوامل مولد خشم : ۱۹۸
- ۱۵۶- * بکارگیری قانون رها ساز : ۱۹۹
- ۱۵۷- * روشی برای مهار و مدیریت خشم : ۲۰۰
- ۱۵۸- * خشم یکی از عواطف ذاتی در انسان سالم بشمار می رود : ۲۰۱
- ۱۵۹- * راهکارهایی برای رهایی از فشار خشم از جمله : ۲۰۲
- ۱۶۰- * درک صحیح کودکان توسط والدین، جنبه حیاتی و سرنوشت ساز دارد: ۲۰۳
- ۱۶۱- * قواعد تنفس صحیح و فواید حیاتی آن: ۲۰۵
- ۱۶۲- * افراد ضعیف النفس ، مستعد خشم و پرخاشگری هستند : ۲۱۰
- ۱۶۳- * انتخاب گزینه ای بر اساس عقلانیت برای تخلیه انرژی فشارهای روانی : ۲۱۱
- ۱۶۴- * تعلیم و تربیت صحیح کودکان و نوجوانان ، متضمن بهداشت روانی آنها خواهد بود: ۲۱۱
- ۱۶۵- * راهکارهایی برای غلبه بر خشم و مدیریت آن : ۲۱۲
- ۱۶۶- * بروز علایم سوء رفتار متأثر از خشم لاینحل فرو خورده : ۲۱۵
- ۱۶۷- * اختیار مدیریت هیجانات و عواطف تان را به دست خویش بگیرید : ۲۱۶
- ۱۶۸- * در برابر منتقدین تان ، با حلم و سعه صدر عمل کنید : ۲۱۶

- ۱۶۹- * حرکت دادن وضعیت بدن : ۲۱۷
- ۱۷۰- * دلایل عصبانیت خود را با طرف مقابل ، صمیمانه در میان بگذارید: ۲۱۸
- ۱۷۱- * اذکار برای مهار غضب، مفید و نافذ است : ۲۲۱
- ۱۷۲- * سکوت بجا، وقفه ای برای کسب آگاهی برتر و کنترل بهتر خویشتن: ۲۲۲
- ۱۷۳- * تعقل ، تفکر و عاقبت اندیشی ، رکن اصلی در مدیریت خشم است: ۲۲۳
- ۱۷۴- * یکی از دلایل بروز خشم ، می تواند جنبه دفاعی و انتقام ارزشی داشته باشد: ۲۲۴
- ۱۷۵ - * اقسام و مراتب خشم : ۲۲۴
- ۱۷۶ - * قوه غضب، از صفات و لوازم انسانیت: ۲۲۸
- ۱۷۷ - * تسلط هواهای نفسانی ، مولد خشم و خشونت است : ۲۲۹
- ۱۷۸ - * ضرورت مدیریت خشم توسط عقل و فطرت : ۲۳۰
- ۱۷۹- * بردباری متضمن مهار و مدیریت خشم است : ۲۳۰
- ۱۸۰- * تقوا، عقل و حکمت متضمن مدیریت قوای نفسانی است : ۲۳۱
- ۱۸۱- * حسادت از عوامل مهم مولد خشم است: ۲۳۳
- ۱۸۲- * افراد ضعیف النفس قادر به مدیریت خشم خویش نمی باشند: ۲۳۴
- ۱۸۳- * بالاترین مالکیت، مالکیت نفس در حال غضب است : ۲۳۴
- ۱۸۴- * خشم و خشونت ، فضایل و صفات نیک انسان را خنثی می کند : ۲۳۵
- ۱۸۵- * در هنگام خشم ، تغییر حالت و مکان داده و یا قدم بزنید : ۲۳۶
- ۱۸۷- * پیامدهای مهلک غضب و خشم : ۲۳۸
- ۱۸۸- * عوامل گوناگون غضب و خشم : ۲۳۸
- ۱۸۹- * راهکارهای کنترل خشم : ۲۳۹

- ۱۹۰ - * جملات قصار رسول اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) در باره خشم : ۲۴۱
- ۱۹۱ - * مومنان در در هنگام خشم ، خویشنندار و اهل گذشت هستند : ۲۴۲
- ۱۹۲ - * خشم مقدس : ۲۴۳
- ۱۹۳ - * شیوه های کنترل خشم : ۲۴۴
- ۱۹۴ - * سخن مولوی در باره کنترل خشم توسط مولای متقیان علی (ع) : ۲۴۵
- ۱۹۵ - * مضرات فردی و اجتماعی غضب : ۲۴۵
- ۱۹۶ - * تفاوت « خشم » و « خسونت » : ۲۴۶
- ۱۹۷ - * افراد خشمگین ، ضعف اعتماد به نفس و ضعف عزت نفس دارند : ۲۵۰
- ۱۹۶ - * تفاوت « خشم » و « خسونت » : ۲۵۱
- ۱۹۷ - * افراد خشمگین ، ضعف اعتماد به نفس و ضعف عزت نفس دارند : ۲۵۵
- ۱۹۸ - * افکار منفی را با تفکری مثبت و منطقی سریعاً جایگزین کنید : ۲۵۶
- ۱۹۹ - * افراد خشمگین بمنظور نتیجه گیری عجولانه ، ابتداء عمل می کنند و بعد فکر می کنند : ۲۵۷
- ۲۰۰ - * هنگام خشم ، مسیر فکر خود را فوراً به یک موضوع خوشایند تغییر داده ۲۵۸
- ۲۰۱ - * هدف و ماهیت خشم اگر الهی باشد ، مشمول عنایت حق تعالی خواهد بود : ۲۵۹
- ۲۰۲ - * عوامل مهار خشم و غضب : ۲۶۲
- ۲۰۳ - * انجام ورزش منظم برای کاهش خشم ، مفید و تاثیرگذار است : ۲۶۳
- ۲۰۴ - * یادداشت درمانی ، روشی برای تخلیه تنش روانی مانند خشم : ۲۶۴
- ۲۰۵ - * خشم کاربرد دو گانه دارد . مثبت و منفی . سازنده و مخرب : ۲۶۵
- ۲۰۶ - * هنگامی که فرد در اوج خشم است ، در صدد نصیحت او بر نیاید : ۲۶۶
- ۲۰۷ - * حرکت حالات نفسانی خشم ، و تاثیرات آن بر قوه عاقله : ۲۶۷

- ۲۰۸ - * چگونگی تسلط بر نیروی غضب را نیز بیاموزید : ۲۷۰
- ۲۰۹ - * خداوند ، کسانی را خشم خود را کنترل می کنند دوست می دارد: ۲۷۱
- ۲۱۰ - * خود شناسی و خود سازی برای مدیریت هیجانات خشم : ۲۷۲
- ۲۱۱ - * روش تلقین به نفس برای بازدارندگی خشم : ۲۷۲
- ۲۱۲ - * با افراد دون پایه هتاک ، مجادله نکنید تا هم طراز آنها شوید: ۲۷۳
- ۲۱۳ - * با منتقدین خود با احترام و اعتماد به نفس رفتار کنید : ۲۷۴
- ۲۱۵ * هر چه تهدید، بزرگتر باشد میزان برانگیختگی خشم بیشتر می شود: ۲۷۵
- ۲۱۶ * هر کس مالک غضب خود نباشد مالک عقل خود نخواهد بود : ۲۷۶
- ۲۱۷ * بیاموزیم که چگونه واکنش های خود را کنترل و مدیریت کنیم: ۲۷۸
- ۲۱۸ - * بروز خشم یک پاسخ تطبیقی به تهدیدها و تهاجمات است: ۲۷۹
- ۲۲۰ * انجام مراقبه ، تزکیه نفس و تهذیب اخلاق برای مهار و مدیریت غضب : ... ۲۸۱

به نام خداوند بخشنده مهربان

مقدمه :

خشم چون تیغ و حلم چون زره است
 تو مهی زان کزین ز به که به است
 خشم و شهوت جمال حیوانست
 علم و حکمت کمال انسانست^۱

خشم و شهوت مرد را احوال کند
 ز استقامت روح را مُبدل کند^۲

سخن چین کند تازه جنگ قدیم
 به خشم آورد نیکمرد سلیم
 به خشم رفته ما را که می برد پیغام

^۱ سنایی، حدیقه الحقیقه

^۲ مثنوی معنوی، دفتر اول

بیا که ما سپر انداختیم اگر جنگست
 مرحبا ای نسیم عنبر بوی
 خبری زان به خشم رفته بگوی
 چون خشم آیدت بر گناه کسی
 تأمل کنش بر عقوبت بسی
 نگویم جنگ آوری پایدار
 چون خشم آیدت عقل بر جای دار
 چون خشم آری آنگه شوند از تو سیر
 که از بام پنجه گرفتی به زیر^۱

چو رحم آرد دلت بینم که آب از سنگ می زاید
 چو خشم آرد لبت بینم که موم از انگبین خیزد
 همه رنجی به سر برم چو به کوی تو بگذرم
 همه خشمی فرو خورم چو بینم رضای تو
 چون بخندد عدو ز گریه من
 دل به خشم کند که هان بشنو^۲

^۱ سعدی

^۲ خاقانی

کار ازین خوشتر است داد بده
 خشم یکسو فکن بیار دلیل
 تن گور توست خشم مگیر از حدیث من
 زیرا که خشم گیر نباشد سخن پذیر

به امید تاج از پدر چشم داشت
 پدر زین سخن بر پسر خشم داشت
 به پاسخ نگهداشتن گفت خشم
 چو دانی که با تو بخوابند چشم

کلمه خشم در لغت نامه علامه دهخدا ، غضب ،
 غیظ و قهر ذکر شده است . خشم یک واکنش
 هیجانی بسیار قوی است که از نوع منفی آن سبب
 برانگیختگی با محرک های چندی شامل : تهدید و
 ارباب ، تحقیر ، تمسخر ، شکست و ناکامی ، تخریب
 شخصیت ، فحاشی و هتاک ، هتک حرمت ، حقد و
 کینه و انتقام و احتمالا همراه با برخورد فیزیکی و
 وقوع صدمات یا فاجعه ، نمایان می شود .
 علایم خشم به دستگاه اعصاب مرتبط است . به
 ویژه با بروز واکنش های سریع اعصاب سمپاتیک می

باشد. عموماً خشم منفی با حمله آشکار کلامی و یا بدنی همراه است مانند حمله در عمل خصمانه علیه اشیاء و اشخاص، که ممکن است گاهی از غریزه مرگ نشئت بگیرد و یا گاهی ناشی از داشتن روحیه ی خصومت ورزی، تفوق طلبی، جاه طلبی، قدرت طلبی، سلطه طلبی بر دیگران، خودکامی و استبداد طلبی برای گریز از عقده های حقارت باشد. خشم حالت هیجانی ناخوشایندی است که با برانگیختگی فیزیولوژیکی بالا، افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس، کوچک شدن مردمک چشم، انقباض ماهیچه ها و ترشح آدرنالین همراه است. خشم دو نوع است: خشم آشکار، که فرد از آن آگاه است و خشم نهفته که به سطح ناهوشیار واپس زده می شود و در ایجاد افسردگی نقش مهمی دارد. خشم می تواند گذرا یا مزمن باشد. تقریباً همه افراد، خشم گذرا را به عنوان یک هیجان طبیعی تجربه می کنند. این هیجان معمولاً واکنشی به یک ناکامی بوده و در کوتاه مدت خود به خود از بین می رود.

خشم مزمن از نظر روان شناختی اغلب ریشه در دوران کودکی دارد. زیرا به دلیل اعمال تربیت غلط توسط والدین نادان و یا مربیان روان پریش ذریبط ، در ضمیر ناخود آگاه کودک رسوخ و رسوب کرده و سپس تأثیر ناهنجار زیادی بر شخصیت دوران بزرگسالی و آینده او خواهد گذاشت . از دیدگاه روان تحلیل خشم مزمن ، هیجانی بازداري شده بشمار می رود . احتمالاً نیازهای هیجانی و عواطف قربانیان خشم مزمن در دوران کودکی و نوجوانی نه تنها برآورده نشده ، بلکه به صورت مستبدانه و تحقیر آمیز منکوب می شده است . این موضوع باعث می شود که فرد عصبی در مقابل اضطرابی ریشه ای به همراه افسردگی و نداشتن تمرکز فکر از آن همواره بیهوده رنج ببرد، لذا با پس زدن و تبدیل آن به حالت خشم منفی ، از خود دفاع می کند.

در واقع افراد عصبی و خشمگین به انجای گوناگون اعلام می کنند که دنیا ناامن ، تهدید کننده و ناسازگار است . خشم مزمن از نظر روان

شناختی دارای برخی از علایم بیمارگونه، افراطی و

غیر منطقی می باشند که از جمله :

- ✓ عقده های روانی مانند عقده حقارت .
- ✓ لجاجت و یکدندگی .
- ✓ بی حوصلگی و بیقراری .
- ✓ شتابزدگی در صحبت کردن قبل از اندیشیدن.
- ✓ همواره عادت به قطع سخنان طرف مقابل دارد .
- ✓ رفتار خود محورانه و خودسرانه .
- ✓ فشار خون بالا .
- ✓ ناتوانی در لذت بردن از اوقات .
- ✓ پرخاشگری کلامی .
- ✓ نشخوار ذهنی و خودخوری .
- ✓ تشویش و اضطراب .
- ✓ تشمت ، اغتشاش فکری و ضعف تمرکز ذهنی .
- ✓ سرزنش کردن خویشان و دیگران .
- ✓ احساس تکبر ، خود بزرگ بینی و مغرور بودن .
- ✓ افسردگی .
- ✓ حسادت و تنگ نظری .
- ✓ ضعف اعتماد به نفس .

- ✓ ضعف عزت نفس .
- ✓ عدم ثبات شخصیت .
- ✓ احساس شکست و ناتوانی و...

اینک اینجانب در کتاب حاضر تحت عنوان « روان شناسی خشم » (با ارائه ۲۲۰ قاعده برای مدیریت خشم)، تحقیقاتی از نظر علم روان شناختی و نیز آموزه های اخلاقی ، معنوی و دینی به عمل آورده و سعی کرده ام که ضمن ریشه یابی و شناساندن ماهیت خشم ، راهکارهایی مناسب و مقتضی برای مهار و مدیریت کردن آن ارائه دهم . امید است مورد استفاده مفید علاقه مندان ، بویژه دانشجویان رشته روان شناسی ،مددکاران اجتماعی و بهزیستی قرار گیرد .

با سپاس و احترام
احمد علامه فلسفی