

# مدیریت خشم

راهنمای عملی: کودکان، نوجوانان و بزرگسالان

آدریان فائوپل - الیزابت هریک - پتر شارپ

ترجمه‌ی

دکتر سالار فرامرزی

عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان

مجید اکبری

کارشناس ارشد روان‌شناسی

سلیمان فروتن کیا



پارسانا

## فهرست مطالب

- مقدمه‌ی مترجمان ..... ۷
- مقدمه‌ی مؤلفان ..... ۹

### بخش اول: خشم چیست؟

- فصل اول: مقدمه ..... ۱۳
- فصل دوم: دیدگاه‌هایی در خصوص خشم ..... ۲۹
- فصل سوم: خشم چه بلایی سر شما می‌آورد ..... ۴۷
- فصل چهارم: آنچه ما با خشم انجام می‌دهیم ..... ۶۱

### بخش دوم: تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای اجتناب از طوفان

- فصل پنجم: مدیریت نظام‌ها ..... ۷۹
- فصل ششم: مدیریت خود ..... ۹۷
- فصل هفتم: مدیریت کودکان و نوجوانان ..... ۱۰۷

### بخش سوم: آتش‌بازی‌ها

- فصل هشتم: کار کردن با کودکان خشمگین ..... ۱۲۱
- فصل نهم: انفجار ..... ۱۴۵
- فصل دهم: عواقب بعدی ..... ۱۶۱



بخش چهارم: کاربردهای عملی

فصل یازدهم: کمک به والدین و پرستاران ..... ۱۸۳

بخش پنجم: ضمیمه‌ها ..... ۱۹۳

منابع ..... ۲۴۳

۷ ..... انتشارات بارمان ..... نامنه رهنما

۶ ..... ناگانه رهنما

۱- انتشارات بارمان ..... تهران ..... کوی ۱۹ ..... شماره ۲۶  
تلفن: ۸۱۵۸۹۰۹۱۳۱ ..... www.yarman.ir

۷۱ ..... رهنما

۷۲ ..... رهنما

۷۳ ..... رهنما

۱۲ ..... رهنما

۸۷ ..... رهنما

۷۶ ..... رهنما

۷۰۱ ..... رهنما

۱۲۱ ..... رهنما

۵۳۱ ..... رهنما

۱۲۱ ..... رهنما

مقدمه‌ی مترجمان

از تغییرات در تفکر امروزی مبنی بر افزایش دغدغه‌های انسان می‌توان پی برد که انتظارات از افرادی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند، به‌طور چشمگیری افزایش یافته است. طیف وسیعی از افراد، مداخله‌ی اولیه و خدمات پیشگیرانه را برای کودکان و خانواده‌هایشان فراهم می‌کنند، و انتظار می‌رود نسبت به گذشته سطح بالاتری از دانش و مهارت، شامل درک اساسی از نحوه‌ی مدیریت عواطف را داشته باشند. در نتیجه درک علمی ما از فیزیولوژی اعصاب، نظریه‌های عصب روان‌شناختی، ماهیت عواطف و احساسات، انضباط عاطفی تا پرخاشگری، پیشرفت‌های چشمگیری وجود داشته است. این تغییر همراه با تغییرات در سبک زندگی امروزی به‌منظور داشتن زندگی سالم، نیاز درمانگران و افرادی را که برای افزایش و بهبود سلامت روانی کودکان، نوجوانان و خانواده‌های آنها تلاش می‌کنند، بیشتر جلوه می‌دهد. این کتاب در پی آموزش مهارت‌های مدیریت و آموزش غلبه بر خشم به مددجویان است. مترجمان پیش‌بینی می‌کنند که محتوای این کتاب منبع باارزشی برای حمایت از همه‌ی افرادی را فراهم خواهد کرد که با کودکان و خانواده‌های آنها کار می‌کنند و به والدین این قدرت را می‌دهند که رفتارهای خود و کودکان و نیز نیازهای عاطفی بنیادین آنها را درک کنند.

کتاب حاضر با عنوان مدیریت خشم (راهنمای عملی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان) در ۵ بخش و ۱۱ فصل تهیه شده است. این کتاب برای آموزش و راهنمایی والدین، روان‌شناسان، مشاوران، مربیان و معلمان تهیه شده است تا بدانند هنگام مشاوره با مراجعان خشمگین چه اقداماتی را انجام دهند و چه نکاتی را رعایت کنند. همچنین برای مددکاران اجتماعی که در حیطه‌ی بهبود سلامت روانی و عاطفی جامعه فعالیت دارند، کتاب ارزشمندی است. از جمله ویژگی‌های



کتاب حاضر می‌توان به این نکته اشاره کرد که در فصل‌های مختلف آن به منظور درک هرچه بهتر مفاهیم، راهبردها و دستورالعمل‌های متناسب با موضوع و نیز در بخش ۵ دستورالعمل‌ها و رویکردهای سنجش میزان خشم ارائه شده است. ذکر این نکته نیز ضروری است که هرچند مترجمان تلاش کردند تا با صرف وقت بسیار کتابی را به خوانندگان ارائه دهند که به لحاظ ترجمه دارای متنی روان و شیوا باشد، اما بدون شک خالی از اشکالات نبوده و همیشه با آغوش باز پذیرای نظرها و پیشنهادهای سازنده‌ی خوانندگان محترم خواهیم بود.

در پایان مراتب تشکر و قدردانی خود را از آقای دکتر رضاعلی نوروزی، مدیریت محترم مرکز مشاوره‌ی مهرآفرین و عضو هیأت علمی دانشگاه اصفهان، که مشوق ادامه‌ی ترجمه بودند و مراتب چاپ این کتاب را تقبل نمودند، اعلام می‌کنیم.

مترجمان - آبان‌ماه ۱۳۹۴

salarfaramarzi@yahoo.com

ma.akbari110@gmail.com

### مقدمه‌ی مؤلفان

آیا شما با کودکان خشمگین سر و کار دارید؟

آیا تعجب می‌کنید چرا جوانان هنگام خشم و عصبانیت به هیچ حرفی گوش نمی‌دهند؟

آیا از اینکه سعی کنید شخص خشمی را درک کنید، خسته شده‌اید؟

مدیریت خشم راهنمای عملی است که به شما کمک خواهد کرد در هنگام رویارویی با طغیان‌های خشم کودکان و نوجوانان آرام بمانید. این کتاب مفید که روان‌شناسان بنام و با تجربه‌ی گسترده در این زمینه نوشته‌اند:

- درک شما را از مفهوم خشم افزایش می‌دهد.
- گستره‌ای از مداخله‌های عملی مدیریتی خشم را به شما پیشنهاد می‌کند.
- رفتارهایتان را مدیریت می‌کند تا بتوانید روابط مؤثرتری بنا کنید.
- تنش‌ی را که کارکنان متحمل می‌شوند، کاهش می‌دهد.
- فشارهای روحی و تنش‌های والدینی را که در رویارویی با رفتار پرخاشگرانه‌ی فرزندان‌شان اعتماد به نفس لازم را ندارند، کاهش می‌دهد.

با وجود تنش و خشم در بین نوجوانان که در بیشتر مواقع سطح بالایی دارد، ویرایش دوم کتاب مدیریت خشم به موقع آماده شده است. این کتاب پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه‌ی روان‌شناسی عصب‌شناختی و درک ما از فیزیولوژی احساسات و عواطف را انعکاس می‌دهد. همچنین تغییرات عمده‌ای را که در وضع قانون اعمال شده و هدایتی را که در آموزش و پرورش و بخش مراقبت‌های اجتماعی و پزشکی در طی دهه‌ی گذشته رخ داده است، شناسایی و مضامین این تغییرات را برای افراد دست‌اندرکار در این حیطه بررسی می‌کند.