

هياهو برای هيچ! (بررسی خشم در خانواده و روابط زوجين)

تأليف:

سيد محمد حسيني

(دانشجوي دکتری تخصصی مشاوره)

حبيب جوکار

(دانشجوي دکتری تخصصی مشاوره)



انتشارات آواي نور

تهران - ۱۳۹۶

برشناسه	:	حسینی، سیدمحمد، ۱۳۴۶ فروردین
عنوان و نام پدیدآور	:	هیاهو برای هیچ: (بررسی خشم در خانواده و روابط زوجین) / تالیف سیدمحمد حسینی، حبیب جوکار.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۸۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۹۷] - ۲۲۴.
عنوان دیگر	:	بررسی خشم در خانواده و روابط زوجین.
موضوع	:	خشم
موضوع	:	Anger
موضوع	:	خشم -- پیشگیری
موضوع	:	Anger -- Prevention
موضوع	:	پرخاشگری
موضوع	:	Aggressiveness
موضوع	:	پرخاشگری -- پیشگیری
موضوع	:	Aggressiveness -- Prevention
موضوع	:	خسونت در خانواده
موضوع	:	Family violence
موضوع	:	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Man-woman relationships -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	جوکار، حبیب، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	:	BF۵۷۵ / ح۵خ / ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	:	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۹۶۷۲۱

السلامة الركن

تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،

پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶-۶۶۹۶۷۳۵۵-۶ شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲



هیاهو برای هیچ! (بررسی خشم در خانواده و روابط زوجین)

تألیف: سید محمد حسینی - حبیب جوکار

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۲۸۲-۲

قیمت تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	فصل اول: هیجان‌ها
۱۵	تعریف هیجان
۱۶	چند هیجان وجود دارد؟
۱۹	فصل دوم: خشم چیست؟
۲۲	توسعه‌ی خشم
۲۲	تبدیل خشم به مشکل
۲۲	افسانه‌هایی در مورد خشم
۲۳	خشم و عصبانیت
۲۴	علائم خشم
۲۴	شش نوع پریشانی بشر
۲۶	چرا خشمگین می‌شویم؟
۲۸	آیا همه‌ی خشم و غضب‌ها مرئی هستند؟
۲۹	فصل سوم: پرخاشگری و دیدگاه‌های نظری در مورد آن
۲۹	دست دادن مانع خشم
۳۱	پرخاشگری
۳۱	پرخاشگری در بین حیوانات و انسان‌ها
۳۲	دیدگاه‌های نظری در مورد پرخاشگری
۳۲	نظریه‌ی کنراد لورنز
۳۳	فرضیه‌ی ناکامی - پرخاشگری
۳۳	تحریک مستقیم
۳۵	فصل چهارم: جنسیت و پرخاشگری
۳۷	تفاوت‌های جنسیتی در پرخاشگری
۳۸	تفاوت جنسیت در خشم بزرگسالان: تحریک، هدف، حالت بیان. تجربه ذهنی
۳۸	تحریک خشم

۳۹	جنسیت و پرخاشگری
۴۳	فصل پنجم: رسانه‌ها و خشونت
۴۶	چرا خشونت رسانه‌ای بر پرخاشگری بینندگان تاثیر دارد؟
۴۶	نظریه‌های مرتبط با تاثیر رسانه بر پرخاشگری
۴۹	فصل ششم: تعیین کننده‌های موقعیتی پرخاشگری
۵۱	دمای هوا و پرخاشگری
۵۲	قرار گرفتن در معرض بوهای مضر
۵۲	سروصدا
۵۲	مصرف مواد و پرخاشگری
۵۳	درد جسمی
۵۴	اختلالات روانپزشکی
۵۴	هوشی پائین
۵۵	فصل هفتم: پرخاشگری و ساختار فیزیولوژیکی
۵۷	هورمون تستوسترون
۵۹	فصل هشتم: زورگویی یا قلدری چیست ؟
۶۳	فصل نهم: خشونت و تعارض در محیط کاری
۷۱	فصل دهم: روش‌های کنترل پرخاشگری
۷۳	آموزش مهارت‌های اجتماعی
۷۳	تنبیه
۷۵	جریمه کردن
۷۵	محروم کردن از تقویت مثبت
۷۶	راهکارهایی در جهت آرام سازی جسمانی
۷۶	تخلیه هیجانی
۷۷	درمان دارویی
۷۷	درمان با شوک برقی تشنج آور
۷۸	مراحل پرخاشگری

۸۱	فصل یازدهم: پر خاشگری خانوادگی یا خشونت خانگی
۸۳	تعریف خشونت خانوادگی
۸۴	خشونت والدین در خانواده
۸۶	خشونت خانگی نسبت به همسر
۸۶	تقسیم‌بندی دیگر از اشکال بروز خشونت خانگی نسبت به همسر
۸۸	عوامل عمده پر خاشگری خانوادگی
۹۱	فصل دوازدهم: خشونت و سوء استفاده در خانواده‌ها
۹۵	الگوهای ارتباطی و خطر خشونت در خانواده‌ها
۱۰۱	روابط متقابل بین فرایندهای ارتباطی و خشونت
۱۰۸	مطالعات گذشته نگر
۱۱۰	مطالعات طولی
۱۱۰	موضوعاتی برای پژوهش آینده
۱۱۳	فصل سیزدهم: آسیب‌های حاصل از پر خاشگری
۱۱۳	تربیت با خشم
۱۱۵	آیا پر خاشگری مفید است؟
۱۱۶	آسیب‌های حاصل از پر خاشگری
۱۱۶	انواع پر خاشگری
۱۱۹	ویژگی‌ها و جنبه‌های خشونت
۱۱۹	ابعاد خشونت
۱۲۰	تاثیر عوامل اجتماعی بر بروز پر خاشگری
۱۲۳	فصل چهاردهم: خواب، خشم و تجاوز
۱۲۵	رابطه‌ی بین خواب و خشم
۱۲۵	ابعاد خواب، خشم و تجاوز
۱۲۷	مطالعات همبستگی جهت نشان دادن رابطه‌ی خواب و خشم
۱۲۸	جهت‌گیری علمی چگونه است؟
۱۳۱	فصل پانزدهم: کمک به زوجین برای مقابله با خشم

۱۳۵	خشم چیست؟
۱۳۶	رفتارهای مرتبط با خشم
۱۳۷	باورهای مرتبط با خشم ناکارآمد
۱۳۸	آستانه‌ی تحمل پائین
۱۵۵	فصل شانزدهم: مهارت‌هایی برای کنترل خشم و بخشش
۱۵۷	مهارت‌های کنترل خشم
۱۶۲	تخلیه انرژی
۱۶۳	ایمن سازی در مقابل استرس و خشم
۱۶۳	جرات ورزی
۱۶۴	بیان احساسات خود
۱۶۴	پذیرش حقوق و مسئولیت‌های خود
۱۶۵	مذاکره و گفتگو
۱۶۵	پی بردن به ارزش گذشت
۱۶۹	فصل هفدهم: هوش هیجانی و کنترل هیجانات
۱۷۱	تعریف هوش هیجانی
۱۷۲	ابعاد هوش هیجانی
۱۷۳	پیشینه‌ی مطالعه‌ی هوش هیجانی
۱۷۴	تئوری مدل مختلط هوش هیجانی
۱۸۸	نظریه‌ی الگوی مدل پیتر سالوی
۱۸۸	رابطه‌ی هوش هیجانی با فریب و دروغ‌گویی
۱۸۹	اساس فرهنگی هوش هیجانی
۱۹۰	تفاوت هوش هیجانی با توانایی
۱۹۱	هوش عاطفی
۱۹۳	چگونگی آموزش هوش هیجانی از کودکی
۱۹۵	رابطه هوش هیجانی و حمایت جامعه و خانواده
۱۹۵	حیطه‌های اصلی هوش هیجانی
۱۹۷	منابع

پیشگفتار

- خشم پاره‌ای از آتش

پیامبر صلی الله علیه و آله:

أَلَا وَ إِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ، أَمَا زَأَيْتُمْ إِلَى حَمْرِهِ عَيْنِيهِ وَ انْتِفَاحِ أَوْ
دَاجِيهِ؟! فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلِصِقْ بِالْأَرْضِ؛

بدانید که خشم پاره آتشی در دل انسان است. مگر چشمان سرخش و رگ‌های
گردنش را [هنگام خشم] ندیده‌اند. هر کس چنین احساسی پیدا کرد، روی

زمین بنشیند.

(سنن الترمذی، ۳، ۳۲۸، ۲۲۸۶)

احساس مناسب و مطلوب یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. هر گاه احساسات به شدت فرو نشانده شوند کسالت واصله ایجاد می‌کنند. هر ازگاهی از کنترل خارج می‌شوند، یعنی شدید و دلربا گردند مرضی میشوند یعنی همانگونه که در افسردگی سکون وار خشم شدید و برانگیختگی دیوانه وار دیده می‌شود.

هدف دستیابی به تعادل است نه سرکوبی هیجان‌ها. هر احساسی در جای خود، ارزش و اهمیت خاص خود را دارد. زندگی بدون شور و احساسات، خالی از لطف خواهد بود. اما به نظر ارسطو، احساس مناسب مطلوب است یعنی احساسی که از نظر نوع، میزان و شدت با موقعیت تناسب دارد. هرگاه احساسات به شدت فرو نشانده شوند، کسالت و فاصله ایجاد می‌شود. هرگاه از کنترل خارج شود حالت مرضی به خود می‌گیرند. در واقع همان گونه که افراط و تفریط در هیچ امری مناسب و سفارش شده نیست، در مورد احساسات و بروز یا عدم بروز آن‌ها نیز این امر صادق است. بهداشت روانی و حتی سلامت و بهداشت جسمانی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. یک زندگی موفق الزاماً به معنای زندگی حول محور احساسات مثبت نیست بلکه ترکیبی از احساسات مثبت حاصل موفقیت‌ها و احساسات منفی حاصل از شکست‌ها و تجارب حاصل از این احساس‌ها می‌باشد. برای احساس رضایت لازم نیست از احساسات ناخوشایند دوری کنیم. هدف دستیابی به ثبات و تعادل بین احساسات است.

به نظر می‌رسد که در میان تمام حالات روحی و روانی که مردم تجربه می‌کنند. سعی دارند که از آن بگریزند، خشم ناسازگارترینشان باشد. خشم حالتی است که اکثر مردم در کنترل آن ناتوان هستند. مشکل اکثر افراد نیز این است که خشم از کنترل آن‌ها خارج می‌شود. به گفته‌ی ارسطو قادر نیستند خشم مناسب را به وجود خود راه دهند. بنیامین فرانکلین این مسأله را بخوبی بیان کرده است که: «خشم هیچ گاه بی دلیل نیست، اما بندرت دلیل خوبی برای آن وجود دارد». به نظر می‌رسد داغترین و پرشورترین احساسی که مردم در کنترل آن ناموفقند، خشم می‌باشد افراد حین بروز این احساس برای توجیه آن متقاعد کننده‌ترین استدلال‌ها را بیان می‌کنند.

حس در خطر بودن، محرک عمومی خشم است. ادراک این خطر می‌تواند واقعی باشد که جنبه‌ی جسمانی یا روانی دارد یا غیر واقعی باشد. در مرحله‌ی تحریک، بدن آماده پذیرش تحریک می‌باشد. در این مقطع افراد اهل بخشش. چشم پوشی نیستند. هیچ دلیل و منطقی را نمی‌پذیرند، اندیشه حاکم بر آن‌ها انتقام و تلافی کردن است. توجهی

به پیامدهای عمل تکانشی خود ندارند. فرد در اثر برانگیختگی شدید، دچار توهم قدرت و آسیب ناپذیری می‌شود که باعث تسهیل حمله به طرف مقابل می‌شود. فرد خشمگین به دلیل تسلط هیجانات و معمولاً فرد نمی‌تواند به درستی فکر کند. به ابتدایی‌ترین واکنش‌ها متوسل می‌شود. تسلط تشنگی ناشی از تخلیه‌ی هیجانی حاصل از خشم در موقعیت کنونی (اینجا و اکنون!) باعث می‌شود هر گونه اطلاعات با محوریت پرهیز از خشونت که توسط اطرافیان حاضر در موقعیت یا یادگیری‌های قبلی با مانع مواجه شده آن‌ها را نتواند بشنود.

اعتقاد بر این است که معمولاً "توسط دیگران. یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم. وقتی از کسی عصبانی می‌شویم، خود به خود دیگری را مسئول احساسات ناخوشایند خود میدانیم. ولی واقعیت این است که ممکن است دیگران جرقه‌ی اول را زده باشند ولی این خود ما هستیم که می‌توانیم آتش آن را شعله ورت‌ر کنیم و یا آن را خاموش کنیم. در کتاب حاضر سعی شده است که خشم را تعریف و تفاوت آن با پرخاشگری بیان شود. دیدگاه‌های مختلف در مورد پرخاشگری. انواع و دلایل آن ذکر شده است. قطعاً کتاب حاضر خالی از نقص نیست، باعث خوشحالی است که نواقص آن را به این آدرس (smohammad22@yahoo.com) ذکر بفرمائید.

سیدمحمد حسینی و حبیب جوکار. پائیز ۱۳۹۵