

همایش علمی مطالعات حقوقی، علوم قضایی و پژوهش های اجتماعی

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رهنورد (استان بلخ، کشور افغانستان) - جهاد دانشگاهی استان تهران))

سردبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی شماره مجوز: ۷۸۸۶۴-۱۵۲۱/۳۳۰۱
تاریخ برگزاری همایش: ۱۳ خرداد ۱۴۰۰ شماره مقاله: ۱۹/۸۰۴۷ رده بندی کنگره: الف ۹۰۳/۷۱۰۵

بررسی فنون سرکوب کنندگی و کنترل خشم

و دیدگاه های مختلف در این خصوص

پروانه همایونفر

چکیده

خشم و عصبانیت یک واکنش طبیعی در انسان هاست، اما اگر از حد بگذرد می تواند هم برای خود فرد و هم برای دیگران خطر ساز باشد. خشم یکی از احساسات بنیادین انسان است، مثل غمگینی، خوشحالی یا ترس. ولی وقتی صحبت از پرخاشگری و خشونت می کنیم در واقع از یک مؤلفه رفتاری حرف می زنیم که ممکن است پیرو احساس خشم یا حتی ترس بروز کند، یا بدون احساس خشم باشد. احساس خشم هم می تواند منجر به خشونت شود یا نشود. یعنی ممکن است احساس خشم توسط فرد مهار، سرکوب یا تعدیل شود؛ و الزاماً به صورت پرخاشگری یا خشونت تظاهر پیدا نکند. توانایی کنترل خشم، و بروز سازنده یا ویرانگر آن به عواملی از جمله فرآیند اجتماعی شدن و ارزش های فرهنگی جامعه بستگی دارد. ممکن است این خشم یا میل به پرخاشگری در قالب فعالیت هایی تخلیه شود که الزاماً بد نیستند، بلکه شکل های پذیرفته شده اجتماعی دارند. در این مقاله علمی که با روش تحلیلی-توصیفی نگارش شده است قصد داریم به بررسی فنون سرکوب کنندگی و کنترل خشم و دیدگاه های مختلف در این خصوص بپردازیم.

واژگان کلیدی: خشم، خشمگین، سرکوب گری خشم، عصبانیت، خصایص رفتاری،

پرخاشگری، اخلاق، اعصاب و روان