

وقتی خنک می شوم!

مؤلف

عبدالله فولادی بحری

www.kelob.ir

تابستان ۱۴۰۰

: وقتی خنگ می شوم!
 : عذرا فولادی بحری
 : مؤسسه فرهنگی انتشاراتی یاوریان
 : منصور
 : آرش محرمی
 : فرهاد پاکدل
 : اول ۱۴۰۰
 : رقعی
 : ۱۰۰۰
 : ۶۸۰۰۰ تومان
 : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۶-۸۳-۸

◀ نام کتاب
 ◀ تالیف
 ◀ ناشر
 ◀ چاپ و صحافی
 ◀ طراح جلد
 ◀ صفحه آرا
 ◀ نوبت چاپ
 ◀ قطع
 ◀ تیراژ
 ◀ قیمت
 ◀ شابک

: فولادی بحری، عذرا، ۱۳۶۸- : سرشناسه
 : وقتی خنگ می شوم/مؤلف عذرا فولادی بحری. : عنوان و نام پدیدآور
 : اردبیل: یاوریان، ۱۴۰۰. : مشخصات نشر
 : ۲۱۰ ص: ۱۴/۲۱×۵/۵/۳. : مشخصات ظاهری
 : ۶۸۰۰۰ ریال ۸-۸۳-۶۲۲-۹۷۸ : شابک
 : فیا : وضعیت فهرست نویسی
 : کتابنامه به صورت زیرنویس : یادداشت
 : راه و رسم زندگی -- جنبه های روانشناسی : موضوع
 : Conduct of life -- Psychological aspects : موضوع
 : قهرشناسی : موضوع
 : Gratitude : موضوع
 : ۶۲۷BF : رده بندی کنگره
 : ۱/۱۵۸ : رده بندی دیویی
 : ۸۴۶۹۲۵۰ : شماره کتابشناسی ملی
 : فیا : اطلاعات رکورد کتابشناسی



انتشارات یاوریان

کلیه حقوق قانونی و مادی و معنوی برای مؤلف و ناشر محفوظ است هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق تکثیر

تمام یا قسمتی از این مجموعه را ندارد، در صورت مشاهده تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند

تهران: میدان انقلاب، خیابان کاوه، ساختمان ۲۷ واحد ۹،

۶۶۹۴۱۴۸۰-۶۶۵۷۷۱۵۱

www.yavarian-pub.com

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۳
فصل اول : خشم و عصبانیت	
۱-۱. خشم چیست؟.....	۱۷
۲-۱. علائم بدن در زمان خشم و عصبانیت.....	۲۰
۳-۱. هنگام خشم و عصبانیت خنگ می‌شویم.....	۳۱
۴-۱. راهکارهایی برای کنترل خشم.....	۳۲
۱-۴-۱. صبور بودن.....	۳۲
۲-۴-۱. بعد از آرام شدن، علت خشم خود را بیان کنید.....	۳۳
۳-۴-۱. محیط را ترک کنید.....	۳۴
۴-۴-۱. چشم‌پوشی کنید و ببخشید.....	۳۵
۵-۴-۱. سعی کنید از ۱ تا ۱۰ بشمارید.....	۳۶
۶-۴-۱. برای مدتی سکوت کنید.....	۳۷
۷-۴-۱. وضعیت خود را تغییر دهید.....	۳۸
۸-۴-۱. با عجله قضاوت نکنید.....	۳۹

فصل دوم : استرس

۱-۲. استرس چیست؟.....	۴۱
-----------------------	----

- ۲-۲. استرس چه تأثیری بر سلامتی بدن ما دارد؟ ۴۳
- ۳-۲. راهکارهایی برای رهایی از استرس ۵۷
- ۳-۲-۱. از خطاهای گذشته دست بردارید ۵۷
- ۳-۲-۲. به آینده‌ای که هنوز نیامده فکر نکنید ۵۸
- ۳-۲-۳. از رقابت و مقایسه کردن خود با دیگران، دست بردارید ۵۹
- ۳-۲-۴. تمایل خود را به مادیات کاهش دهید ۶۱
- ۳-۲-۵. روی نکات مثبت تمرکز کنید ۶۲
- ۳-۲-۶. به موسیقی آرام گوش دهید ۶۴
- ۳-۲-۷. ورزش کنید ۶۵
- ۳-۲-۸. وقتی استرس دارید، نفس عمیق بکشید ۶۵

فصل سوم : دروغ

- ۳-۱. دروغ چیست؟ ۶۷
- ۳-۲. دلایلی که باعث می‌شود دروغ بگوییم ۷۱
- ۳-۲-۱. دروغ گفتن به دلیل فرار از تنبیه و سرزنش دیگران ۷۱
- ۳-۲-۲. دروغ گفتن برای حفاظت از دیگران ۷۳
- ۳-۲-۳. دروغ گفتن برای به دست آوردن مقام و موقعیت ۷۴
- ۳-۲-۴. دروغ گفتن برای حفظ آبرو ۷۵
- ۳-۲-۵. دروغ می‌گوییم تا خودمان را خوب جلوه دهیم (جلب توجه) ۷۵

- ۳-۳. زبان بدن دروغگو ۷۷
- ۴-۳. راهکارهایی برای دوری از دروغگویی ۸۱
- ۳-۴-۱. تفکر قبل از حرف زدن ۸۱
- ۳-۴-۲. اعتماد به نفس خود را تقویت کنید ۸۲
- ۳-۴-۳. پرهیز از پرحرفی ۸۳
- ۳-۴-۴. دوستی و رفت و آمد با افراد راستگو و درستکار ۸۴
- ۳-۴-۵. دلایلی که باعث دروغ گفتن می‌شود، شناسایی شود ۸۵
- ۳-۴-۶. جدول ترک دروغ رسم کنید ۸۶

فصل چهارم : حسادت

- ۴-۱. حسادت چیست و حسود کیست؟ ۸۹
- ۴-۲. آثار حسادت ۹۵
- ۴-۲-۱. آثار روانی ۹۵
- ۴-۲-۲. آثار رفتاری ۹۵
- ۴-۲-۳. آثار ذهنی ۹۶
- ۴-۲-۴. آثار اجتماعی ۹۶
- ۴-۳. تفاوت حسادت با غبطه ۹۷
- ۴-۴. راه‌های مقابله با حسادت ۱۰۵
- ۴-۴-۱. مقایسه نکنید ۱۰۵

- ۱۰۶.....۲-۴-۴. به آسیب‌های حسادت فکر کنید
- ۱۰۷.....۳-۴-۴. با دوستی راجع به احساسات صحبت کرده و کمک بخواهید
- ۱۰۸.....۴-۴-۴. حسادت را به اندیشه‌ای مثبت تبدیل کنید
- ۱۰۹.....۵-۴-۴. اعتماد به نفستان را تقویت کنید
- ۱۱۰.....۶-۴-۴. سعی کنید از افراد موفق تعریف و تمجید نمایید
- ۱۱۱.....۷-۴-۴. شکرگزار و قدردان نعمت‌های خداوند باشید

فصل پنجم: کینه و نفرت

- ۱۱۵.....۱-۵. نفرت چیست؟
- ۱۲۹.....۲-۵. راهکارهایی برای رهایی از کینه و نفرت
- ۱۲۹.....۱-۲-۵. از سرزنش کردن افراد خودداری کنید
- ۱۳۰.....۲-۲-۵. در زندگی، دست از مقایسه بردارید
- ۱۳۱.....۳-۲-۵. از حسادت دوری جوید
- ۱۳۱.....۴-۲-۵. ناراحتی‌هایتان را در دل تلنبار نکنید
- ۱۳۲.....۵-۲-۵. تا جایی که می‌توانید بخشش داشته باشید

فصل ششم: غرور و تکبر

- ۱۳۵.....۱-۶. غرور و تکبر چیست؟
- ۱۳۸.....۲-۶. علل و عوامل تکبر
- ۱۴۱.....۳-۶. آثار و نتایج غرور و تکبر

- ۱۴۱..... ۱-۳-۶. غرور حائلی بر روی عقل و فهم انسان می شود.
- ۱۴۱..... ۲-۳-۶. غرور و تکبر باعث شکست می شود.
- ۱۴۱..... ۳-۳-۶. غرور و تکبر انسان را از تکامل باز می دارد.
- ۱۴۲..... ۴-۳-۶. غرور و تکبر باعث تنفر و پراکندگی مردم می شود.
- ۱۴۲..... ۵-۳-۶. محروم شدن از علم و دانش.
- ۱۵۱..... ۴-۶. راهکارهایی برای رهایی از غرور و تکبر.
- ۱۵۱..... ۱-۴-۶. قبول کنید و بپذیرید که مغرور هستید.
- ۱۵۲..... ۲-۴-۶. درباره خودتان بیندیشید.
- ۱۵۳..... ۳-۴-۶. کارهای متواضعان را انجام دهید.
- ۱۵۳..... ۴-۴-۶. از گذشتگان درس عبرت بگیرید.

فصل هفتم: تنبلی کردن

- ۱۵۷..... ۱-۷. تنبل چیست / کیست؟
- ۱۶۹..... ۲-۷. چرا تنبلی میکنیم؟
- ۱۶۹..... ۱-۲-۷. نداشتن برنامه ریزی مناسب.
- ۱۶۹..... ۲-۲-۷. بهترین بودن و توقع زیاد داشتن از خود.
- ۱۷۰..... ۳-۲-۷. نداشتن انگیزه و هدف.
- ۱۷۱..... ۴-۲-۷. ترس.
- ۱۷۲..... ۵-۲-۷. کمبود انرژی.

وقتی خنگ می‌شوم؟!

احتمالاً مخاطبان این اثر از خودشان بپرسند که چرا این جمله برای عنوان کتاب حاضر انتخاب شده است؟!

باید این‌گونه توضیح داد که واژه «خنگ» به معنای نادانی و نفهمیدن است. گاهی اوقات نه به خاطر نبود علم و دانش، بلکه به خاطر عدم کنترل هیجانات درونی و عدم تسلط بر اعصاب و روان، دچار این مشکل می‌شویم! ممکن است بیشتر انسان‌ها در طول دوران زندگی چندین بار به این مشکل گرفتار شوند. خنگ شدن فقط برای افراد خاصی نیست؛ وقتی کسی واژه خنگ را می‌شنود، در ذهن فردی را تجسم می‌کند که به طور مادرزادی دیرفهم است؛ یا اینکه یک فرد کم‌سواد یا کم‌هوش را تجسم کند که به خاطر نبود دانش، نادان است. اما منظور از این واژه در این کتاب، کاملاً متفاوت است. ممکن است یک شخص بسیار دانا بوده و حتی موقعیت اجتماعی بالایی داشته باشد؛ مثل یک پزشک، معلم، مهندس و یا حتی دانشمند. ولی با قرار گرفتن در موقعیتی خاص و بحرانی، تبدیل به یک «خنگ» شود.

به نظر می‌رسد تمامی انسان‌هایی که روی این کره خاکی زندگی می‌کنند، خنگ بودن را خواسته یا ناخواسته تجربه کرده‌اند! آری علت استفاده از این واژه، گویا این خصلت منفی است که جنبه جهان‌شمولی دارد. همه آدم‌هایی که اطراف‌مان هستند و حتی خودمان گاهی در زندگی این شرایط را تجربه کرده‌ایم، اما چون نسبت به این موضوع آگاهی نداشته‌ایم، اهمیتی به این مسئله نداده‌ایم. شاید بدون اینکه متوجه شویم روزانه چندین بار کارهایی انجام دادیم