

1019298



طناً جوش نیاورید

(ہارت کنترول خشم)

مہدی جعفرزادہ



مستاسه: جعفرزاده مهدی، ۱۳۶۰- عنوان و نام پدیدآور: لطفاً جوش
نیابور: ادارات کنترل خشم/ مهدی جعفرزاده | مشخصات نشر: تهران:
مهدی جعفرزاده مهدی هنری دین و معنویت آل یاسین، ۱۳۹۶ | مشخصات
هنری ۳۳ ص: شابک: ۲۰۰۰۰ ریال ۶۹-۵-۶۹۱۷-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰
و میت پوست نشانی: فیبا یادداشت: کتابنامه: ص: ۲۳- ۲۴: همچنین
به صورت زیر نویس | عنوان دیگر: (مهارت کنترل خشم) | موضوع:
خشم -- راه های مقابله با آن -- اسلام | موضوع: (Anger -- Religious
Anger -- Islamic aspects -- Prevention -- پیشگیری از خشم --
Prevention -- راه های مقابله با خشم -- اسلام | موضوع:
Aggressiveness -- Religious -- Prevention | موضوع:
رده بندی کنگره: ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۲۹۵-۲۹۶ |
شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۵-۲۹۶

نام کتاب: لطفاً جویش نیاورید (مهارت نوشتن)
مؤلف: مهدی جعفرزاده
ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری دین و معنویت
طراح جلد: سعید فلاحتی
صفحه آرا: فاطمه رحمن زاده قمی
توبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۶
چاپ و صحافی: زیتون
شمارگان: ۲۰۰۰
قیمت: ۲۰,۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۹-۵

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۸	(۱) مفهوم سناسی
۹	(۲) سام
۹	یک برخاشگری / ایزاری
۱۰	(دو) برخاشگری در ریز / برون ریز
۱۰	(سه) برخاشگری کلامی / رفتار
۱۰	(۳) پیامدها
۱۱	(۴) ریشه‌ها و زمینه‌ها
۱۱	(یک) جهل
۱۲	(دو) ناکامی
۱۲	(سه) تحریک مستقیم
۱۳	(چهار) خشونت رسانه‌ای
۱۳	(پنج) سوگیری اسنادی خصمانه
۱۳	(شش) تغذیه نامناسب
۱۳	(۵) گام‌های شناختی رفتار محسنانه
۱۴	گام اول: توجه به نقش نگرش در ایجاد رفتار

گام دوم: محو نشدن در شرایط و رخدادها..... ۱۵

گام سوم: انتخاب زیباترین رفتارها..... ۱۵

گام چهارم: حلم، زیباترین رفتار در هنگام خشم..... ۱۶

گام پنجم: پایه‌های الگوی شناختی - رفتاری حلم..... ۱۶

گام ششم: تمرین..... ۱۸

نتیجه‌گیری..... ۲۱

کتابخانه..... ۲۳

www.ketab

مقدمه

صبح با خوشحالی خوب، بلند شد. صبحانه‌اش را خورد. مشق‌هایش را نوشت، موهایی را شانه زد، قشنگ‌ترین لباسش را پوشید و منتظر ماند تا پدر به خانه برسد. پدر یک ظهر بود که پدر با جعبه شیرینی وارد خانه شد. خدیجه کوچولو، با خوشحالی به سمت پدر دوید و پرسید: «پس ماشینت کو؟». پدر همان‌طور که داشت جعبه شیرینی را باز می‌کرد پاسخ داد: «توی حیاط پدرم». خدیجه به طرف حیاط دوید و شروع کرد دور ماشین نوی بابا کشیدن. بعد از مدتی، پدر، با یک آچار وارد حیاط شد تا پدر آب را که چکه می‌کرد محکم کند؛ ناگهان متوجه شد دختر کوچوایش با سنگ، مشغول خط کشیدن روی ماشین است. خیلی عصبانی شد و با همان آچار، بر روی دست او زد. از شدت ضربه، دست خدیجه، خون‌آلود شد. پدر ماشینش را روشن کرد و با عجله او را به بیمارستان برد.

دکتر پس از معاینه او، به پدر و مادرش گفت: «متأسفانه به

دلیل پاره شدن عصب‌های دست، رشد و کارایی دست دختر شما دچار اختلال شده، پدر که به شدت ناراحت و پشیمان بود از بیمارستان بیرون آمد. در کنار ماشینش نشست و به خط‌هایی که دستان سالم خدیجه روی ماشین کشیده بود خیره شد. خوب که دقت کرد دید که فرشته کوچولوش با دستان کوچک و پرمهرش نوشته است: پدرم دوست دارم.

۱. مفهوم شناسی

پرخاشگری^۱ رفتاری است که انسان در هنگام خشم، از خود نشان می‌دهد، مانند خندیدن در هنگام شادی و گریه کردن در هنگام ناامیدی که احساس شادی و غم را در انسان آشکار می‌کند. پرخاشگری، در واقع نمود بیرونی احساس خشم است. خشم، نوعی آلت بیجانی و احساس درونی است؛ مانند ترس و شادی که معمولاً به دنبال احساس ناکامی و برانگیختگی فیزیولوژیکی در انسان ایجاد می‌شود.^۲

رفتار پرخاشگرانه، قصد آسیب رساندن به کسی (خود یا دیگران) یا چیزی انجام می‌شود. این آسیب‌ها علاوه بر آزارهای جسمانی و ضررهای مادی، شامل آزارهای روانی مانند تحقیر، توهین و فحاشی هم می‌شود.^۳

۱. Aggression.

۲. Arousal.

۳. جعفری هرسته و احمدی، الگوی کنترل پرخاشگری بر اساس آموزه‌های اسلام، ص ۸؛ معتمدی و امیرپور، تأثیر سبک‌های تفکر بر الگوهای ابراز و مهارت‌ها در دانشجویان، ص ۱۸.

۴. سالاری فر، روانشناسی اجتماعی، ص ۲۵۵.