

طوفان خشم

/

ساحل آرامش

(راهکارهای نوین و کاربردی جهت مدیریت خشم و کسب آرامش)

مؤلفان

ابوالفضل آزادنیا

سمیه سلطانی

سرشناسه: آزادنيا، ابوالفضل، ۱۳۶۲
 عنوان و پديدار: طوفان خشم / ساحل آرامش (راهکارهای نوین و کاربردی جهت مدیریت خشم و کسب آرامش)
 مؤلفان: ابوالفضل آزادنيا، سمیه سلطانی، ویراستار علمی: فاطمه شاهی، ویراستار ادبی: نجمه آزادنيا
 مشخصات نشر: یزد، نیکو روش، ۱۳۹۷
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
 شابک: ۱-۱۶-۹۹۱۹-۶۰۰-۹۷۸ ۱۲۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 عنوان دیگر: راهکارهای نوین و کاربردی جهت مدیریت خشم و کسب آرامش
 موضوع ۱: خشم - مدیریت (Anger - management)
 موضوع ۲: خشم (Anger)
 موضوع ۳: خشم - پیشگیری (Anger - Prevention)
 شناسه افزوده: سلطانی، سمیه، ۱۳۶۲ و شاهی، فاطمه، ۱۳۶۷، ویراستار
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ آ ۴۵ خ / BF۵۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۲ / ۴۷
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۴۳۸۷۹
 شماره مجوز: ۹۸ - ۱۱۳

طوفان خشم / ساحل آرامش (راهکارهای نوین و کاربردی جهت مدیریت خشم و کسب آرامش)

مؤلفان: ابوالفضل آزادنيا / سمیه سلطانی
 طراح جلد: سمیه سلطانی
 تایپ: فاطمه سلطانی / طراح و صفحه آرا: نجمه سلطانی
 ویراستار علمی: دکتر فاطمه شاهی
 ویراستار ادبی: نجمه آزادنيا
 لیتوگرافی، چاپ، صحافی: عتروت قم / نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۸
 ناظر چاپ: سید مجید رکن الدینی
 شمارگان ۲۰۰۰ نسخه / قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ و در اختیار مؤلفان است»



انتشارات نیکو روش

یزد، ابتدای خیابان امام خمینی (ره)، تلفن ۳۶۲۶۴۶۹۹



فهرست مطالب

۱۰	 مقدمه
۱۴	 خشم و آرامش
۱۵	 تفاوت خشم و پرخاشگری
۱۶	 علل ایجاد خشم و پرخاشگری
۱۷	 پیامدهای پرخاشگری
۱۷	 برانگیزاننده های خشم
۱۸	 شیوه های ابراز خشم
۱۸	 مراحل خشم و پرخاشگری
۲۰	 نشانه های خشم
۲۰	 انواع نشانه های خشم
۲۰	 نشانه های بدنی خشم
۲۱	 نشانه های شناختی خشم
۲۱	 نشانه های رفتاری خشم
۲۲	 عوارض عدم ابراز مناسب خشم
۲۴	 مقابله با خشم همسر
۲۵	 اصول دهگانه مقابله با خشم همسر
۳۴	 تنبیه از دیدگاه بزرگان و ائمه
۳۷	 نکته هایی در مورد تشویق
۴۱	 عوامل ایجاد کننده خشم در کودکان
۴۳	 درمان خشم
۵۹	 توصیه های قرآنی در مورد مدیریت و درمان عصبانیت
۶۴	 راهکارهای آموزشی در مورد خشم کودکان
۶۸	 بازی های مدیریت خشم کودکان
۷۳	 بحث و نتیجه گیری
۷۷	 منابع
۷۹	 تالیفات دیگر مؤلفات
۸۰	 نکات قابل تأمل و خواندنی



در قطاری که به یکی از شهرهای هند می رفت مردی عامی کنار یک مرتاض نشسته بود و از وی می پرسید: مرتاض یعنی کسی که خویشتن دار است. آیا شما هم قدرت ضبط نفس دارید؟

مرتاض پاسخ داد: بله

یعنی بر خشم خویش مسلط هستید؟ بله

منظورتان این است که بر خشم خود تسلط یافته اید؟ بله

یعنی می خواهید بگویید که می توانید خشم تان را کنترل کنید؟

بله می توانم / یعنی هیچ وقت دچار خشم نمی شوید؟ نه

جداً راست می گوئید؟ بله

مدتی به سکوت گذشت. سپس مرد عامی دوباره پرسید: واقعاً فکر می کنید می توانید خشم خود را کنترل کنید؟

مرتاض پاسخ داد: گفتم که می توانم.

پس می خواهید بگویید: هیچ وقت خشمگین نمی شوید حتی اگر...



مرتاض ناگهان فریاد زد: اِه تو هم که یک ریز فقط همین را می‌پرسی از جان من چه می‌خواهی؟ نکند دیوانه‌ای؟ مگر به تو نگفتم که...

آه ای مرتاض خشم یعنی همین پس شما هنوز هم ضبط نفس ندارید چون ...

مرتاض به میان حرفش دوید و گفت چرا دارم آیا داستان آن مار و آن مرتاض را شنیده‌ای؟ مرد عامی گفت: نه نشیده‌ام / پس گوش کن.

در کوره راهی که به یکی از دهکده های بنگال در هند منتهی می شد، مار کبرایی زندگی می کرد و زائرنانی را که برای زیارت معبد می‌رفتند، می‌گزید. بالاخره مردم عاصی شدند و دیگر کسی از ترس مار به زیارت نمی‌رفت. متولی معبد وقتی از جریان آگاه شد، تصمیم گرفت مشکل را حل کند. پس به سکونتگاه مار رفت و افسونی خواند تا مار را از لانه‌اش بیرون بکشد و مطیعش سازد. مار بیرون آمد و متولی به او گفت: نیش زدن زائرنانی که از اینجا می‌گذرند کار درستی نیست و از مار قول گرفت که زائرنانی دیگر نگزد. چندی نگذشت که زائری که از آن راه می‌رفت، مار را دید و ترسید ولی حرکت خطرناکی از مار ندید. پس زیارت کرد و به خانه‌اش رفت و قضیه را برای دیگران تعریف کرد. به زودی شایع شد که مار به دلیل نامعلومی آرام و سربه زیر شده است و دیگر کسی را نمی‌گزد. از آن پس ترس مردم از آن مار کبرا ریخت و طوری جری شدند که حتی کودکان روستا مار را بازیچه خویش قرار داده و دم آن بیچاره را می‌گرفتند و به این



سو و آن سو می‌کشاندند. روزی متولی معبد از نزدیکی سکونتگاه مار می‌گذشت به فکرش رسید مار را احضار کند و از او بپرسد که آیا به قول خویش وفا کرده است یا نه. پس او را فرا خواند. مار با حالی نزار به وی نزدیک شد. متولی چون حالش بدید، پرسید: چرا به این روز افتاده ای؟ چه شده؟

مار در حالی که می‌گریست گفت: از روزی که به تو قول دادم دیگر کسی را نگزم، مردم پدرم را درآورده اند. متولی گفت: من به تو گفتم مردم را نیش زن، ولی نگفته بودم از فشن فشن کردن و تظاهر به نیش زدن خودداری کن. بسیاری از مردم مانند این مار کبرا تفاوت میان نیش زدن و فشن فشن کردن را نمی‌دانند.

زمانی تصور می‌شد خشم عاطفه‌ای است ویران‌گر که به هر قیمتی باید سرکوب شود. اما امروزه معتقد هستند خشم عاطفه‌ای است سالم که اگر سرکوب شود، برای انسان خیلی گران تمام خواهد شد. بسیاری از مردم ناگهان تصمیم می‌گیرند خویشتنداری بیش از حد و متعصبانه را کنار بگذارند و عواطف خود را آزادانه ابراز کنند ولی هنگام عمل مردم می‌مانند که چگونه چنین نمایند.

بعضی از مردم وقتی با خواسته آنها مخالفت می‌گردد خیلی عصبانی می‌شوند و برخی دیگر نیز هر ظلم و اجحافی را با سکوت تحمل



می‌کنند که این افراط و تفریط هر دو مشکل ساز بوده و حد وسط آن یعنی ابراز خشم توأم با جرأت مندی مفید خواهد بود.

از این رو در این کتاب به ارائه راهکارهای نوین و کاربردی جهت مدیریت خشم و عصبانیت و رسیدن به آرامش پرداخته‌ایم باشد که مورد اقبال خوانندگان فهیم و نکته سنج قرار گرفته و بتوانند به استفاده از این کتاب خشم خود را مدیریت نموده تا به خود و دیگران و محیط اطراف صدمه‌ای وارد نسازند و آرامش خود را توأم با بیان احساسات منفی حفظ نمایند.

با تقدیم احترام و آرزوی آرامش و سعه صدر

آزادبیا/سلطانی

www.ketab.ir