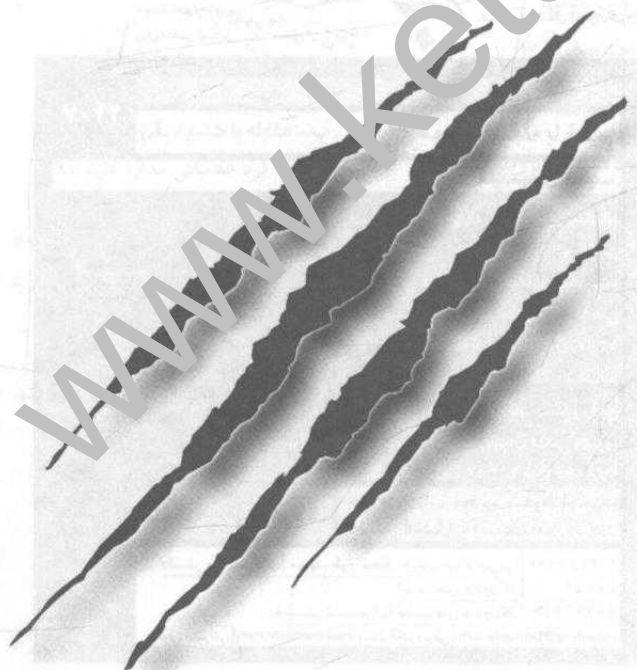




مهارت مقابله با



سید مهدی خطیب



سرشناسه: خطیب، س. پدی، ۱۳۵۶ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت مقابله با خشم سیدمحمد علی موسوی

مشخصات نشر: مشهد: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۴۸ ص.

فروست: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی): ۳۴۰۷

شابک: ۳-۳۱۳۰-۰۲-۹۶۴-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: ...

یادداشت: کتابخانه

موضوع: خشم -- پیشگیری

موضوع: Anger -- Prevention

موضوع: خشم -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Anger -- Religious aspects -- Islam

موضوع: خشم

موضوع: Anger

شناسه افزوده: به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده: Behnashr (Astan Quds Razavi Publications)

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۵۱۲۲



بهنشتر

بهنشتر

انتشارات آستان قدس رضوی



پژوهشگاه اخلاق و معارف
روانشناسی، ادبی، فلسفی، تاریخی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، حقوقی، پزشکی، ورزشی، هنری، علمی، فناوری، محیط زیست

۲۴۰۷

مهارت مقابله با خشم

سید مهدی خطیب

ناشر علمی | دکتر عباس پسندیده
محرر هنری | کاظم طلائی
طبع | چاپ | جلد | جلد
صفحه | ۱۳۹۸
توبت | ۱۳۹۸
شمارگان | ۱۳۹۸
قیمت | ۱۰۰,۰۰۰ ریال

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۷۸-۹۶۴-۰۲-۳۱۲۰-۳

حق چاپ محفوظ است.
بهنشتر (انتشارات آستان قدس رضوی)

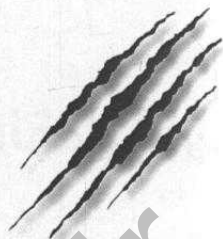
قیمت | ۱۰۰,۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.ب. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com



جهت

مهارت مقابله با خشم /

تعریف خشم / ۷

پیامدهای خشم / ۸

خشم سالم و ناسالم / ۹

راهکارهای مقابله با خشم / ۱۲

الف - مقابله با خشم خود / ۱۲

۱. موقعیت خشم را بار دیگر ارزیابی کنید / ۱۲

۲. سود و زیان مسئله را بررسی کنید / ۱۶

۳. مهارت حل مسئله را فرا بگیرید / ۱۸

۴. وضعیت خود را تغییر دهید / ۱۹

۵. موقعیت خود را عوض کنید / ۲۰

۶. واکنش تأخیری نشان دهید / ۲۱

۷. سکوت کنید / ۲۲

۸. از پاداش و تنبیه استفاده کنید / ۲۳

۹. تنش‌زدایی را به کار بندید / ۲۵

۱۰. بردبار باشید / ۲۶

چگونه بردبار شویم؟ / ۲۷

یک. نقش بردبار را بازی کنید / ۲۷

دو. تغافل کنید / ۲۸

۱۱. شکیبایی به خرج دهید / ۲۸

۱۲. هیجان خشم را آزاد کنید / ۲۹

۱۳. با شوخ طبعی از موقعیت خشم عبور کنید / ۳۱

۱۴. تغذیه مناسب داشته باشید / ۳۲

یک. خوردن کشمش / ۳۳

دو. گوشت بلدرچین / ۳۴

سه. نوشیدن آب / ۳۵

۱۵. از معنویت عمیقاً بهره بگیرید / ۳۶

یک. استعاذه / ۳۶

دو. دعا / ۳۷

سه. وضو و غسل / ۳۸

چهار. حفظ قرآن / ۳۸

ب - مقابله با خشم دیگران / ۳۹

۱. با رد عصبانی مدارا کنید / ۳۹

۲. سرودن کنید / ۴۰

۳. با فریب عصبانی لجبازی نکنید / ۴۱

۴. احساسات خود را در میان بگذارید / ۴۱

۵. طرف مقابل را بشوید / ۴۳

۶. هدیه بدهید / ۴۴

۷. خوشاوندان عصبانی را شستنی کنید / ۴۵

نتیجه‌گیری / ۴۶

فهرست منابع / ۴۸