

به نام خداوند بخشنده و مهربان

شماره ثبت: ۱۳۶۱۹۷۹

خشم و عصبانیت

Anger Management

پدر و مادر آگاه، فرزندان شاد، جامعه‌ای سالم

تألیف

گروه مولفین انتشارات باهدف



www.bahadaf.ir

عنوان و نام پدیدآور: خشم و عصبانیت (Anger Management)

تألیف گروه مولفین انتشارات باهدف

مشخصات نشر: تهران، انتشارات باهدف ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص. مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ سم

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۳۵-۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

موضوع: خشم

موضوع: فشار روانی — کنترل

موضوع: کنترل (روانشناسی)

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۵۸۵ خ / BF۵۷۵

رده بندی یویی: ۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۱۸۵۰۱



خشم و عصبانیت

باهدف

گروه مولفین انتشارات باهدف

چاپ اول پاییز ۱۳۹۴

تیراژ ۲۱۰۰ نسخه

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۳۵-۲-۷

۱۰۰ تومان

• عنوان:

• ناشر:

• تألیف:

• نوبت چاپ:

• تیراژ:

• شابک:

• قیمت:

به تمام خانواده گرم، همسر و همشهر خود را به پیوندی محکم با هم می‌بندد



website: <http://www.bahadaf.com>



[instagram.com/bahadaf](https://www.instagram.com/bahadaf)



[telegram.me/bahadaf](https://t.me/bahadaf)

آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان شریعتی، سیدخندان، خیابان جلفا، پایین تر

از فرهنگسرای ارسباران، کوچه شقایق، بن بست یکم، پلاک ۱

تلفن تماس: (خط ویژه) ۰۲۱ ۲۶۷۰ ۳۲ ۶۲

۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳ - ۰۹۱۲۲۰۹۳۰۷۰ - ۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



انتقادات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادرانی نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند . مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سیراب اما تشنه، ساده اما پرنقش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، عاقبت اندیش اما حال نگر، سنت گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت.

موسم فرهنگ و آموزش باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظ تھی و اندیشی کهنه و پُرشدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آموخته می‌شود. و این مهم، میسر نمی‌گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید، در نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهایی و دستیابی به این راه پریچرخ را خود را تو و تو و لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راهنما داشت تا به ساحل باهدف رسید.

آنچه پیش رو دارید مجموعه مالیاتی است از اندیشه‌ها و گفتارهایی پُر مغز و مغز و فرصتی است برای بازاندیشی و بازیافت نگرش‌های جدید به زندگی و روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده از اندیش‌ارچی نو برای فهمی نو با نگاهی نو و هدفی نو به مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روش‌های نوین می‌باشد تا این‌که با تفکری واگرایانه و خلاقانه، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندانی شاد و جامع‌السلام داشته باشیم تا به‌جای خارستان، گلستان بیافرینیم و فقط در چنین فضایی است که فرزندان با شرایط پُر تنوع و پویا می‌توان تربیت کرد. باشد که با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، رافردنی حال و اندیشیدن ژرف برای تدبیر آینده.

در پایان از آقایان آر تور، آلکس و آلن و همچنین خانم‌ها هانیه رضایی، ندا مصیبی، الهه حسنی و تمام کسانی که در این راه همراه ما بوده‌اند و مخصوصاً شما مردم عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه‌های مجازی به اطلاع ما می‌رساندید قدرانی و تشکر می‌نماییم.

با دادن پیشنهادات و نظرات خود، همراه هم باشیم.

مجموعه انتشارات یاهدف (یاهدف باشید...)

خشم و عصبانیت

فصل ۱ ۱۷

- ۱۷ تعریف خشم
- ۱۷ تعریف عصبانیت

مشخصات و ویژگی‌های فرد عصبی فصل ۲

۲۰

- ۲۰ مورد (۱) فرد عصبی با واقعیت و حقیقت سر جنگ و جدال دارد
- ۲۰ مورد (۲) فرد عصبی مسئولیت را بیش از حد می‌پذیرد یا از پذیرفتن آن
- ۲۱ بر باز می‌زند
- ۲۲ مورد (۳) آشفتگی و برهم ریختن آن‌ها راه‌ی وقت و زمان
- ۲۴ مورد (۴) حرمت نفس یا عزت نفس (Self Esteem)
- ۲۶ مورد (۵) اعتماد به نفس (Self-Confidence)
- ۲۷ مورد (۶) قدرت (Power) یا (Authority)
- ۲۸ مورد (۷) حیثیت و آبرو
- ۲۸ مورد (۸) خشم موجود در وجود آن‌ها
- ۳۰ مورد (۹) روابط احساسی و عاطفی و مسائل جنسی
- ۳۲ مورد (۱۰) وابستگی و اعتیاد او به دیگران
- ۳۳ مورد (۱۱) محبت و دوستی
- ۳۴ نکاتی دیگر و بسیار مهم در مورد افراد عصبی
- ۳۴ در عمق وجود فرد عصبی دشمنی و کینه و نفرت نشسته است

اضطراب کلی و

عمومی اضطرابی

است که زمینه‌ی

مشق و معینی

ندارد و افراد

غالباً این‌گونه

اظهار می‌کنند که دل

شوره دارند،

اساس پری دارند،

حال خوبی ندارند،

دلشان فبر

از اتفاقات پری

می‌دهد و اگر این

حالت به مدت ۶ ماه

بیشتر روزها و

شب‌ها وجود

داشته باشد و فرد

کنترل خوبی بر روی

این احساسات نداشته

باشد.

سعاد ما نه شقایق

که دوستان داریم

فلسفه و هدف‌های پرورش

تعلیم و تربیت

فوران نازداری مادر

بدر و مادر آگاه



مجموعه کتاب‌های روانشناسی و تربیتی
تألیف دکتر سید علی حسینی
چاپ اول ۱۳۸۵
چاپ دوم ۱۳۸۶
چاپ سوم ۱۳۸۷
چاپ چهارم ۱۳۸۸
چاپ پنجم ۱۳۸۹
چاپ ششم ۱۳۹۰
چاپ هفتم ۱۳۹۱
چاپ هشتم ۱۳۹۲
چاپ نهم ۱۳۹۳
چاپ دهم ۱۳۹۴
چاپ یازدهم ۱۳۹۵
چاپ چهاردهم ۱۳۹۶
چاپ پانزدهم ۱۳۹۷
چاپ شانزدهم ۱۳۹۸
چاپ هجدهم ۱۳۹۹
چاپ نوزدهم ۱۴۰۰
چاپ بیستم ۱۴۰۱

✓ فرد عصبی موجودی است که به جهان از دیدگاه بد و منفی نگاه می کند ۳۴

✓ کسانی که با فرد عصبی روابط نزدیکی دارند همیشه با نوعی تلخی و سختی

روبه رو می شوند ----- ۳۵

✓ کارهای جهان را مختلف و متفاوت نمی بیند بلکه آن ها را بد و غلط و

منفی می بیند ----- ۳۵

✓ زمینه های بسیاری برای خشمگین شدن دارد ----- ۳۵

۳۶

فصل ۳

عوامل خشم و عصبانیت

✓ عامل (۱) زمینه ای ارثی و یا ژنتیکی خشم و عصبانیت ----- ۴۰

✓ عامل دوم، افتادگی عصبی پوست روانی ندارند ----- ۴۲

✓ عامل سوم) درد و گرفتاری های فیزیکی و یا بیماری های فیزیکی ----- ۴۲

✓ عامل چهارم) بیماری های روانی (احتلالات شخصیتی) و چند راه حل - ۴۳

❖ ۱۴ مورد از انواع مختلف و متفاوت خشم و عصبانیت ----- ۴۷

✓ مورد (۱) خشم و عصبانیت در انسان مربوط به تاریخچه مل تدریجی انسان

و رشد مغز و یا سیستم عصبی ----- ۴۷

✓ مورد (۲) همانندسازی یا الگوبرداری و تطابق (Identification) ----- ۵۲

✓ مورد (۳) خشم و عصبانیت آموخته شده ----- ۵۵

✓ مورد (۴) افرادی هستند که خشم و عصبانیت آن ها یک بازی و حقه بازی

است ----- ۵۹

اضطراب را حس درگی

دو روی یک سکه

هستند و شاید کمتر

کسی را می توان

پیدا کرد در حالی که

افسرده است

علائمی از اضطراب

را نشان ندهد و یا

آن زمان که

مضطرب است در

و بودش علائمی از

افسردگی نباشد.

پیشنهاد ما به شما این است
که دوستان داریم

پرورش، تعلیم و تربیت
تولد تا ۳ سالگی



مهره های دندان درآوردن
Birth to 3 years old

- ✓ مورد ۵) ترس، اضطراب و نگرانی ----- ۶۳
- ✓ مورد ۶) شک و بدبینی ----- ۶۶
- ✓ مورد ۷) شرم و خجالت و احساس گناه ----- ۶۸
- ✓ مورد ۸) مظلوم بودن و قربانی شدن ----- ۷۲
- ✓ مورد ۹) خو خواهی، خودپرستی و خودپسندی ----- ۷۴
- ✓ مورد ۱۰) افرادی که به علت خشم و عصبانیت به انزوا و گوشه نشینی و کناره گیری روی آورده اند ----- ۷۷
- ✓ مورد ۱۱) کسانی که چهره را ماک شخصی خودشان می دانند ----- ۷۹
- ✓ مورد ۱۲) خشم و عصبانیتی که بر برخی افراد به عنوان یک جزء اساسی و اصلی از وجود آن ها همیشه با آن ها است ----- ۸۰
- ✓ مورد ۱۳) خشم و عصبانیت به دلیل استقلال و ارادی ----- ۸۴
- ❖ مورد ۱۴) خشم و عصبانیت اخلاقی ----- ۸۶
- ✓ هیچ پدر و مادری حق ندارند از دست فرزندشان عصبانی شوند ----- ۸۹
- ✓ زندگی سخت و مشکل است ----- ۹۰
- ✓ زندگی با در و رنج همراه است ----- ۹۱
- ✓ اختلاف با دیگران ----- ۹۲
- ✓ ما در دنیای تفاوت ها زندگی می کنیم نه در دنیای خوب و بد یا درست و غلط ----- ۹۳

هشت وقتی است

که ما با سرعتی بسیار

زیاد حتی در یک ثانیه

و یا چند دهه ثانیه

و انکشی نسبت به

موضوعی نشان دهیم

که کاملاً خارج

از کنترل است و تا

آنبایی پیش می رود

که شاید حتی

ما را فلج کند و از

کار بیندازد و دچار

حالتی کند که از

نظم بدنی و فیزیکی

تغییرات آشکاری

در ما یا دیگران

به وجود بیاورد.

تجربه ما به شما می
که دوستان داریم

پروژه تعلیم و تربیت
۷ تا ۳ سالگی



✓ مردم دنیا به طور کلی به چهار شیوه با خشم برخورد می کنند ----- ۹۵

❖ علت یا علل خشونت، جرم و بزه کاری ----- ۱۰۰

❖ ۱۰ مورد به صورت قدم های مشخص که در ذهن افراد خشمگین

و عصبانی دیده می شود ----- ۱۰۱

❖ مروری دقیق تر به مراحل دهگانه ----- ۱۰۵

✓ فدی که می گوید من به آرزو، هدف، خواسته، نیاز، حق و سهم خودم

نرسیده ----- ۱۰۵

✓ من حال احساس بدی دارم و درد و رنج می کشم ----- ۱۰۷

✓ شما به حریم، مسود، توق و سهم من تجاوز کردید ----- ۱۰۸

✓ شما علت، سبب و موجب گرفتاری من هستید ----- ۱۰۹

✓ نظر و ادعای کسانی می باشد که می گویند تو نباید این کار

را می کردی ----- ۱۱۱

✓ شما رفتار مختلف و متفاوتی نداشتهاید بلکه رفتار یکسان و غلطی

داشتهاید ----- ۱۱۳

✓ من با بازی ذهنی مطلب را دگرگون می کنم ----- ۱۱۴

✓ فرد بد و آدم بد باید مجازات شود ----- ۱۱۶

✓ من حق دارم حتی برخی اوقات وظیفه دارم شما را تنبیه

ترس و قفس

ک فط واقعی

است و بین فط

واقعی و فابری است

یعنی منش بیرونی

دارد و هم اکنون

وجود دارد. وقتی

سفن از اضطراب

است، آن زمانی

است که فطر

واقعی نیست،

بلکه فیالی و

ذهنی است.

پیشنهاد ما به شماست

که دوستان داریم.

پرورش تعلیم و تربیت
۱۳۵۷ سالگی



کنم ۱۱۸

✓ مورد بعد این بود که، آن گونه که بخواهم شما را تنبیه می‌کنم ۱۱۹

❖ اشاره‌ای به فعالیت‌های ذهنی فرد خشمگین و عصبانی

و چگونگی کاهش خشم و عصبانیت ۱۲۲

✓ اگر فرزند ما انحراف بدی از مدرسه به خانه آمده است ۱۲۵

✓ از مخلوط کردن موضوع‌ها و مطالب باید خودداری کرد ۱۲۵

✓ از به کار بردن آفات کلامی مانند همیشه، هرگز و هیچ وقت باید

خودداری کرد ۱۲۶

✓ در بسیاری از موارد نگران تکرار حادثه هستیم ۱۲۶

✓ آیا انتظار و توقع ما واقعی بوده است؟ ۱۲۷

✓ باید خودمان را به جای دیگری بگذاریم ۱۲۷

✓ باید این واقعیت را بدانیم که گذشت زمان در این گونه موارد به نفع ما

می‌باشد ۱۲۹

❖ تصورات، توهمات و باورها در فرهنگ‌های مختلف در مورد

خشم و عصبانیت ۱۳۰

✓ تصور و توهم (۱) افراد خشمگین و عصبانی حالشان بهتر می‌شود ۱۳۱

✓ تصور و توهم (۲) در آینده به دلیل خشم و عصبانی شدتش کمتر

بسیار مهم است

قاعده‌ای را

که گفته شده را

رعایت کنیم؛

که "در کودکی فوایدن

را یاد گرفت و در

بزرگسالی باید

فواید، تا یاد گرفت"

پیشهاد طایفه شتابان
که دوستان داریم

پروژه تعلیم و تربیت
۱۹ تا ۲۳ سالگی



13 to 19 years old

۱۳۱ ----- خشمگین و عصبانی می‌شود

✓ **تصور و توهم ۳** بسیاری از ما به بهانه‌ای، درگیر بازی شرف و غیرت

۱۳۲ ----- می‌شویم

✓ **تصور و توهم ۴** اگر به عصبانیت و یا رفتار بد دیگری پاسخ ندهند

۱۳۲ ----- تصور می‌کنند که دیگران آن‌ها را بد می‌دانند

✓ **تصور و توهم ۵** من نباید دیگران را به خاطر این‌که به من کمک

۱۳۲ ----- نکردن با کاری که باید انجام می‌دادند را انجام ندادند سرزنش کنم

✓ **تصور و توهم ۶** اگر پاسخ رفتار بد دیگری را ندهیم در حقیقت

۱۳۳ ----- پذیرفتم که تقصیر من گناه از ما بوده است

✓ **تصور و توهم ۷** عصبانی نشویم دیگری برنده شده و ما شکست

۱۳۳ ----- خورده‌ایم

✓ **تصور و توهم ۸** به این نتیجه می‌رسیم که هیچ کسی زندگی بدی مانند

۱۳۴ ----- من نداشته است

✓ **تصور و توهم ۹** اگر برای من یا خانواده یا ریزان اتفاق بدی افتاده

۱۳۴ ----- آن وقت زندگی دیگر ارزش و اهمیتی ندارد

✓ **تصور و توهم ۱۰** به این دلیل که کوشش‌های من در گذشته به جایی

نرسیده و احساس درماندگی می‌کنم پس بهتر است که همه چیز را برای

۱۳۴ ----- خودم و دیگران خراب کنم

شرط اول و اساسی

بدون تردید دانستن

زبان و استفاده

درست از آن

می‌باشد. هر دو

۷ سالگی یک پسر

یا یک دختر باید

بتواند ۵۰۰۰ کلمه را

به کار ببرد و هر دو

۱۵۰۰۰ کلمه را بفهمد

و بر مبنای آن

عمل کند.

پیشنهاد ما به شما

که دوستان داریم.

افسرده

✓



✓ **تصور و توهّم (۱۱)** این توهّم را داریم که دیگران با عصبانیت به اهداف

خودشان رسیده‌اند ----- ۱۳۵

✓ **تصور و توهّم (۱۲)** تصور می‌کنیم که فرد عصبانی درد و ترسی ندارد - ۱۳۵

✓ **تصور و توهّم (۱۳)** خوش به حال افراد متجاوز که توانستند آنچه را که

می‌خواستند بدست بیاورند ----- ۱۳۶

✓ **تصور و توهّم (۱۴)** به دلیل این‌که ۳۰ یا ۴۰ سال عصبانی بودم امکان

ندارد که بتوانم عصبانیت را از توهّم دور کنم ----- ۱۳۶

✓ **تصور و توهّم (۱۵)** مردم از این طریق که به خود و دیگران آسیب و آزار

رساندند، احساس بهتری پیدا می‌کنند ----- ۱۳۶

✓ **تصور و توهّم (۱۶)** این‌که هر کسی نقطه انفجاری دارد و بالاخره دکه‌های

درد وجود او هست ----- ۱۳۷

✓ **تصور و توهّم (۱۷)** این تصور که خشم را فقط با خشم می‌توان پاسخ

داد ----- ۱۳۷

✓ **تصور و توهّم (۱۸)** این‌که همه‌ی افراد خشمگین بیمار و مریض

فراستند ----- ۱۳۷

❖ **عوارض خشم و عصبانیت** ----- ۱۳۹

❖ **بسیاری از افراد، خشم و عصبانیت خود را از یک فرد به فرد**

دیگر منتقل می‌کنند ----- ۱۴۱

شماره دیواری

۷ تا ۱۳ سالگی

علم، هنر،

ورزش و دوستی

است.

پیشنهاد ما به شماست
که دوستانان داریم.



❖ خشم و عصبانیت را از کجا آموخته‌ایم؟ ----- ۱۴۳

❖ ابراز خشم ----- ۱۴۸

❖ تفاوت اداره کردن یا کنترل و فرو خوردن خشم ----- ۱۵۳

فصل ۴

اداره و آرام کردن خشم و عصبانیت

۱۵۴

۱۵۴ ----- از برای ریشه‌ی خشم و عصبانیت در دو لغت می‌باشد ----- *ایزای فانه پرورش*

۱۵۵ ----- و باید ----- *تعلیم و تربیت*

۱۵۵ ----- تقصیر شاه ----- *دارای کفی می‌باشد که:*

✓ *مرحله‌ی اول* باید با جنبه‌ای که فشار روانی- اجتماعی ما را بر هم *"عشق، محبت*

۱۵۶ ----- می‌ریزد آشنایی داشته‌سیم ----- *و نوازش" است*

✓ *مرحله‌ی دوم* رسیدن به مرحله‌ای دقیق‌تر یعنی تعریف و تشخیص و *سقفی دارد که:*

۱۵۸ ----- تفکیک حالی که داریم ----- *"نظم،*

✓ *مرحله‌ی سوم* مسئله‌ی مقدار و اندازه ----- *انقباض و آرامش"*

۱۶۱ ----- نظریه‌ای تحت عنوان ABC ----- *است و*

✓ *مرحله‌ی چهارم* چرایی بر مبنای این نظریه استوار است که رفتار موجب *پهار دیواری آن*

۱۶۵ ----- واکنش نمی‌شود ----- *"آموزش" فواید بود.*

✓ *مرحله‌ی پنجم* مرحله‌ی ارزیابی، قضاوت و تصمیم‌گیری ----- *پیشنهاد ما به شما*

✓ *مرحله‌ی ششم* این پرسش مطرح است که باید چه می‌کردم؟ یا بهتر *که دوستان داریم.*

با استرس

(فناهای روانی، اجتماعی)
چه می‌توان کرد؟

Stress



چگونه
استرس را
کنترل کنیم؟

بود که انجام می‌دادم؟ یا چه باید هم اکنون انجام دهم یا بهتر است که

انجام دهم ----- ۱۷۳

❖ **نگاهی کوتاه و متفاوت به شش مرحله‌ی قبل** ----- ۱۷۷

❖ **در روابط انسانی معمولاً سه رابطه قابل تشخیص و تفکیک**

است ----- ۱۷۸

✓ رابطه‌ای است که مبتنی بر جنبه‌ی تصادفی است ----- ۱۷۸

✓ رابطه‌ی قمار است ----- ۱۷۸

✓ رابطه‌ای که مبتنی بر همکاری است ----- ۱۷۹

❖ **در کار تعلیم و تربیت به جای گوشه‌گیری، باز داشتن فرزندان**

از کار بد، آن‌ها را به کار خوب باید تسویه کرد. در به آن‌ها کار

خوب را به درستی آموخت ----- ۱۸۰

❖ **مرحله‌ی هفتم) بیان و طرح مسئله و مشکل با دیگری، در مرحله‌ی به**

ایان رساندن آن ----- ۱۸۲

باید مطمئن باشم در وقت مسئله و مشکل به اندازه کافی از آرامش لازم

خوددارم ----- ۱۸۳

برای بیان درست مطلب باید مطمئن باشیم که خود ما برای این کار آماده

ستیم ----- ۱۸۳

باید مطمئن باشیم طرف مقابل به اندازه کافی، آمادگی برای گفت‌وگو

آکر فرزندان

رفتار پدر و مادر

و حالات آنها را،

در تضاد و تناقض

یا پراز دروغ و

فربیند آن وقت

قضاوت و نظرشان

را در باره‌ی پدر و

مادر عوض می‌کند.

به ویژه آن زمان که

از پدر و مادر می‌شنوند

که:

❑ تو باید سیاست

داشته باشی

❑ این طور و یا آن طور

عمل کنی

❑ یا این لباس را

پوشی و ...

پیشنهاد ما به شماست
که دوستان داریم

تپ‌ها و اختلالات شخصیت

۱۰۰ ویژگی

انسان سالم



In Healthy and Normal Personality



۱۸۳ ----- درباره‌ی موضوع و مسئله دارد

۱۸۳ ----- ✓ وقت و زمان لازم

۱۸۳ ----- ✓ باید مطمئن باشیم که رابطه و موقعیت کاملاً برای یک چنین گفت‌وگویی

۱۸۴ ----- فراهم است

۱۸۵ ----- ✓ نکته‌ی مهم در زندگی زناشویی

۱۸۵ ----- ✓ اگر تصمیم گرفتید مشکل را با طرف مقابل در میان بگذارید باید آن را

۱۸۶ ----- و بلند به پیش بروید

۱۸۶ ----- ✓ و قرار نیست که با گام‌های

۱۸۷ ----- ✓ معذرت‌خواهی و مائرت پذیری

۱۸۷ ----- ✓ بعد از این که مسئله طرح شد و طرف مقابل شما پاسخ و توضیحی داد

۱۸۸ ----- شما باید به چند نکته توجه داشته باشید

۱۸۸ ----- ❖ در صورت آماده نبودن، و ندانستن شرایط و موقعیت مناسب چه

۱۸۹ ----- کاری باید کرد؟

۱۹۰ ----- ✓ (مرحله‌ی هشتم) آرام کردن و اداره کردن خشم

۱۹۱ ----- ✓ مفهوم پذیرش و پذیرفتن

۱۹۲ ----- ✓ قطع کردن رابطه و تمام کردن آن

۱۹۳ ----- ✓ بی حسی و بی احساسی

۱۹۴ ----- ✓ باید سه اصل و قاعده را رعایت کنیم

موضوع اصلی و

اساسی این است

که هر کس قرار

است با قدم‌های

فودش، اعم، کوتاه

و بلند به پیش

و قرار نیست

که با گام‌های

دیگران پا پیش

بگذارد. در دنیای

امروز همه باید با

پاهای فودشان

پیش بروند و نه

اینکه با قدم‌های

دیگران بروند و به

جایی برسند.

پیشنهاد ما به شما اینی
که دوستان داریم

اگر جوان بودم

If I Were Young



❖ خشم و عصبانیت و تأثیرات آن از نظر فیزیکی ----- ۲۰۱

❖ خشم و عصبانیت و تأثیرات آن از نظر روانی ----- ۲۰۱

❖ تکنیک‌های عملی برای از بین بردن خشم و عصبانیت ----- ۲۰۳

❖ تکنیک پنج بخش یا پنج ستون ----- ۲۰۳

✓ ستون اول، من نویسیم که دقیقاً و واقعاً چه اتفاقی افتاده است ----- ۲۰۳

✓ ستون دوم، آنچه را که به خود می‌گوییم باید بنویسیم ----- ۲۰۴

✓ ستون سوم، ستون ارزیابی تعالیه‌های ذهنی و نگاهی به نظام باورها،

اعتقادات، انتظارات و توقعات ----- ۲۰۵

✓ ستون چهارم، مربوط به این است که حرف درست، عقیده، نظر مناسب

خوب کدام است ----- ۲۰۵

✓ ستون پنجم، فوائد نوشته می‌شود ----- ۲۰۵

✓ مثال اول) به فرزند خود می‌گویید که تلویزیون را خاموش کن. باری

توقف کن و به درس و مشقات برس و فرزند، حرف شما گوش نمی‌دهد و

ن‌گونه عمل نمی‌کند ----- ۲۰۶

✓ مثال دوم) شما از شخصی تقاضای ازدواج می‌کنید یا به او پیشنهاد ازدواج

می‌دهید و او نمی‌پذیرد ----- ۲۱۳

✓ بسیاری از مردم با نوشتن قرارداد و قول به خود که من به مدت یک روز

۲۴ ساعت عصبانی نخواهم شد و برای آرام کردن و ادراک کردن خود موفق

یوانی دوران
پرگنی است،
فتی اگر رنج داشته
باشد به
شرط آن که ما
آن را به گنج
تبدیل کنیم و
آن را دِهار
کنی و گیتی نکنیم.

پیشنهاد ما به شما
که دوستان داریم

۵۰ باید و نباید

در زندگی
زنانشویی



بوده‌اند ۲۱۶

✓ این سخن که، من دیگر عصبانی نخواهم شد را هرگز به زبان نیاورید و

چند نکته‌ی دیگر ۲۱۶

✓ چند راه و روش برای اداره کردن و آرام کردن خود و مقابله با فشار

روانی- اجتماعی (stress) ۲۱۹

بخش ۲۲۱

✓ بخشیدن خود و دیگران باید مراحل را مورد نظر و توجه داشته

۲۲۳

✓ (اول) اگر در این خطا و اشتباه خودمان فکر می‌کنیم، یادمان باشد که

اشتباه همیشه به ما می‌شود ۲۲۳

✓ (دوم) زمانی که اشتباه کردیم چه احتیاجات و نیازهایی داشته‌ایم ۲۲۴

✓ (سوم) در هنگام اشتباه چه احساسات، عواطف و هیجاناتی داشته‌ام و در

چه شرایطی و وضعیتی از نظر داخلی و درونی بوده‌ام ۲۲۴

✓ (چهارم) گفتن این مطلب به خود، که ای کاش اشتباه نکرده بودم، اشتباهی صورت

گرفته گرچه علل و عواملش را می‌شناسم ۲۲۵

✓ (پنجم) اگر این اشتباه را در حق دیگری انجام داده‌ام معذرت خواهی از آن

فرد وظیفه‌ی من است ۲۲۵

✓ (ششم) بخشش خواهی و انتظار فراموش کردن در وجود خودمان و

دیگران ۲۲۵

در دوران

۱۳ تا ۱۹ سالگی

مراجعه فرزندانمان

اینستاگرام

تماس‌های خودشان

فقط به خاطر کشف

این موضوع

می‌باشد که

«که هستن؟»

و «چه هستن؟»

پس موضوع

ظاهر، بدون تردید

موضوع بسیار

مهم زندگی‌شان

برای مدتی طولانی

قواعد بود.

پیشنهاد ما به شماست

که دوستان داریم.

ازدواج

چرا

طلاق