

خشم کنترل

www.ketabo.ir

کنترل خشم	نام کتاب
شیما میان محله	نویسنده
محمد رضا احمدی	ویراستار
چلچراغ	ناشر
دیجیتال	چاپ
اول - ۱۳۹۹	نوبت چاپ
۱۰۰	تیراژ
۹۷۸-۶۰۰-۶۷۰۵-۱۷-۰	شابک
۱۸۰۰۰۰ ریال	قیمت

سرشناسه : میان محله / شیما.

عنوان و نام پدیدآور: کنترل خشم / مولف شیما میان محله؛ به سفارش ستاد امریه معروف و نهی از منکر. پژوهشکده امریه معروف و نهی از منکر.

مشخصات فشرده: قم: نشر چلچراغ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۵۴ ص.

شابک: ۱۸۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۰۵-۱۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: کتابنامه: ص ۵۲-۵۳؛ همچنین به صورت ویراسته.

موضوع: امریه معروف و نهی از منکر

موضوع: Enjoining what is good and prohibiting what is evil*

موضوع: خشم- جنبه های مذهبی- اسلام

موضوع: خشم- پیشگیری- جنبه های مذهبی- اسلام

شناسه افزون: ستاد امریه معروف و نهی از منکر. پژوهشکده امریه معروف و نهی از منکر.

رده بندی کنگره: ۱۳۹۹ ک ۸ م ۹ / ۴ BP۲۲۶

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۳۷۷۵

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۶۳۸۷۸



ستاد امریه معروف و نهی از منکر
پژوهشکده امریه معروف و نهی از منکر



انتشارات چلچراغ

فهرست

مقدمه پژوهشگرده	۶
مقدمه	۸
تعریف خشم	۱۰
انواع خشم	۱۲
۱- خشم سالم	۱۳
۲- خشم ناسالم	۱۴
ضرورت مدیریت خشم	۱۶
آثار فردی و اجتماعی خشم ناسالم	۱۸
۱. آثار جسمی خشم ناسالم	۱۹
۲. آثار روانی خشم ناسالم	۲۰
۳. آثار رفتاری ناشی از خشم ناسالم	۲۱
مدیریت خشم	۲۳
گام اول: شناخت ریشه ها و علل خشم	۲۴
علل فردی زیستی	۲۴
علل فردی روانی	۲۵
علل اجتماعی بروز خشم	۲۵
علل محیطی بروز خشم	۲۶
گام دوم: اقدامات پیشگیرانه و درازمدت در مدیریت خشم	۲۷
اصلاح نگرش ها:	۳۲
گام سوم: اقدامات مناسب در لحظه وقوع خشم	۳۸
روش های ایجاد وقفه در هنگام خشم	۳۸
روش های مقابله شناختی در هنگام خشم	۴۰
مدیریت خشم و امر به معروف و نهی از منکر	۴۳
«به شخص مقابل خود هم حق بدهیم»	۴۵
«به هیچ وجه احساس برتری نسبت به شخص مقابل خود نداشته باشیم»	۴۵
«به هیچ وجه اجازه تحقیر و یا توهین به شخص مقابل خود را نداریم»	۴۶
«سعی کنیم در برخورد با شخص مرتکب منکر، همدلانه و دلسوزانه رفتار کنیم»	۴۷
«نسبت به شخص مقابل خود کینه ورزی نداشته باشیم»	۴۸
«تجربیات ناخوشایند گذشته را تعمیم ندهیم»	۴۹
«اگر با خشم برخورد کنیم، عشق و محبت دریافت نمی کنیم»	۵۰
منابع	۵۲

مقدمه پژوهشکده

امربه معروف و نهی از منکر یکی از مهمترین آموزه های دین مبین اسلام است که وظیفه حفظ و حراست از ارزش ها و هنجارهای جامعه دینی را بر عهده دارد. توجه به ظرافت های تشریع شده در این فریضه و توصیه های اخلاقی در نحوه اثر گذاری آن در تصحیح روابط میان فردی از اهمیت فراوانی برخوردار است. از این رو، توجه نداشتن به شرایط و موقعیت ها در امر به معروف و نهی از منکر و عدم به کارگیری روش مناسب در اجرای آن، منجر به ستیز و گسست افراد جامعه ایمانی از یکدیگر خواهد شد. برای جلوگیری از آفت از هم گسیختگی اجتماعی نیاز به مهارت های خود کنترلی در مواجهه با

فرد خطا کار، مخاطب شناسی و به کارگیری شیوه های مناسب در متقاعدسازی است. موضوع کنترل خشم در راستای تقویت شناخت و مهارت کسانی است که قصد دارند به وظیفه دینی و انسانی خود به نحو مطلوبی عمل کرده و جامعه را به سمت وحدت و انسجام سوق دهند. کتابچه کنترل خشم در گروه مطالعات روانشناسی با همکاری خانم دکتر شیما میان محله تدوین شده است. امید است با یاری خداوند متعال حرکت نوین دانش افزایی که در زمینه روش های امر به معروف و نهی از منکر آغاز شده ادامه پیدا کند.

مدیر پژوهشکده

حجه الاسلام والمسلمین دکتر عباسعلی امیری