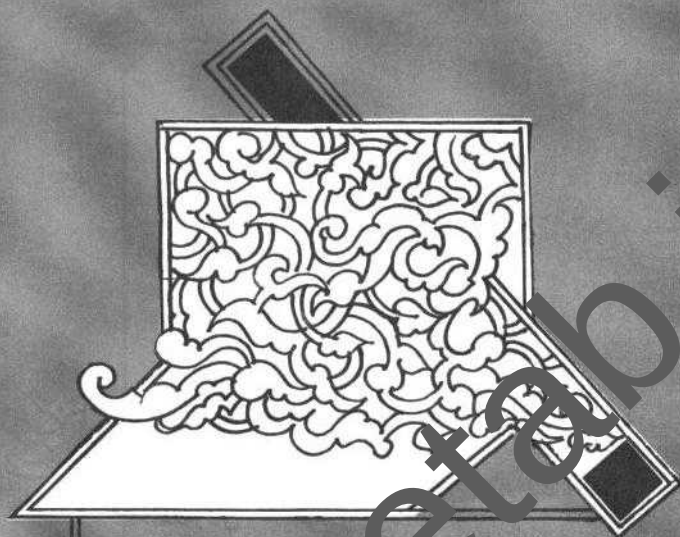




از خشم تا تماشا

کتاب کار مربی

دکتر محمدرضا عابدی
دکتر راضیه ایزدی

عنوان کتاب: از خشم تا تماشا
 نویسنده: دکتر محمد رضا عابدی - دکتر راضیه ایزدی
 مدیر تولید: خانه شهروند
 طراح جلد: مجتبی احمدی
 صفحه آرای: آتلیه میرمقنایی
 ناشر: انتشارات سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان
 شماره ثبت: ۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۲
 چاپ و نشر: مجتمع چاپ رضوی
 قیمت: ۳۵۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰



خانه شهروند

سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۲-۱۱۴-۹

شماره کتابشناسی ملی: ۰۰۴۲۵۳۱

عنوان و نام پدیدآور: از خشم تا تماشا: کتاب از راضیه ایزدی و محمد رضا عابدی، راضیه ایزدی.

مشخصات نشر: اصفهان: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.: مصور: ۲۱/۵×۱۴/۵.

موضوع: خشم

موضوع: کنترل (روان شناسی)

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

رده بندی کنگره: ۵۷۵BF/ع۵ ۱۳۹۱

سرشناسه: عابدی، محمد رضا، ۱۳۴۵ -

شناسه افزوده: ایزدی، راضیه، ۱۳۵۵ -

شناسه افزوده: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری اصفهان

وضعیت فهرست نویسی: فیا

۶	تقدیم
۷	بجای مقدمه
۱۱	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۱۳	جلسه ۲
۱۴	راه های کنترل خشم
۱۵	جلسه ۴
۱۶	درماندگی خلاق (این احساس که کنترل کردن مشکل اصلی ماست)
۱۹	جلسه ۵
۲۰	جایگزین کنترل چیست؟
۲۵	جلسه ۶
۲۶	تماشا یا قضاوت
۲۹	جلسه ۷
۳۰	تماشا یا درگیری
۳۴	جلسه ۸
۳۹	دشمنی با خشم یا مهربانی با خشم
۴۰	جلسه ۹
۴۳	عمل بر روی خشم یا زندگی
۴۴	جلسه ۱۰
۵۳	شما منفعل اید یا فعال
۵۴	جلسه ۱۱
۵۷	شما با خشم خود چه می کنید؟
۵۸	جلسه ۱۲
۶۳	وضعیت آخر
۶۳	سخن پایانی

تقدیر و تشکر

نگارش این کتاب به پیشنهاد آقای محمدرضا رهبری مدیر محترم خانه شهروند انجام گرفت جهت تهیه کتاب چند جلسه کاری با ایشان داشتیم که بسیار مفید بود. بدین وسیله از زحمات ایشان هم به خاطر اعتمادی که به ما داشتند جهت تألیف کتاب و هم به خاطر مطالب مهمی که در مسامحه مطرح کردند و باعث غنی تر شدن متن کتاب شدند تشکر و قدردانی می کنیم.

آقای میرزا سعید همراهِ خوب ما در نگارش بودند که هم باعث شدند جلسات با آقای رهبری شکل بگیرد و هم پیشنهاد ایشان مبنی بر گردن متن کتاب افزود بدینوسیله از ایشان تقدیر می کنیم.

فرض کنید در یک مسابقه طناب کشی شرکت کرده اید (لطفاً موقعیت را خوب تصور کنید) و این مسابقه تلاش شما برنده شدن است و جهت اینکه بتوانید برنده شوید تلاش می کنید با تمام قوا حریف را به سمت خود بکشید، سعی می کنید کشیده نشوید و یا حتی آنچنان طناب را سفت گرفته اید که امکان جداشدن طناب از شما وجود ندارد.

اگر از من بپرسند کار این دوست چطور است آیا کار خوبی می کند که طناب را محکم گرفته است و با تمام توان حریف را به سمت خود می کشد، من با عقل و منطق معمولی ام می گویم بله کار خوبی می کند خوب مسابقه است و ایشان هم حق دارد اگر این کار را نکنند می بازند. نظر شما چیست؟ ولی عقل و منطق ما ممکن است گاهی یک چیز را نادیده بگیرد

و آن حریف است که به این فکر نکرده بودیم. در این مسابقه حریف شما کیست، فرض کنید در این مسابقه حریف شما یک هیولای خطرناک است، خوب اکنون چه باید بکنید، اگر بتوانید حریف را به سمت خودتان بکشید که خطرناک است، حریف یک هیولا است و شما را می خورد و اگر هم بازنده شوید و حریف شما را به سمت خودش بکشد باز هم خطرناک است شما به او نزدیک می شوید باز هم شما را می خورد.

پس در این مسابقه چه باید کرد، به نظر می رسد عقل و منطق معمولی ما در این شرایط خیلی هم خوب ما را راهنمایی نکرد. شاید راه بهتری وجود دارد به نظر شما راه صحیح چیست؟

در زندگی مواردی وجود دارد از جمله همین مورد که مجرم ما مجبوریم « طناب را رها کنیم » شاید رها کردن طناب بهترین راه حل باشد.

شما خودتان در مسابقه با هیولا چه می کنید؟
هم مانند هیولا است. با این هیولا وارد مسابقه شدن در هر حال می بازنده می کند. شاید بهترین راه حل در مسابقه ما با هیولا رها کردن طناب باشد.

می دانید خشم هیچگاه بسیار مخربی است و از بین همه عواطف و احساسات آدمی بیشتر تاثیر را روی افراد می گذارد. اگر چه دیدن خشم انسان است ولی تعریف آن در واژه های علمی سخت است. خشم با شماری از رویدادها آغاز می شود، بد رفتاری همکار، همسر، ترافیک، یادآوری خاطرات بد و این رویدادها باعث می شوند ما احساس آسیب یا ناراحتی هیچجانی کنیم و سریعاً با قضاوت و سرزنش خود یا دیگران این آسیب را تسکین نمائیم و جهت رهایی از این احساس بسیار ناخوشایند دست به اعمالی بزنیم ضمن اینکه این احساس در بدن ما تغییراتی نیز به عمل می آورد که برخی از آنها قابل مشاهده نیست مثل ترشح آدرنالین و برخی قابل مشاهده است مثل تغییر رنگ چهره، لرزش و ...

کتاب های زیادی در مورد خشم و کنترل آن نوشته شده است، با توجه به مخرب بودن خشم در تمام این کتاب ها با واژه هایی تحت عنوان مدیریت خشم و یا کنترل خشم و یا چالش با خشم سعی شده است به افراد کمک شود به گونه ای خشم خود را مهار کنند. این کتاب که یک کتاب تمثیلی است با نگاه جدیدی به خشم با استفاده از نظریه های جدید روان شناسی نوشته شده است و هدف آن کمک به افراد جهت رها کردن طناب در مسابقه با هیولای خشم است ولی قبل از آن این را مهم تر است بهتر است پاسخ دهیم شما خودتان در مسابقه کتاب کشی با هیولای خشم چگونه طناب را رها می کنید؟ اگر با این انگیزه به برخی نوشته ها و کتاب ها نگاه کنید می بینید برخی از این نوشته ها توصیه های عکس کردنی یعنی به مخاطب آموزش گرفتن طناب و این کارها کتاب را داده اند.