

۱۵۶۴۶۴۸



نویسنده

گری چپمن

مترجم

وحید یوسفی

www.ketab.ir

۸۳۲۳۲۵۱

سرشناسه	: چپمن، گری
عنوان و نام پدیدآور	: Chapman, Gary
مشخصات نشر	: خشم/ نویسنده گری چپمن؛ مترجم وحید یوسفی.
مشخصات ظاهری	: تهران: فرا زمین، ۱۳۹۶.
شابک	: ۳۱۹ص.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۹-۸۲-۷
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Anger : handling a powerful emotion in a healthy way, c۲۰۰۷.
موضوع	: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشرین و مترجمین متفاوت چاپ شده است.
موضوع	: خشم -- جنبه‌های مذهبی -- مسیحیت
موضوع	: Anger -- Religious aspects -- Christianity
شناسا افزوده	: یوسفی، وحید، ۱۳۶۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: BV۴۶۲۷ ۱۳۹۶ ۲۵چ/خ
رده بندی دیربی	: ۲/۲۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۳۶۷۷۸

نام کتاب: خشم

مؤلف: گری چپمن

مترجم: وحید یوسفی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات فرازمین

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۶۹-۸۲-۷

تهران، خیابان انقلاب روبروی درب اصلی دانشگاه خیابان فخررازی

کوچه فاتحی داریان پلاک ۶ واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۵۲ فکس: ۶۶۴۶۶۵۱۸

مقدمه

دنیا را خشمگین ما

خشم و عصبانیت در هر مکانی وجود دارد. همسران از یکدیگر عصبانی می‌شوند. کارمندان از کارفرماهای خود عصبانی می‌شوند. فرزندان از والدین خشمگین می‌شوند. همشهریان نسبت به دولت عصبانی هستند. در اخبارهای تلویزیونی، معترضانی را می‌بینیم که خشم و عصبانیت خود را بروز می‌دهند و فریاد می‌زنند. زمانی که پرواز شما به دلیل آب و هوای نامناسب لغو می‌شود، مدتی در فرودگاه قدم می‌زنید و در نهایت ممکن است عصبانیت خود را به صورت فیزیکی بروز دهید.

بسیاری از ما انسانها از خودمان عصبانی هستیم. گاهی اوقات خشمگین هستیم و با خود می‌اندیشیم که نباید این احساس را تجربه کنیم یا کودکانمان را به طرز مخربی عصبانی می‌بینیم و نمی‌دانیم چگونه به آنها آموزش دهیم تا بتوانند خشم خود را کنترل کنند.

بدیهی است که بسیاری از ما با مقوله (خشم) درگیر هستیم. اغلب انسانها در بطن این احساس قدرتمند و پیچیده سردرگم هستند. آیا در دین و مذهب، می‌توان دلیل موجهی برای ابراز خشم یافت؟ کتاب آسمانی ما، چگونه به (خشم) می‌پردازد؟ آیا خشم و عصبانیت می‌تواند مفید واقع شود؟ با هدف یافتن پاسخ‌های سؤالاتی از این قبیل وارد شبکه اینترنت می‌شوید و لغت (خشم) را در موتور جستجوگر تایپ می‌کنید، با رودی اطلاعات بسیار وسیعی را خواهید یافت ولی هنوز اطلاعات یافت شده به سؤالی اساسی پاسخ نداده‌اند: سرچشمه خشم کجاست؟ هدف آن چیست؟ چرا؟ دار و زنان، احساس خشم را تجربه می‌کنند؟ شناخت منشأ و سرچشمه خشم، برای درک هدف آن ضروری است و درک هدف عصبانیت برای یادگیری چگونه هدایت آن در مسیر صحیح لازم است. مقالات و کتب اندکی به خشم و عصبانیت پرداخته‌اند و اکثر آنها (خشم) را به عنوان مرحله‌ای برای تعامل اولیه انسان معرفی کرده‌اند و وانمود شده که عصبانیت، عنصری از طبیعت انسان است که او را برای عکس‌العمل در مواقع خطرناک آماده می‌کند. اینجانب به عنوان فارغ‌التحصیل رشته انسان‌شناسی معتقدم که این دیدگاه ناقص است چون با جهان‌بینی دینی مغایرت دارد، جنبه‌های روشنفکری (خشم) را در نظر نگرفته است.

بسیاری از سردرگمی‌ها درباره خشم، به دلیل فهم نادرست منشأ آن می‌باشد.

ما انسانها بدون توجه به منشأ عصبانیت، مایل به کنترل آن هستیم ولی به اعتقاد من اگر فهم و درک عمیقی از سرچشمه خشم داشته باشیم، کنترل آن برایمان ساده‌تر خواهد بود.

خشم از کجا می‌آید؟ پاسخ به این سؤال که ممکن است باعث شگفتی شما شود را در فصل اول می‌یابید و مطالب مربوط به هدف خشم را در فصل دوم می‌خوانید.

من بیش از ۳۵ سال با زوجها و خانواده‌های بیشماری در ارتباط بودم، صدها خانواده را برای مقابله با مشکلات گوناگون راهنمایی کرده‌ام و این عزیزان در اکثر مواقع، درگیر چگونگی مقابله با خشم بوده‌اند.

اگر بزرگسالان بدانند چگونه خشم خود را در مسیر مثبت و سازنده هدایت کنند، به تنها فضای امن و دلنشینی را در محیط خانواده خلق می‌کنند بلکه والدینی بیشتری برای آموزش فرزندانشان خواهند یافت. آنها قادر خواهند شد ارتباط شیرین‌تری را در محل کار با همکارانشان برقرار کنند. از طرف دیگر اگر بزرگسالان هیچگونه اطلاعاتی درباره چگونگی کنترل و هدایت خشم نداشته باشند، درگیری‌های زناشویی و خانوادگی آنها به محل کار و سایر بخشهای زندگی نیز سرایت خواهند کرد. امروزه در دنیا، مراکز مشاوره، نقش اساسی در جهت آموزش چگونگی کنترل خشم ایفا می‌کنند. متأسفانه اکثر افراد تا زمانی که (عدم مدیریت خشم) آنها را در بحران خطرناکی فرو نبرد، نسبت به دفاتر مشاوره مراجعه نمی‌کنند. هزاران تن از افرادی که به شدت در این رابطه رنج می‌برند هرگز از مشاوره استفاده نکرده‌اند. ممکن است به دلیل زمان ناکافی، پول یا استرس نمی‌توانید قدم به دفاتر مشاوره بگذارید، به نظر من بسیاری از مطالب مطرح شده در دفاتر مشاوره را به شرط وجود اطلاعات کافی در اذهان زوجین می‌توان در محیط خانه نیز فرا گرفت.

نگارش این کتاب، تلاشی در جهت گردآوری بینش‌ها و راهکارهایی است که صدها زوج و افراد مجرد را برای یافتن روشهای مؤثر کنترل خشم یاری کرده‌اند. اسامی تمامی مراجعه‌کنندگان به دفتر مشاوره تغییر

یافته‌اند ولی همه موقعیتها و مکالمه‌ها بر اساس واقعیت هستند. در بسیاری از مواقع، مشکلات مطرح شده و پاسخ‌ها را نزدیک به شرایط خودتان می‌یابید و با آنها ارتباط برقرار می‌کنید.

همه ما می‌توانیم بیاموزیم تا چگونه خشم خود را به طرز مؤثری کنترل کنیم. اگر شما یا کسی که دوستش دارید با مقوله خشم و عبادت درگیر است، امیدوارم این کتاب کمکتان کند تا از دریچه تازه‌ای خشم را ببینید. مطمئن باشید با به دست آوردن تفکر جدید، آماده درک و مقابله با خشم خود با افرادی که با شما صمیمی هستند می‌شوید. علاوه بر این، امیدوارم این کتاب بتواند محرکی برای استادان و مسئولین مربوطه در جهت بازسازی سمینارها و جلساتی با موضوع (خشم) باشد. راهنمای بحث و گفتگو در پایان کتاب و پایگاه اینترنتی www.fivelovelanguage.com را در جهت مرور نکته‌های اساسی و کاربرد آنها در زندگی یاری خواهند کرد. اگر مایلید وارد جریان مطالعه درباره (سوءاستفاده‌های کلامی و فیزیکی) ده ویژگی‌های نسل ما را بروز می‌دهند شوید باید از روحیه جستجوگری برخوردار باشید.

زمانی که منشأ و هدف خشم را از پروردگار متعال بیابیم و خود را از مهر و لطف پیامبر(ص) محروم نسازیم می‌توان روابط را بهبود بخشید و مهمتر از آن می‌توان بر اهدافی که خداوند برایمان در نظر گرفته است جامه عمل پوشاند.

گری چپمن