



www.ketab.ir

مدیریت خشم در خانه

به همراه تمرین و خودارزیابی

مجید جعفری هرفته

سرشناسه: جعفری هرفته، مجید، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم در خانه / مجید جعفری هرفته.
مشخصات نشر: قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۳۵ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۳-۱۴-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: خشم
موضوع: خشم -- مدیریت
موضوع: خشم -- پیش گیری
شاسه افزوده: مرکز مدیریت حوزه های علمیه
رده بندی کنگره: ۷۱۳۹۷ ج ۵ / ۴ / ۵۷۵ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۲ / ۴۷
شماره کتاب شناس ملی: ۵۵۳۳۴۱۸

مدیریت خشم در خانه

پیشگفتار و نظارت:

مدیریت مطالعات و برنامه ریزی تهذیبی معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

مؤلف: مجید جعفری هرفته

ناشر: مرکز مدیریت حوزه های علمیه

نوبت چاپ: چاپ اول (ویراست دوم)، بهار ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰ تومان

* تمامی حقوق برای معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه محفوظ است *



نشانی: قم، جمکران، خیابان انتظار، مجتمع دارالولاية،

معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

www.tahzib-howzeh.ir

مراکز پخش:

معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

قم، مدرسه علمیه دارالشفاء، فروشگاه انتشارات مرکز مدیریت حوزه های علمیه

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۸۳

قم، خیابان معلم، میدان روح الله، روبروی مجتمع ناشران، نمایشگاه دائمی حوزه های علمیه

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۳۵۵۴۷

فهرست

پیش‌گفتار.....	۹
----------------	---

فصل اول: تبیین خشم

مقدمه.....	۱۷
خشم چیست؟.....	۱۹
تفاوت بین خشم، پرخاشگری، خصومت.....	۲۰
ضرورت مهار خشم در خانواده.....	۲۰

فصل دوم: انواع، علل و عوامل خشم

انواع خشم.....	۲۵
نشانه‌های خشم.....	۲۷
پیامدهای خشم.....	۳۳
موقعیت‌های خشم برانگیز.....	۳۴
شیوه‌های ابراز خشم.....	۳۷
رفتار منفعلانه.....	۳۷
رفتار پرخاشگرانه.....	۳۹
رفتار جرأت‌مندانه (قاطعانه).....	۴۱
نمونه‌هایی از رفتار جرأت‌مندانه، منفعلانه و پرخاشگرانه.....	۴۲
مثال اول.....	۴۲
مثال دوم.....	۴۲

فصل سوم: راه کارهای پیش گیری از خشم

۱. مهارت های ذیل را با تمرین یاد بگیرید و به کار ببندید..... ۴۷
- الف) مهارت حل مسأله..... ۴۷
- مرحله اول: توصیف و تعریف مشکل..... ۴۹
- مرحله دوم: تعیین دقیق هدف و اطمینان نسبت به درستی هدف..... ۵۰
- مرحله سوم: یافتن راه حل های متعدد..... ۵۰
- مرحله چهارم: ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین آن ها..... ۵۱
- مرحله پنجم: اجرای راه حل برگزیده..... ۵۲
- تمرین:..... ۵۶
- ب) مهارت ارتباطی خود را بهبود ببخشید..... ۵۶
۲. عزت نفس خود را بهبود ببخشید..... ۶۳
۳. تغذیه مناسب داشته باشید..... ۶۳
- الف) مصرف کردن کشمش..... ۶۴
- ب) خوردن گوشت بلدرچین..... ۶۵
- ج) خوردن روغن زیتون..... ۶۵
۴. فعالیت های مثبت را در زندگی خود افزایش دهید..... ۶۶
۵. از موقعیت های تحریک کننده خشم اجتناب یا آن را به کنترل خود در آورید..... ۶۷
۶. برای این که خشمگین نشوید، حلم و بردباری را در خود تقویت کنید..... ۶۸
- الف) از هم نشینی با افراد تندخو پرهیزید و در مقابل با اهل حلم و وقار معاشرت کنید..... ۶۹
- ب) مدتی نقش انسان بردبار را تمرین و تکرار کنید..... ۷۰
۷. برای جلوگیری از خشم های بیهوده، مهارت تغافل را از یاد نبرید..... ۷۰
۸. با هدیه دادن به یک دیگر، موقعیت های خشم برانگیز زندگی را خنثی کنید..... ۷۱

فصل چهارم: راه کارهای کنترل خشم

۱. افکار نادرست را شناسایی کنید و آن ها را به چالش بکشید..... ۷۵
۲. هنگام خشم، به ارزیابی سود و زیان ابراز خشم خود بپردازید..... ۸۱
۳. از رفتارهای دینی برای خاموش کردن خشم خود کمک بگیرید..... ۸۴
- الف) ذکر..... ۸۴
- ب) دعا..... ۸۵
- ج) وضو و غسل..... ۸۶
۴. هنگام هجوم افکار خشم آلود، از تکنیک های پرت کردن حواس استفاده کنید..... ۸۶
- الف: افکار خود را متوقف کنید..... ۸۷
- ب: به قدرت خداوند متعال فکر کنید..... ۸۷
- ج: یک سوره قرآن را از حفظ بخوانید..... ۸۸
- د: افکار خود را به سمت یاد هرگز هدایت کنید..... ۸۸
- ه: فکر خود را به سمت شعر، لطیفه، خاطره یا تصویر خوشایند منحرف کنید..... ۸۸
- و: شروع به شمردن اعداد کنید..... ۸۹
۵. احساسات منفی خود را تخلیه نمایید..... ۸۹
- الف: احساسات خود را بدون سانسور بنویسید..... ۸۹
- ب: رویداد خشم برانگیز را نزد یکی دوستان نزدیک خود که به آن ها اعتماد دارید، بیان کنید..... ۹۰
- ج: در فرصت مناسب احساس خود را به طور مستقیم بیان نمایید..... ۹۰
- د: خشم درون خود را با گریه کردن تخلیه کنید..... ۹۱
- ه: برای خالی کردن خشم خود در محیطی خلوت، هرچقدر لازم می دانید فریاد بزنید..... ۹۱
۶. هنگام خشم هم، از مزاح و شوخ طبعی غافل نباشید..... ۹۱
۷. در زندگی اهل عفو و گذشت باشید..... ۹۳
۸. در زندگی صبور و شکیبای باشید..... ۹۵

۹. هنگام خشم وضعیت بدن خود را تغییر دهید..... ۹۶
۱۰. هنگام بالا گرفتن خشم، از تکنیک ترک موقعیت استفاده کنید..... ۹۸
- پیروی از قواعد ترک موقعیت..... ۹۹
۱۱. برای خنثی کردن خشم منفی، مذاکره کننده‌ی خوبی باشید..... ۱۰۱
۱۲. از مهارت آرام‌سازی بدن برای مدیریت خشم خود کمک بگیرید..... ۱۰۴
- الف) استفاده از مهارت‌های تنفس عمیق..... ۱۰۴
- ب) استفاده از آرام‌سازی عضلانی..... ۱۰۵
۱۳. از سیوه‌ننبیه و سربق خود، هنگام کنترل و عدم کنترل خشم استفاده نماید..... ۱۰۵
۱۴. با ترکیبی از راه‌دهی‌های ذکر شده، به مقابله با خشم‌تان اقدام کنید..... ۱۰۶
- جدول راهکارهای کنترل خشم..... ۱۰۸
- سخن پایانی..... ۱۰۹
- منابع..... ۱۱۰

پیش‌گفتار

اسلام، خانواده را محسوب‌ترین و عزیزترین بنیان اجتماعی در نزد خداوند دانسته است. درباره‌ی ترغیب به ازدواج، تنظیم روابط خانوادگی، مسؤولیت اعضای خانواده در برابر یکدیگر و استحکام خانواده، آموزه‌های بسیاری در منابع اسلامی وجود دارد. توجه به تشکیل خانواده و استحکام و کارآمدی آن، نه تنها وظیفه اعضای خانواده، که مسؤولیتی اجتماعی و حکومتی است. جامعه نسبت به ازدواج افراد و تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مسؤول شناخته شده و پس از آن نیز نسبت به ترمیم خانواده و حل مسائل و مشکلات خانوادگی وظیفه مند است. «خانواده محوری» در منظومه‌ی معرفت اسلامی یک راهبرد کلان محسوب می‌شود. در نگاه اسلامی، خانواده بیشترین تأثیر و بالاترین مسؤولیت را در باب تربیت بر عهده دارد. خانواده محوری از یک منظر به معنای توانمندسازی در حل مسائل خود، ارتقای مهارت‌ها و تقویت دانش خانواده و تحکیم جایگاه تربیتی آن است.

امروزه به برکت انقلاب اسلامی و استقرار نظام مقدس جمهوری اسلامی با

وجود رهبری اسلام شناس، آگاه، عادل و دلسوز نسبت به صلاح و مصلحت فرد و اجتماع، توجه به ارزش های اصیل و عوامل کلیدی سعادت بخش در جامعه همچون خانواده، بیش از هر زمان دیگری تجلی می نماید.

در بستر انقلاب اسلامی که خود یک انقلاب اصیل فرهنگی ناشی از فرهنگ ناب اسلام عزیز بود، تأکید بر پاسداشت خانواده، به دلیل جایگاه یگانه آن در فرایند مهم تربیت و شکل دهی به ارزش ها ضرورتی آشکار یافته است. خانواده اگر اهمیت دارد برای کسانی که رسالت اصلاح و هدایت گری جامعه را بر عهده دارند؛ یعنی حوریان، دارای اهمیت مضاعفی است. از همین روی بحمدالله در ساختار مدیریت نوین حوزه های علمیه به مقوله خانواده توجه خاص مبذول گردیده است.

در همین راستا، معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه با رویکردی اسلامی به تألیف مجموعه کتاب های خانواده در چهار بخش تشکیل، تحکیم، تعالی و ترمیم خانواده با تأکید بر اصل تقدم پیش گیری بر درمان گری اقدام نموده است که به علاقه مندان تقدیم می گردد.

در پایان از پژوهش گر محترم حجت الاسلام و المسلمین آقای مجید جعفری هرفته که اثر حاضر به همت وی به نگارش درآمده است و نیز از حجج الاسلام و المسلمین آقای مهدی محمدی صیفار و کاظم علی محمدی که ارزیابی، ویرایش و اصلاح اثر حاضر را بر عهده داشتند، قدردانی می شود.

معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه

مدیریت مطالعات و برنامه ریزی تهذیبی

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ؛

همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

(آل عمران، آیه ۹۰)

خودارزیابی

خوب است قبل از مطالعه‌ی کتاب حاضر، خودارزیابی ذیل را پاسخ دهید تا نوع برخوردتان را در هنگام خشم بسنجید. لطفاً با صداقت کامل پاسخ دهید؛ سپس پاسخ خود را با پاسخ ارائه شده، مقایسه کنید.

خودارزیابی خشم در خانه

پاسخ		نوع برخورد من با همسر در هنگام خشم
مخالقم	موافقم	
		۱. درباره مسائل جزئی خشمگین شده و با همسرم جرو بحث می‌کنم.
		۲. وقتی از همسرم خشمگین می‌شوم، محیطی که هستم را ترک می‌کنم.
		۳. گاهی هنگام خشم، به همسرم آسیب جسمی وارد می‌کنم.
		۴. وقتی از همسرم عصبانی می‌شوم، برای لحظاتی سکوت می‌کنم.
		۵. از این که همسرم اغلب دیر به منزل می‌آید، خشمگین می‌شوم.
		۶. گاهی، هنگام عصبانیت، خشم خود را با فریاد زدن نشان می‌دهم.
		۷. وقتی از همسرم خشمگین می‌شوم، در خود فرومی‌روم و آن را پنهان می‌کنم.
		۸. گاهی، هنگام عصبانیت از همسرم، چیزی را می‌شکنم تا آرام شوم.
		۹. وقتی از همسرم خشمگین می‌شوم، سعی می‌کنم او را ببخشم و فراموش کنم.
		۱۰. وقتی از همسرم خشمگین می‌شوم، ساعت‌ها طول می‌کشد تا عصبانیتم فروکش کند.
		۱۱. وقتی از همسرم خشمگین می‌شوم، می‌کوشم درباره‌ی چیزهای دیگر فکر کنم.
		۱۲. غالباً خیلی زود نسبت به همسرم عصبانی می‌شوم.
		۱۳. معمولاً عصبانیتم را به خاطر خشنودی خدا کنترل می‌کنم.

اگر پاسخ شما به سؤال‌های ۱، ۳، ۵، ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۲ موافق باشد، و به سؤال‌های ۲، ۴، ۹، ۱۱، ۱۳ مخالف باشد؛ شما در مدیریت خشم در خانه، دچار اشکال هستید و باید در رفتار خود تجدید نظر کنید.

شما پس از مطالعه، و عمل به راهکارهای ارائه شده در این کتاب، می‌توانید بعد از چهل روز، مجدداً خودارزیابی را انجام داده و اثرات یاد گرفتن مهارت کنترل خشم را در زندگی خود تجربه کنید.