



{ مدیریت }

خشم

برای من و نوجوان من به زبان ساده

گرد آورندگان :

سرهنک علی قاسم پور

سرگرد اکبر حیدری

به کوشش: دکتر محمد صادق کریمی کیا

مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری استان خوزستان



سرشناسنامه : قاسم پور ، علی ، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدید آور :
گردآورندگان :

مدیریت خشم: برای من و نوجوان من به زبان ساده /
علی قاسم پور ، اکبر حیدری ؛ به کوشش محمد صادق کریمی کیا (برای)
فرماندهی انتظامی استان خوزستان ، معاونت اجتماعی ، اداره مشاوره و مددکاری ،
اداره آموزش همگانی و مشارکت عمومی ، اداره مستندات و امور هنری
اصفهان : موسسه دانش پژوهان برین ، انتشارات ، ۱۳۹۷

مشخصات نشر :

مشخصات ظاهری :

۳۶ ص : مصور .
3 - 038 - 417 - 600 - 978

شابک :

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

یادداشت :

کتابنامه .

موضوع :

خشم در نوجوانان

موضوع :

Anger in adolescence

موضوع :

والدین و نوجوانان — جنبه های روانشناسی

موضوع :

Parent and teenager—Psychological aspects

موضوع :

حیدری ، اکبر ، ۱۳۶۱ -

سازمان :

نیروی انتظامی جمهوری اسلامی . فرماندهی نیروی انتظامی استان خوزستان . معاونت اجتماعی
نیروی نظامی جمهوری اسلامی ایران : اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی

شماره :

شماره :

۷ ، ۱ ، ۵ ق / خ ۳ / ۲۲۴ BF

رده بندی :

رده بندی دیویی :

شماره کتابشناسی ملی :



اداره مشاوره و مددکاری

فرماندهی انتظامی استان خوزستان
معاونت اجتماعی

مدیریت خشم

برای من و نوجوان من به زبان ساده

گردآورندگان : سرهنگ علی قاسم پور ، سرگرد اکبر حیدری به کوشش: دکتر محمد صادق کریمی کیا

مدیر کل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری استان خوزستان

تیراژ : ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول بهار ۱۳۹۷

لیتوگرافی : نقش ۳۲۲۱۹۱۱۸ - ۰۳۱

چاپ : حافظ

طراحی و صفحه آرایی : سعید صادقی

شابک : ۳ - ۰۳۸ - ۴۱۷ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN : 978 - 600 - 417 - 038 - 3



انتشارات مؤسسه علمی
دانش پژوهان برین

فهرست مطالب

۱	مقدمه :
۲	استفاده از توصیه های قرآنی برای کنترل و درمان عصبانیت
۶	آنچه باید والدین بدانند
۷	چگونه عصبانیت نوجوان خود را فروکش کنیم؟
۸	پرخاشگری و عصبانیت نوجوان
۹	تعداد عصبانیت نوجوان
۱۰	عصبانیت نوجوان خود چه کنیم؟
۱۱	مغز یک نوجوان نه یک بزرگسال
۱۲	از این بارها فایده بگیرید
۱۵	چگونه با پرخاشگر نوجوان برخورد کنیم؟
۱۶	آگاهی از رشد در نوجوانی
۱۷	برخورد با نوجوان پرخاشگر و عصبانی نوجوان
۱۹	راه های کنترل عصبانیت ناگهانی
۲۳	سه روش ابراز خشم نوجوانان
۲۳	روش غیر فعال ابراز خشم؟
۲۴	روش پرخاشگرانه ابراز خشم؟
۲۴	روش قاطعانه ابراز خشم؟
۲۵	کنترل خشم در نوجوانان به زبان ساده وعامیانه
۲۶	یمنترنت و خشم
۲۷	عقلانیه فکر کن
۲۸	سه بازی برای کنترل خشم کودکان
۳۰	از بازی بادکنک های خشم
۳۰	از بازی پاره پاره کردن روزنامه
۳۱	از بازی لاک پشت ماورا
۳۲	منابع:

مقدمه:

خشم مانند دیگر احساسات که خداوند در وجود آدمی به ودیعه گذاشته است محاسنی دارد و مهمترین آنها این است که باعث حفظ جان وی از بسیاری از خطرات می شود اما احساس ما نسبت به آن خوب نیست چرا که بروز خشم به صورت پرخاشگری و عصبانیت بسیار، احساس بدی را در ما ایجاد می کند. به همین دلیل همه ما دوست داریم در کنترل خشم خود، اِرت لازم را داشته باشیم. با توجه به محاسن خشم، بهتر است از همه ی مدیریت خشم به جای کنترل آن استفاده کنیم.

یکی از مهمت های مهم که کودکان و نوجوانان باید یاد بگیرند مهارت مدیریت خشم می باشد. یافته های مطالعات بزرگ در دین نشانی می دهد که یکی از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان، خاشگری و خشونت می باشد. سازمان بهداشت جهانی نیز داشتن مهارت مدیریت خشم در نوجوانان را یکی از عوامل سلامت این رده سنی معرفی کرده است. در این اثر تلاش شده مطالبی در روزه رشناسی متناسب با فرهنگ اسلامی، ایرانی و سنین نوجوانی راجع سود امید است که همه جوانان ایرانی در پناه حق و سایه ائمه چهار عیهم السلام، سالم و سلامت بوده و برای میهن عزیزمان ایران سرباشته ه ارتقاء آن را سبب شوند.