

به نام خدا

خشم را بسوزان
قبل از آنکه خشم تو را بسوزاند

(راههای کنترل خشم)

(۱۲ پیشنهاد برای کنترل خشم و عصبانیت)

نوشتا

جی. پی. و سوانی

ترجمه

شهناز مجیدی



نشر محراب دانش

انتشارات محراب دانش

سرشناسنامه: واسطی، ج. ۱۹۱۸ م.
Vaswan, J. P.

عنوان و نام پدیدآورنده: حجت واسطی قبل از آنکه خشم تو را بسوزاند، راههای کنترل خشم ۱۲ جنبه عملی برای کنترل خشم و خصامت / نوشته جی. پی. واسطی: ترجمه شهناز معینی

مشخصات نشر: تهران: مهربان دانش، ۱۳۸۸

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص

شابک: ۹۶۴-۲۷۵۸-۸۰۲

وضعیت فهرست نویسی: ایبا

Burn anger before burns you

ناشر: انتشارات سروش

ناشر: چاپ قبل کتاب حاضر یا عنوان "خشم را بسوزان قبل از آنکه خشم تو را بسوزاند"

توسط نشر علم در سال ۱۳۸۸ منتشر شد است

موضوع: خشم، پشیمانی

موضوع: کنترل روانشناسی

موضوع: عملی

شابک: ۹۶۴-۲۷۵۸-۸۰۲

رده: ۱۶۴-۱۴۸۸

رده: ۱۶۴-۱۴۸۸

شماره کتاب: ۱۳۸۸



نشر مهربان دانش

مشخصات کتاب

الناشر: مهربان دانش

نام کتاب: خشم تو را بسوزان قبل از آن که خشم تو را بسوزاند

مؤلف: جی. پی. واسطی

مترجم: شهناز معینی

ویراستار: پروانه طاهری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: هفتم ۱۳۹۷

چاپ: وسعانی، کیهوئی

ناشر: مهربان دانش

ISBN: 978-964-2758-08-1

شابک: ۹۶۴-۲۷۵۸-۸۰۲

قیمت: ۲۳۰۰۰ ریال

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

نقد: مسعود آملی، ج. ۱۹۱۸ م.

۷	مقدمه
۱۲	فصل ۱: همه چیز به خاطر یک پیشیز
۱۶	فصل ۲: تو برده غلام منی
۲۱	فصل ۳: آتش بی مهار
۲۶	فصل ۴: عصبانی شویم؟
۲۹	فصل ۵: چرا باید عصبانی شویم؟
۳۱	فصل ۶: سه راه برای مبارزه با عصبانیت
۳۶	فصل ۷: پیشنهاد عملی شماره ۱
۳۷	پیشنهاد عملی شماره ۲
۳۹	پیشنهاد عملی شماره ۳
۴۱	پیشنهاد عملی شماره ۴
۴۲	پیشنهاد عملی شماره ۵
۴۲	پیشنهاد عملی شماره ۶
۴۳	پیشنهاد عملی شماره ۷
۴۴	پیشنهاد عملی شماره ۸
۴۵	پیشنهاد عملی شماره ۹
۴۸	پیشنهاد عملی شماره ۱۰
۴۵	پیشنهاد عملی شماره ۱۱
۴۶	پیشنهاد عملی شماره ۱۲
۴۷	معجزه تفاهم
۴۹	فصل ۱: کمبود بزرگ
۵۴	فصل ۲: سخنان یک کر
۵۸	فصل ۳: هفت پیشنهاد عملی

۵۸	پیشنهاد عملی شماره ۱
۶۰	پیشنهاد عملی شماره ۲
۶۱	پیشنهاد عملی شماره ۳
۶۲	پیشنهاد عملی شماره ۴
۶۴	پیشنهاد عملی شماره ۵
۶۴	پیشنهاد عملی شماره ۶
۶۵	پیشنهاد عملی شماره ۷
۶۹	جادوی بخشش
۷۰	فصل ۱: خشم با خشم متوقف نمی شود
۷۴	فصل ۲: آنچه که خدا فراموش می کند تو هم فراموش کن
۷۸	فصل ۳: شاید آن مرد بزرگ
۸۳	فصل ۴: چهار رحله
۸۸	فصل ۵: ده پیشنهاد عملی
۸۸	پیشنهاد عملی شماره یک
۸۸	پیشنهاد عملی شماره دو
۸۹	پیشنهاد عملی شماره سه
۹۱	پیشنهاد عملی شماره چهار
۹۲	پیشنهاد عملی شماره پنج
۹۳	پیشنهاد عملی شماره شش
۹۳	پیشنهاد عملی شماره هفت
۹۴	پیشنهاد عملی شماره هشت
۹۶	پیشنهاد عملی شماره نه
۹۸	پیشنهاد عملی شماره ده
۱۰۲	درمان با شادی
۱۰۳	فصل ۱: ارزش درمانی خنده

۱۰۶	راه خود را با خنده، به سوی سلامتی ادامه دهید
۱۰۹	فصل ۲: مدارک پزشکی
۱۱۳	فصل ۳: موارد تاریخی
۱۱۶	فصل ۴: آیا خداوند می‌خندد؟
۱۲۰	فصل ۵: نه پیشنهاد عملی
۱۲۰	پیشنهاد عملی شماره یک
۱۲۱	پیشنهاد عملی شماره دو
۱۲۱	پیشنهاد عملی شماره سه
۱۲۲	پیشنهاد عملی شماره چهار
۱۲۴	پیشنهاد عملی شماره پنج
۱۲۴	یاد بگیرید به خداوند بخندید
۱۲۵	پیشنهاد عملی شماره شش
۱۲۶	پیشنهاد عملی شماره هفت
۱۲۷	پیشنهاد عملی شماره هشت
۱۲۷	همیشه در صندلی راننده باش
۱۲۷	پیشنهاد عملی شماره نه
۱۲۹	فصل ۶: ابزار شیطان
۱۳۳	همیشه لبخند بزن، لبخند!
۱۳۳	جلسه پرسش و پاسخ با دادا، جی. پی. واسوانی
۱۳۳	اگر هیچ چیز دیگری برای هدیه کردن نداری، یک لبخند هدیه کن
۱۳۵	لبخندی دائمی
۱۳۶	میلیونر بدبخت
۱۳۸	چگونه بر خشم و ترس پیروز شویم
۱۳۹	ساختن بلوک‌های زندگی
۱۴۱	مردی که در معدن زغال گیر افتاد

مقدمه

شاید خوانندگان محترم با نوشته‌های جی. پی. واسوانی، نویسندهٔ معروف هندی آشنا باشند، چون قبلاً هم از این نویسنده، کارهایی به فارسی ترجمه شده است. به هر حال او معلمی مذهبی و فیلسوفی آزاداندیش است که در نوشته‌هایش از همهٔ مذاهب و آیین‌ها، مثال می‌آورد و برای تمام پیران که معلمان الهی هستند، احترام خاصی قائل است.

برای اصلاح رفتار و زدودن رذایل اخلاقی، که همه انسان‌های عادی دچار یک یا چند تا از آنها هستند، مثلاً خشم، غضب، انکار خداوند و نادیده گرفتن نعمت‌های الهی، راهکار و پیشنهاد عملی دارد که طی کتابهای متعدد به آنها پراخته و در کلماتی ساده، آنها را به خوانندگان ارائه نموده است.

با به کارگیری راه‌های غلبه بر امیال نفسانی و چیرگی بر آنها، نه تنها به انسان‌های بهتری تبدیل می‌شویم و به این وسیله اجتماعی بهتر خواهیم داشت، بلکه شادی و آرامش بر روح ما مستولی می‌شود که تجربه‌اش فراتر از لذت‌های ناچیز نفسانی است.

مطمئناً خوانندگان محترم با حداقل خواست و کوشش می‌توانند به لذت چیرگی بر تمایلات نفسانی ناخوشایند، دست یابند و از رذایل اخلاقی و خشم و نفرتی که به واسطهٔ آنها در روح جای می‌گیرد، خلاصی یابند.