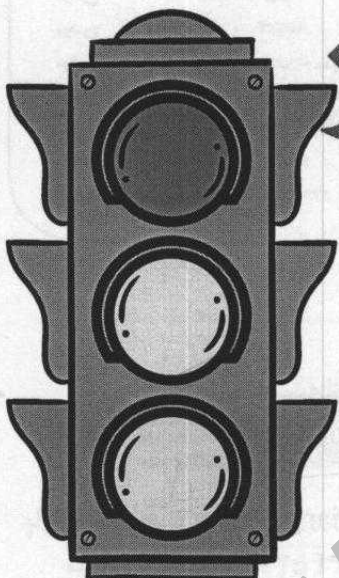


صبر کنید

چراغ قرمز است



امیرحسین محمدی

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

چاپ ۹۷

سرشناسه	: محمدی، امیرحسین، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: صبر کنید چراغ قرمز است/امیرحسین محمدی.
مشخصات نشر	: کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۸ ص: جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-6346-26-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: خشم
موضوع	: Anger
موضوع	: خشم -- مدیریت
موضوع	: Anger -- Management
ردی کنگره	: ۱۳۹۷ م۲/خ/ BF۵۷۵
بند، بپویی	: ۴۷/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۹۴۱۵۵



مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر،

واحد ۳

پایگاه اینترنتی: parsianalborz.ir، یانامه: info@parsianalborz.ir

شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴، تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۴۱۴، شش: ۰۹۳۳۳۹۳۳۳۰۸

صبر کنید چراغ قرمز است

نویسنده: امیرحسین محمدی

ویراستار: سید علی هاشمی عرقطو

ناظر فنی: مصطفی مهدوی نیا

طراح و صفحه آرا: محمد قاسمی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کمال الملک

شابک کتاب: 978-622-6346-26-9

ISBN: 978-622-6346-26-9

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه گذاری: ۲۳ هزار تومان

فهرست مطالب

- ۱۴..... خدمات آنلاین کتاب
- ۱۵..... مقدمه

فصل اول: تعاریف

- ۱۹..... خشم چیست؟
- ۲۱..... سلاح خشم
- ۲۳..... تعاریف را اشتباه نگیریم
- ۲۵..... احساسات
- ۲۶..... ۵ باور اشتباه درباره خشم
- ۲..... ژنتیک و محیط
- ۳۲..... داستان حضرت موسی و شیطان
- ۳۳..... توهم قدرت
- ۳۶..... مغز ما گاهی هشدار اشتباه می‌فرستد؛ چگونه؟

فصل دوم: آسیب‌های عدم کنترل

خشم و عصبانیت



- ۳۹..... بیماری‌های مختلف
- ۳۹..... بخش اول اثرات ناشی از خشم
- ۴۱..... خس خوبی نداریم
- ۴۱..... آسیب روی افرادیان
- ۴۴..... قتل
- ۴۴..... جملات تکرار شده و میمانی
- ۴۵..... کنترل شدن ما توسط دیگران
- ۴۷..... آسیب‌های روابط
- ۴۹..... انتقاد
- ۴۹..... چرخه معیوب پر خاشگری
- ۵۰..... خراب کردن روز
- ۵۱..... پس چرا باز خشمگین می‌شویم؟

فصل سوم: مراحل ایجاد خشم



- ۳۵..... مراحل ایجاد خشم
- ۵۴..... مرحله شماره یک: اتفاق یا رویداد

- مرحله شماره دو: دریافت اطلاعات از طریق حواس پنج گانه..... ۵۵
- مرحله شماره سه: تفسیر رویداد..... ۵۵
- مرحله شماره چهار: مقایسه با دنیای مطلوب..... ۶۱
- کم کردن توقعات..... ۶۲
- مرحله شماره پنج: رفتار یا احساس..... ۶۸

فصل چهارم: نشانه‌های خشم

- از کجا متوجه شویم در حال تجربه کردن خشم هستیم؟..... ۷۳
- نشانه‌های جسمی..... ۷۴
- نشانه‌های رفتاری..... ۷۵
- نشانه‌های ذهنی..... ۷۵
- نشانه‌های هیجانی..... ۷۶

فصل پنجم: محرک‌های خشم

- محرک‌های خشم..... ۷۵
- ۱- برخی احساس‌ها..... ۸۰
- ۲- عوامل محیطی یا طبیعی..... ۸۱
- ۳- آلودگی هوا..... ۸۲
- ۴- بروز حوادث ناگوار..... ۸۲

- ۵- بیماری‌ها..... ۸۳
- ۶- مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر..... ۸۴
- ۷- کمبود خواب..... ۸۴
- ۸- مشکلات اقتصادی..... ۸۶
- ۹- بازی، موسیقی و فیلم‌های خشونت‌بار..... ۸۷
- ۱۰- رسانه‌ها و مطبوعات..... ۸۸
- ۱۱- ناهنجاری‌ها و تغییرات بدن..... ۸۸
- ۱۲- نقش..... ۸۸
- ۱۳- محل زلزله..... ۹۰
- ۱۴- اطرافیان نامناسب..... ۹۰
- ۱۵- کار کردن بیش از حد..... ۹۱
- ۱۶- خشم‌های گذشته..... ۹۱

فصل ششم: ابراز خشم

- انواع ابراز خشم..... ۹۶
- ۱- ابراز های ناصحیح خشم..... ۹۶
- یر به یر..... ۹۷
- بازی کردن چند نقش..... ۹۸
- ذغال داغ..... ۹۹
- پر خاشگری در فضای مجازی..... ۱۰۰

- ۱۰۲..... برون‌ریزی خشم با رفتار پر خاشگرا نه
- ۱۰۳..... ۲- ابراز صحیح خشم
- ۱۰۶..... رفتار قاطعانه و پر خاشگرا نه
- ۱۰۷..... باورهای اشتباه در مورد رفتار قاطعانه
- ۱۰۸..... باورهای اشتباه رفتار پر خاشگرا نه
- ۱۰۸..... یک روش طلایی برای کنترل خشم
- ۱۱۰..... شوی و جبهه
- ۱۱۱..... درون‌ریزی خشم
- ۱۱۲..... خشم به جبهه اند
- ۱۱۵..... چه افرادی خشم خود را بیان نمی‌کنند
- ۱۱۸..... خشم حاوی اطلاعات
- ۱۱۸..... حل کردن مسئله‌ای
- ۱۱۹..... درباره اشخاص و موقعیت‌ها
- ۱۱۹..... پیشبرد در اهداف
- ۱۲۰..... خودشناسی با خشم
- ۱۲۰..... اگر ابراز اشتباه خشم داشتیم، چه کار کنیم
- ۱۲۱..... جبران
- ۱۲۳..... ابراز های جا به جا
- ۱۲۳..... تأخیر هواپیما
- ۱۲۴..... شرکت‌ها و اداره‌ها
- ۱۲۴..... بر سر خانواده

فصل هفتم: مدیریت خشم



- خودآگاهی ۱۲۷
- چهار روش برای افزایش خودآگاهی ۱۲۸
- دیریت خشم نه درمان خشم ۱۲۹
- سیر عصبی ۱۳۰
- مهارت یا دانش ۱۳۳
- اهمیت مدیریت خشم ۱۳۴
- برانگیختگی همزمان ۱۳۶
- اعتیاد به خشم ۱۳۷
- مغز قدیم و مغز جدید ۱۳۸
- راه کار مدیریت خشم ۱۴۰
- چراغ اول قرمز: صبر کنید چراغ قرمز است ۱۴۰
- امتیاز خشم ۱۴۱
- تغییر محیط ۱۴۱
- قانون ۵ ثانیه ۱۴۲
- برای آرام شدن چه روش هایی وجود دارد ۱۴۲
- ۱- نفس کشیدن و چند لحظه فکر ۱۴۳
- ۲- تصویرسازی ذهنی ۱۴۴
- ۳- انجام فعالیت ۱۴۵
- ۴- شاد کردن خود ۱۴۶

- ۵- گفت و گو با خدا..... ۱۴۷
- ۶- صحبت کردن با یک دوست..... ۱۴۸
- چراغ دوم نارنجی: ارزیابی مجدد و فکر کردن..... ۱۴۸
- دعوت نامه خشم..... ۱۴۹
- چراغ دوم سبز: گفت و گوی بدون خشم..... ۱۵۰
- گفت و گوی بدون خشم..... ۱۵۰
- قدم اول سرعت از مشاهدات..... ۱۵۱
- قدم دوم بیان احساسات..... ۱۵۱
- قدم سوم، نیازها..... ۱۵۲
- قدم چهارم، بیان تقاضا..... ۱۵۲
- داستان من سال ۱۳۸۷..... ۱۵۳
- داستان من سال ۱۳۹۷..... ۱۵۳

فصل هشتم، مهارت ها

- مهارت نه گفتن..... ۱۵۷
- قدرت پذیرفتن..... ۱۶۰
- ۴ اصل برای پذیرفتن..... ۱۶۱
- انواع پذیرفتن ها..... ۱۶۲
- پذیرش خود..... ۱۶۲
- وضعیت کشور و مملکت..... ۱۶۳

- ۱۶۴..... پذیرفتن دیگران
- ۱۶۵..... پذیرفتن بیماری
- ۱۶۶..... مهارت حل مسئله
- ۱۷۰..... مهارت‌های ارتباطی
- ۱۷۱..... مدیریت شکلات
- ۱۷۲..... مهارت برخورد با افراد عصبانی
- ۱۷۳..... من توانم حشمت دیگران را کم کنیم
- ۱۷۷..... تشکر
- ۱۷۹..... منابع



مقدمه

در فیلم‌ها، مطبوعات، شبکه‌های اجتماعی تعریف اشتباهی از خوشبختی می‌شود؛ پول، قدرت و شهرت را سه رکن اصلی خوشبختی معرفی می‌کنند. ولی آیا موضوع واقعیت دارد؟

خوشبختی یعنی احساس خوب نیست؛ یعنی اینکه ما بتوانیم کمتر رنج بکشیم و کمتر درگیر آسیب‌های روانی باشیم. تعریفی که شاید خیلی کم مطرح شده باشد.

خوشبختی همان کمتر رنج کشیدن ما انسان‌هاست؛ اینکه بتوانیم خشم خود را مدیریت کنیم. داشتن احساس خوب و احساس آرامش سبب می‌شود از خیلی بیماری‌های جسمی و روحی فاصله بگیریم و از زندگی خود لذت ببریم. البته پول تا حدودی می‌تواند از محرک‌های خشم بکاهد مثلاً یکی از عامل‌های اصلی خشمگین

شدن مشکلات اقتصادی است که درصد قابل توجهی از آن به پول بر می گردد ولی صرفاً پول نمی تواند احساس خوب را در ما ایجاد کند و ما را از آسیب های روحی و روانی دور نگه دارد .

در دنیای پیچیده و پیشرفته امروز که هر لحظه شاهد پیشرفت تکنولوژی هستیم ، پیشرفتهایی که در بخش نظامی، پزشکی، صنعت و... همه روزه رقم می خورد، سرعت پیشرفت به شدت بالا رفته اما از طرفی انسان ها معمولاً از بهبود فردی خود فاصله گرفته اند و از یادگیری مهارت هایی که سطح کیفیت آنها را بالا می برد، اجتناب می کنند. مهارت ها ابزارهایی هستند که به ما کمک می کنند در برابر مشکلات، ناکامی ها و چالش های زندگی بهترین عملکرد را داشته باشیم. آسانانه این مهارت ها نه در چارت آموزشی مدارس و نه در دانشگاه دیده نمی شود. خانواده ها هم کمتر به این مسائل می پردازند. امید است با مطالعه این کتاب، بتوانید یکی از اصلی ترین مهارت های زندگی یعنی کنترل خشم را بیاموزیم.

تشکر ویز از شما