

اژدهای خشم

مؤلفان :

علی اصغر زاد مهر

کارشناس فوریت های پزشکی، دانشجوی جامعه شناسی.

زینب شعاعی

کارشناس مامایی.

www.ketab.ir



نشر زاگرو

llamzagro@gmail.com

۱۴۰۰ هجری شمسی

سرشناسه: زادمهر، علی اصغر؛ ۱۳۶۹-.

عنوان و نام پدیدآور: ازدهای خشم

مؤلفان: علی اصغر زادمهر / زینب شعاعی؛

مشخصات نشر: انتشارات زاگرو، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۳۷ ص.

شابک: 978 - 622 - 7931- 00- 6

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: خشم - مدیریت: Anger -- Management

موضوع: خشم - پیشگیری: Anger -- Prevention

موضوع: خشم -- به زبان ساده: Anger -- Popular works

شناسه افزوده: شعاعی، زینب؛ ۱۳۶۸،

رده بندی کنگره: BF 575

رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۹۱۱۷

اطلاعات و کورد کتابشناسی: فیبا



انتشارات زاگرو- ایلام: ۲۴ متری اشرفی اصفهانی، کوچه ی سوم، پلاک ۲۱۷

ازدهای خشم

مؤلفان: علی اصغر زادمهر / زینب شعاعی؛

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۷۵۰۰۰ تومان

طرح جلد: معصومه صفایی نیا

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول:
۱۱	انسان وارد جلد اژدها می شود!
۱۷	فصل دوم:
۱۷	اژدها وارد جلد انسان می شود!
۲۳	فصل سوم:
۲۳	از آدم تا اژدها راهی نیست!
۳۳	فصل چهارم:
۳۳	من کجا؟ اژدها کجا؟
۴۳	فصل پنجم:
۴۳	اژدها به روایتی دیگر!
۵۷	فصل ششم:
۵۷	بالا و پایین دنیای اژدها!
۶۵	فصل هفتم:
۶۵	بینگ بنگ اژدها!
۷۹	فصل هشتم:
۷۹	به تغییر کوچیک در خلقت اژدها:
۸۵	فصل نهم:
۸۵	اعلام تنفس!
۹۱	فصل دهم:
۹۱	کهکشان دوغابی، اژدهای مسافر!
۹۹	فصل یازدهم:

مقدمه

مهرماه سال ۱۴۰۰ دو نویسنده جوان و خوش ذوق به منظور تأیید علمی محتوای پیش نویس کتابی با یک عنوان جالب و جذاب و با موضوع «خشم» از اینجانب راهنمایی خواستند. متن پیش نویس مذکور مطالعه شد. کتاب «اژدهای خشم» تأثیر بر انگیز، خلاقانه، بر مبنای اطلاعات روز، به زبان عامه و با چاشنی طنز بود که با ذهن خلاق، مولد و بداهه پرداز نویسندگان شکل گرفته بود. به نویسندگان بازخورد مثبت داده شد و در جهت انگیزه بخشی، ارتقا، تسهیل و تسریع روند انجام کار ارزشمند ایشان، نکاتی ارائه شد. توصیه شد برای شناخت بهتر احساسات (از جمله خشم) و نحوه کنترل آنها، در خصوص مفهوم «هوش هیجانی» و مهارت «کنترل خشم» کتاب هایی مطالعه شود، انیمیشن و فیلم هایی دیده شود و زندگینامه برخی مشاهیر جهان مطالعه گردد. نکات مذکور به شیوه ای ظریف و هنرمندانه در متن اصلاح شده کتاب توسط نویسندگان لحاظ شد. در نهایت روند داستان در ۱۷ فصل از زوایای دید مختلف توسط نویسندگان تنظیم شد. در این فصول، فرایند ایجاد خشم، اثرات آن بر زندگی فردی و اجتماعی، تلاش برای کنترل خشم، شیوه های اداره خشم و در نهایت تغییر شخصیت فرد به تصویر کشیده می شوند. افکار، احساسات، نگرش ها و رفتارهای فرد خشمگین به زیبایی و در قالبی نوین و نمادین توصیف می گردند. این نوشتار پر معنا در قالب طنز و با دیدی عمیق، به روز و شیرین با شروعی عجیب و تخیلی به توصیف خشم و روش های ابراز آن می پردازد، خواننده را مخاطب خود نموده و در پایان، واقعیات پنهان را جلوه گر می سازد. امید است این اثر زیبا در توانمندی افراد برای شناخت احساس خشم و مدیریت آن به عنوان یکی از مهارت های اساسی زندگی مشمر ثمر واقع شود.

دکتر معصومه اطاکی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایلام

۱۴۰۰ خورشیدی