

سخن‌آغازین	۱۱
خودارزیابی خشم در روابط زناشویی	۱۳
مقدمه	۱۵
فصل اول: آشنایی با خشم	۱۹
خشم چیست؟	۲۱
تفاوت بین خشم و پرخاشگری و خصومت	۲۱
خشم سالم و ناسالم	۲۲
اهمیت مدیریت خشم در بین همسران	۲۳
آشکال گوناگون بروز دادن خشم در ارتباط با همسر	۲۶
آشکال بروز خشونت خانوادگی در مواجهه با همسر	۲۷
خشونت بدنی	۲۸
سوءاستفاده روان‌شناختی	۲۸
خشونت جنسی	۲۹
سوءاستفاده مالی یا اقتصادی	۲۹
نشانه‌های خشم	۲۹
نشانه‌های بدنی	۳۰
نشانه‌های رفتاری	۳۲
نشانه‌های شناختی	۳۳
نشانه‌های هیجانی	۳۵
دلایل بروز خشم در بین همسران	۳۶
علل زیستی	۳۶

ناکامی‌ها	۳۷
داشتن باورهای منفی و غیرواقع‌گرایانه و در یک کلام، تفسیر نادرست از رویداد	۳۷
ضعف عزت‌نفس	۳۸
حسادت	۳۸
ضعف در مهارت‌های ارتباطی	۳۸
خودمحوری و خودخواهی	۳۹
استفاده نامناسب از رسانه‌های جمعی و فضای مجازی	۳۹
لجاجت	۴۰
زمینه‌های الگویی نامناسب	۴۰
خواب ناکافی و نامناسب	۴۱
زمینه‌های محیطی	۴۱
خلاصه فصل در یک نگاه	۴۳
فصل دوم: پیشگیری از خشم	۴۵
مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنید	۴۷
روش‌های تقویت رابطه مؤثر و صمیمانه بین همسران	۴۹
توجه کردن به یکدیگر	۴۹
احترام گذاشتن به یکدیگر	۴۹
درک همدلانه	۵۰
گوش کردن فعال	۵۲
بیان کردن احساسات با واژه «من»	۵۵
چگونگی به‌کارگیری مهارت حل مسئله	۵۷
گام اول: توصیف و تعریف مشکل	۵۸
گام دوم: یافتن راه‌حل‌های متعدد	۵۹
گام سوم: ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین آن‌ها	۵۹
گام چهارم: به‌کارگیری راه‌حل برگزیده و بازبینی	۶۰
تمرین عملی	۶۱
تمرین کنید احساسات خود را جرئتمندانه نشان دهید	۶۴

عزت نفس‌تان را افزایش دهید	۶۹
تفاوت‌های زن و مرد را مدنظر داشته باشید	۷۱
مهارت تعاف را از یاد نبرید	۷۱
حلم و بردباری‌تان را تقویت کنید	۷۳
از موقعیت‌های تحریک‌کننده خشم اجتناب کنید	۷۵
از مهارت خودگویی مثبت برای ایمن‌سازی خود در مقابل استرس استفاده کنید	۷۷
روش مذاکره را در پیش بگیرید	۷۹
مراحل مذاکره خوب	۸۱
مرحله اول: مهیا شدن برای مذاکره	۸۱
مرحله دوم: شروع مذاکره	۸۴
مرحله سوم: پیشنهاد و پیشنهاد متقابل	۸۶
مرحله چهارم: مخالفت	۸۷
مرحله پنجم: توافق	۸۸
ملاحظات خاص	۸۸
متعهد شوید روحیه ق‌دردانی از یکدیگر را تقویت کنید	۸۹
دفتر نگارش شکر خانوادگی	۹۲
ق‌لک شکر	۹۳
مراسم شکرگزاری	۹۴
در لحظه حال زندگی کنید	۹۴
اصلاح سبک زندگی را جدی بگیرید	۹۶
تغذیه مناسب داشته باشید	۹۶
مصرف کردن کشمش	۹۷
خوردن گوشت بلدرچین	۹۸
خوردن روغن زیتون	۹۹
عسل	۱۰۰
ه‌لیم	۱۰۰
کاهو	۱۰۰
آراستگی و نظافت	۱۰۱

دید و بازدید و صلۀ رحم	۱۰۳
خواب و استراحت کافی	۱۰۴
فعالیت‌های مثبت در زندگی	۱۰۹
تفریح	۱۱۱
نیایش با خداوند و حضور در اماکن مذهبی	۱۱۵
مسافرت و گردشگری	۱۱۷
ورزش و فعالیت بدنی	۱۱۷
خلاصۀ فصل در یک نگاه	۱۲۴
فصل سوم: راهکارهای مقابله با خشم	۱۲۷
خشم‌تان را بپذیرید	۱۲۹
گریز از دام خشم با پذیرش آن	۱۳۱
گام اول: به خشم خود اعتراف کنید	۱۳۱
گام دوم: اوضاع را آن‌گونه که هست، بپذیرید	۱۳۲
گام سوم: تشخیص ناملایمات و ترس و قضاوت	۱۳۲
گام چهارم: با بخشش و مهربانی پاسخ دهید	۱۳۳
پذیرش، راهکار مناسب برای مقابله با خشم همسر	۱۳۴
گام اول: از تلاش‌های ناکام خود برای تغییر همسران یا رابطه‌تان، فهرستی تهیه کنید	۱۳۶
گام دوم: اهداف کارآمد خود از زندگی زناشویی و سایر حوزه‌های زندگی را مشخص کنید	۱۳۷
گام سوم: موانع رسیدن به آن اهداف، یعنی افکار مطلق و احساس ناراحتی‌ها و الگوهای اجتنابی را شناسایی کنید	۱۳۸
گام چهارم: برای غلبه بر موانع، مهارت‌هایی مثل ذهن‌آگاهی و کاهش تنش و خودکارآمدی را یاد بگیرید	۱۳۸
گام پنجم: به جای اینکه به رفتار همیشگی خود ادامه دهید، برای ایجاد زندگی کارآمد، طرح عملی بریزید و اهدافی مشخص کنید	۱۴۰
نگرش‌های منفی خود را اصلاح کنید	۱۴۰

شناسایی تحریف‌های شناختی و مقابله با آن‌ها	۱۴۲
بی‌توجهی به جنبه‌های مثبت	۱۴۲
فرضیه‌سازی درباره قصد فرد	۱۴۳
بزرگ‌نمایی	۱۴۳
برچسب‌زدن کلی	۱۴۴
تفکر دوقطبی	۱۴۴
منطق شکسته	۱۴۵
تصورات اشتباه درباره کنترل	۱۴۵
سرزنش دیگران	۱۴۶
تمرین تفکر روشن	۱۴۶
فرمان توقف فکر	۱۴۹
توقف فکر با گفتن «ایست» به افکار خشم‌آلود	۱۴۹
گام اول: تهیه فهرستی از افکار خشمگینانه	۱۵۰
گام دوم: تصویرسازی فکر	۱۵۱
گام سوم: توقف افکار	۱۵۱
گام چهارم: توقف فکر بدون کمک گرفتن	۱۵۲
گام پنجم: جانشین‌سازی افکار	۱۵۳
منحرف کردن ذهن از موضوع خشم‌برانگیز	۱۵۴
انحراف ذهن با روش سؤال کردن	۱۵۴
انجام دادن تمرین‌های ذهنی	۱۵۵
خاطره‌یازی و خیال پردازی‌های خوشایند	۱۵۵
فعالیت‌های جالب	۱۵۵
از حفظ خواندن یک سوره قرآن	۱۵۶
تفکر در قدرت خداوند	۱۵۶
مرگ اندیشی هنگام خشم	۱۵۷
ارزیابی سود و زیان خشم	۱۵۸
از شیوه پاداش دادن به خود یا جریمه کردن خود استفاده کنید	۱۶۱
قبل از شدت گرفتن خشم، موقعیتی را که در آن هستید، ترک کنید	۱۶۳

قواعد ترک موقعیت	۱۶۴
مکتوب کردن قرارداد ترک موقعیت	۱۶۶
با به کارگیری مهارت آرام سازی، خود را از بند خشم آزاد کنید	۱۶۸
به کارگیری مهارت تنفس عمیق	۱۶۹
آرام سازی عضلانی	۱۶۹
با سکوت خشم‌تان را مداوا کنید	۱۷۰
از رفتارهای دینی برای مهار خشم‌تان کمک بگیرید	۱۷۱
در هنگام خشم، وضعیت بدن خود را تغییر دهید	۱۷۱
وضعیت فیزیکی خود را به عکس حالتی که در هنگام خشم هستید، تغییر دهید	۱۷۲
حالت بدن خود را به طور سلسله مراتبی تغییر دهید	۱۷۲
صورتان را بر خاک بگذارید و سجده کنید	۱۷۳
برای تغییر وضعیت بدنتان به آسمان نگاه کنید	۱۷۳
ذکر	۱۷۴
دعا	۱۷۵
وضو و غسل	۱۷۷
نوشیدن آب	۱۷۸
نوشیدن آب نیسان	۱۷۹
هیجان خشم خود را تخلیه کنید	۱۷۹
تکنیک ۱: احساسات خود را بدون سانسور بنویسید	۱۸۱
تکنیک ۲: بنویسید، بخوانید، بسوزانید	۱۸۲
تکنیک ۳: جلسه بیان احساس برگزار کنید	۱۸۳
قواعد جلسه بیان احساس	۱۸۴
تکنیک ۴: گریه درمانی	۱۸۵
عذرخواه و عذرپذیر باشید	۱۸۵
آثار عذرخواهی	۱۸۷
آثار و دستاوردهای بخشش	۱۸۹
تمرین ۱: نامه بخشش	۱۹۱
تمرین ۲: رهاشدن از کینه ها	۱۹۱

پرسش‌های مربوط به رهاکردن کینه	۱۹۳
در زندگی صبور و شکیم‌باشید	۱۹۳
به همسران احساس شادمانی بدهید	۱۹۶
چگونگی اجرای تکنیک روزهای توجه	۱۹۸
شوخی و مزاح را از یاد نبرید	۲۰۲
لج‌بازی و یک‌دندگی نکنید	۲۰۷
با نرم‌خویی خشم همسران را خاموش کنید	۲۰۷
با هدیه‌دادن خشم همسران را خنثی کنید	۲۰۸
از همهٔ توان خودتان برای به‌زاند آوردن خشم‌تان استفاده کنید	۲۱۰
اگر تلاش‌های شما و همسران نتیجه نداد، از متخصصان کنترل عصبانیت مشاوره بگیرید	۲۱۲
خلاصهٔ فصل در یک نگاه	۲۱۳
سخن آخر	۲۱۴
کتابنامه	۲۱۷

سخن آغازین

با همه دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

تمرکز ما بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت مهارت‌آموزی به خانواده‌ها. از این‌رو طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست؛ بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

از بین همه راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم و ار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان در هم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و برای این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتالی

و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! خوشبختانه این یار مهربان، همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است.

به دنبال کار خیر زمین‌مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان در این عرصه را معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صد‌ها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده‌محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس mehr@mehrestan.ir بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره امانت داده شده در مزرعه دنیا را به خوشه چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را وامدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پربرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولاتی فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پروری کردند و گام به گام مسیر را هم‌شانه ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

مهرستان

اینجا خانه شماست