

به نام خدا

تصمیم در آتش

هنر انتخاب در میان شعله های زندگی

مؤلف :

مسعود روشن ضمیر

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



chaponashr.ir



www.journa.com



سرشناسه: روشن ضمیر، مسعود، ۱۳۵۰
عنوان و نام پدیدآور: تصمیم در آتش هنر انتخاب در میان شعله های زندگی / مولف: مسعود روشن ضمیر
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری: ۱۸۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۰۶۰-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: تصمیم در آتش هنر انتخاب در میان شعله های زندگی
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۸۳۳۷۶۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: تصمیم در آتش هنر انتخاب در میان شعله های زندگی
مولف: مسعود روشن ضمیر
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴
چاپ: زبرجد
قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۰۶۰-۴
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



chaponashr.ir



iran-journals.com



فهرست

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
داستانی از دل جامعه ایران.....	۱۴
خواننده گرامی.....	۱۴
خشم یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های مردان.....	۱۵
داستانی از دل جامعه ایران.....	۱۸
هدف کتاب: آموزش مهارت‌های کنترل خشم و تصمیم‌گیری درست.....	۱۸
ادامه داستان حمید.....	۱۹
جستجوگر دانایی :	۲۰
فصل اول:.....	۲۱
خشم چیست؟.....	۲۱
ادامه داستان حمید.....	۲۴
حضرت مخاطب بدان :	۲۴
تعریف علمی و روان‌شناختی خشم :	۲۵
همراهان راه خرد :	۲۹
تفاوت خشم سالم و خشم مخرب.....	۲۹
ادامه داستان حمید.....	۳۲
پویندگان گوهر عشق.....	۳۳
نشانه‌های جسمی و روانی خشم.....	۳۴
ادامه داستان حمید.....	۳۷

۳۷	یار اندیشه ورزم
۳۹	فصل دوم:
۳۹	ریشه‌های خشم در زندگی مردان
۴۰	عوامل فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی
۴۲	ادامه داستان حمید
۴۳	حضرت یار:
۴۴	فشارهای اقتصادی و نقش آن در خشم
۴۷	ادامه داستان حمید
۴۷	جوینده گوهر اندیشه :
۴۹	خاطرات و زخم‌های گذشته
۵۲	ادامه داستان حمید
۵۲	همراه ارجمندم :
۵۵	فصل سوم:
۵۵	تکنیک‌های فوری، دقیق و فرهنگی-هماهنگ
۶۷	ادامه داستان حمید؛ اجرای تکنیک‌ها در میدان واقعی
۶۹	فصل چهارم:
۶۹	مدیریت ذهن و احساسات
۷۰	تنفس عمیق و تمرکز
۷۱	روایت حمید راننده تاکسی
۷۲	حضرت یار :
۷۳	شمارش ذهنی و فاصله گرفتن از موقعیت
۷۴	روایت حمید راننده تاکسی
۷۵	یار اندیشه ورزم :

تکنیک‌های بدنی (ریلکسیشن، ورزش کوتاه).....	۷۶
روایت حمید راننده تاکسی حمید.....	۷۶
خواننده عزیز:	۷۷
بازشناسی افکار محرک خشم.....	۷۸
ادامه داستان حمید	۸۱
مخاطب ارجمند:.....	۸۱
جایگزینی گفت‌وگوی درونی مثبت	۸۲
ادامه داستان حمید	۸۵
پیام به خواننده	۸۶
تمرین‌های ذهن‌آگاهی (Mindfulness)	۸۷
مهارت‌ها و تمرین‌های دقیق ذهن‌آگاهی	۸۹
ادامه داستان حمید	۹۰
جستجوگر دانایی	۹۰
فصل پنجم:	۹۳
ارتباط سالم در لحظه بحران	۹۳
مهارت گفت‌وگو بدون خشونت	۹۴
ادامه داستان حمید	۹۶
حضرت مخاطب	۹۷
شنیدن فعال و پاسخ آرام	۹۸
ادامه داستان حمید	۱۰۰
همراه گرامی	۱۰۱
پرهیز از کلمات تحریک‌کننده	۱۰۲

۱۰۶		روایت حمید راننده تاکسی
۱۰۷		حضرت مخاطب
۱۰۸		بحران
۱۱۰		ادامه داستان حمید
۱۱۰		پیام به خواننده
۱۱۱		فصل ششم:
۱۱۱		لحظه انتخاب
۱۱۲		چرا تصمیم‌ها در اوج خشم خطرناکند؟
۱۱۴		ادامه داستان حمید
۱۱۵		عزیز همراه شما نیز می‌توانید :
۱۱۶		الگوهای تصمیم‌گیری غلط در بحران
۱۲۲		ادامه داستان حمید
۱۲۲		پیام به خواننده
۱۲۵		فصل هفتم:
۱۲۵		تکنیک‌های تصمیم‌گیری خردمندانه
۱۲۶		توقف و تأمل پیش از واکنش
۱۲۸		ادامه داستان حمید
۱۲۹		پیام به خواننده
۱۳۰		ارزیابی پیامدها و آینده‌نگری
۱۳۲		ادامه داستان حمید
۱۳۳		پیام به خواننده
۱۳۴		انتخاب راه‌حل‌های جایگزین
۱۳۷		ادامه داستان حمید

پیام به خواننده	۱۳۷
فصل هشتم:	۱۳۹
تبدیل بحران به فرصت	۱۳۹
یادگیری از اشتباهات گذشته	۱۴۰
ادامه داستان حمید	۱۴۲
پیام به خواننده	۱۴۳
استفاده از خشم به عنوان انرژی سازنده	۱۴۴
ادامه داستان حمید	۱۴۶
پیام به خواننده	۱۴۷
ساختن روابط و اعتماد دوباره	۱۴۸
ادامه داستان حمید	۱۵۰
پیام به خواننده	۱۵۱
بخش پایانی	۱۵۲
ادامه داستان حمید	۱۵۳
فصل نهم:	۱۵۵
مردانگی آگاهانه	۱۵۵
تعریف مردانگی همراه با خرد و مسئولیت	۱۵۶
ادامه داستان حمید	۱۵۸
پیام به خواننده	۱۵۹
نقش کنترل خشم در هویت مردانه	۱۶۰
ادامه داستان حمید	۱۶۲
پیام به خواننده	۱۶۳

۱۶۴		الگوی «رهبر زندگی خود بودن»
۱۶۶		ادامه داستان حمید
۱۶۷		پیام به خواننده
۱۶۸		ادامه داستان حمید
۱۶۹		نتیجه‌گیری و پیام پایانی
۱۷۱		پرسش‌نامه خشم در روابط خانوادگی
۱۷۴		پرسش‌نامه خشم در حوزه اقتصادی
۱۷۷		پرسش‌نامه خشم در روابط اجتماعی
۱۸۰		پرسش‌نامه خشم در حوزه سیاسی و اجتماعی کلان
۱۸۳		پرسش‌نامه خشم روان‌شناختی (درونی و فردی)
۱۸۵		تفسیر نمره کل:
۱۸۵		راهکارهای عملی (نکته‌وار)
۱۸۷		خواننده‌ی عزیز

یادداشت نویسنده :

بنام راز آسمان

بنام آن حقیقت پنهان در آسمان ها ، همانیکه رحمتش بی کران و قدرتش بی پایان است. بنام آن نوری که در دل تاریکی ها می درخشد و انسان ها را از شعله های خشم به ساحل آرامش می رساند . بنام آن راز جاودانه که در هر قلب شکسته ، بذر امید می کارد و در لحظه های بحران ، راهی به سوی خرد می گشاید. این کتاب یادنامه ای است که با قلبی سرشار از دغدغه و امید به همه آنان که قربانی خشم شده اند تقدیم میگردد. به مردانی که در سکوت، بار سنگین پشیمانی را بر دوش کشیده اند ؛ به زنانی که در برابر طوفان ایستاده اند و هنوز امید را در دل نگاه داشته اند. و برای کودکانی که با چشم های معصومشان، زودتر از موعد، معنای رنج را فهمیده اند . سالهاست که خشم، همچون آتشی خاموش و پنهان، زندگی بسیاری از انسان ها را سوزانده است؛ مردان و زنانی که در لحظه ای کوتاه، قربانی تصمیمی نادرست شده اند، و کودکانی که بی گناه، در سایه ی شعله های خشم بزرگ ترها، آرامش و امنیتشان را از دست داده اند .

این کتاب تقدیم می شود به همه ی آنان؛ به همه ی کسانی که در مسیر زندگی، زخم های خشم را با جان خود حمل نموده اند. اما در میان همه ی این چهره ها، یاد و تصویر کسی در ذهن من پررنگ تر است؛ کسی که خوبی او چنان پر رنگ بود که نبودنش نیز، همچون آینه ای خاموش ، مرا به تماشای خویش و بازنگری در خویشتن وامیدارد. این کتاب، در نهایت به او تقدیم می شود؛ به همراهی که آغازش با الف است و پایانش میم و میانش جهانی از بخشش ، هم او که با صبر و سکوتش، معنای تازه ای از عشق و بخشش را به من آموخت . باشد که این اثر، گامی کوچک در راه ساختن جهانی آرام تر باشد؛ جهانی که در آن، خشم دیگر قربانی نمی گیرد، و تصمیم های درست، آینده ای روشن تر برای همه ی ما رقم می زند.

مؤلف : مسعود روشن ضمیر

تابستان ۱۴۰۴

پیشگفتار

خشم، آتشی است که درون هر انسانی زبانه می‌کشد؛ آتشی که اگر مهار نشود، می‌تواند در یک لحظه پل‌های اعتماد، رابطه و آینده را بسوزاند. اما همین آتش، اگر شناخته و هدایت شود، می‌تواند چراغی باشد برای روشن کردن راه خرد، آرامش و انتخاب‌های درست. این کتاب از دل همین دغدغه‌ها نوشته شده است؛ دغدغه‌ی مردانی که در لحظه‌ی بحران، میان انفجار و آرامش، تنها به اندازه یک تصمیم فاصله دارند. «تصمیم در آتش» پاسخی است به پرسش‌های بی‌پایان آنان:

چگونه می‌توان در اوج خشم، به جای قربانی شدن، رهبر زندگی خود بود؟
چگونه می‌توان در لحظه‌ای که همه‌چیز در آستانه‌ی فروپاشی است، تصمیمی گرفت که آینده را بسازد نه ویران کند؟

در این صفحات، شما با مهارت‌هایی آشنا خواهید شد که نه‌تنها خشم را کنترل می‌کنند، بلکه آن را به فرصتی برای رشد شخصی و قدرت تصمیم‌گیری تبدیل می‌سازند.
این کتاب به شما می‌آموزد:

- خشم خود را بشناسید و ریشه‌های آن را درک کنید.
- در لحظات بحرانی، آرامش را بازیابی کنید و از واکنش‌های مخرب بپرهیزید.
- تصمیم‌هایی بگیرید که آینده‌ی شما و اطرافیانتان را روشن‌تر سازد.
- مردانگی آگاهانه را تجربه کنید؛ یعنی قدرت همراه با خرد و مسئولیت

این کتاب نه یک نظریه‌ی خشک دانشگاهی است و نه مجموعه‌ای از نصیحت‌های تکراری؛ بلکه راهنمایی است عملی، علمی و فرهنگی برای مردانی که می‌خواهند در لحظه‌ی انفجار، به جای تسلیم شدن، رهبر زندگی خود باشند.

«تصمیم در آتش» دعوتی است به سفری درونی؛ سفری که از دل شعله‌های خشم آغاز می‌شود و به روشنایی خرد ختم می‌گردد. اگر آماده‌اید در لحظه‌ی بحران، انتخابی متفاوت داشته باشید و مهارت‌هایی بیاموزید که زندگی شما را دگرگون کند، این کتاب همان همراهی است که به آن نیاز دارید.

مسعود روشن ضمیر

خرداد ۱۴۰۴

مقدمه

خشم، این آتش پنهان درون انسان، شاید یکی از طبیعی ترین واکنش های روانی باشد؛ اما هنگامی که بی مهار و بی مدیریت در زندگی مردان ایرانی شعله ور می شود، می تواند به ویرانگری های بزرگ منجر گردد. در جامعه ما، مردان اغلب به عنوان ستون خانواده و مسئول تأمین امنیت و معیشت شناخته می شوند. همین نقش سنگین اجتماعی و فرهنگی، آنان را در معرض فشارهای اقتصادی، اجتماعی و عاطفی قرار می دهد. فشارهایی که اگر راهی برای تخلیه و مدیریتشان پیدا نشود، به شکل خشم فوران می کنند؛ خشمی که نه تنها خود فرد، بلکه خانواده، دوستان و حتی جامعه را درگیر می سازد.

در فرهنگ ایرانی، مردان از کودکی با این باور بزرگ می شوند که باید قوی، صبور و بی اشک باشند. گریه و ضعف برای آنان نوعی "عیب" تلقی می شود. اما همین سرکوب احساسات، خشم را به تنها زبان باقی مانده برای بیان دردها بدل می کند. مردی که نمی تواند اندوهش را نشان دهد، مردی که نمی تواند شکست هایش را فریاد بزند، در نهایت خشم را به عنوان تنها ابزار ارتباطی با جهان انتخاب می کند.

اینجاست که ضرورت توجه به مدیریت خشم، نه یک توصیه روان شناختی ساده، بلکه یک نیاز حیاتی برای جلوگیری از مصیبت های فردی و اجتماعی می شود. خشم اگر مهار نشود، می تواند همچون سیلی بنیان کن، روابط خانوادگی را ویران کند، اعتماد اجتماعی را از بین ببرد و حتی آینده نسل ها را تحت تأثیر قرار دهد. مدیریت خشم، به معنای خاموش کردن این آتش نیست؛ بلکه به معنای هدایت آن به مسیرهای سازنده است.

مرد ایرانی اگر بیاموزد که خشمش را به انرژی برای تغییر، تلاش و گفت و گو تبدیل کند، نه تنها از آسیب ها جلوگیری می کند، بلکه می تواند به الگویی برای فرزندان و اطرافیانش بدل شود.

داستانی از دل جامعه ایران

رضا، مردی سی و پنج ساله از یک شهر کوچک در ایران، نمونه‌ای از همین واقعیت است. او کارگر یک کارخانه بود و هر روز با مشکلات اقتصادی، تأخیر در حقوق، و فشارهای زندگی دست و پنجه نرم می‌کرد. رضا در خانه، پدری مهربان بود اما وقتی خشم بر او غلبه می‌کرد، این مهربانی رنگ می‌باخت. یک روز، پس از آنکه حقوقش برای سومین ماه متوالی عقب افتاد، با چهره‌ای برافروخته به خانه بازگشت. فرزند خردسالش تنها خواسته بود با او بازی کند، اما رضا با صدای بلند فریاد زد و کودک بی‌گناه را ترساند. آن شب، همسرش با آرامش به او گفت: «رضا، این خشم تو، نه کارخانه را تغییر می‌دهد و نه مشکلات را حل می‌کند. تنها چیزی که از دست می‌دهی، دلِ همین بچه‌هاست.»

این جمله، همچون آینه‌ای در برابر رضا قرار گرفت. او فهمید که خشمش، اگرچه ریشه در بی‌عدالتی و فشارهای بیرونی دارد، اما قربانیانش نزدیک‌ترین عزیزانش هستند. رضا تصمیم گرفت به جلسات مشاوره‌ای که در فرهنگسرای شهر برگزار می‌شد برود. در آنجا یاد گرفت که خشم را می‌توان با نفس عمیق، با گفت‌وگو، و حتی با ورزش مهار کرد. چند ماه بعد، همان مردی که روزی با فریاد خانه را می‌لرزاند، توانست با آرامش مشکلاتش را بیان کند و حتی در کارخانه، نماینده کارگران شود. خشم او دیگر به فریاد و دعوا تبدیل نمی‌شد؛ بلکه به نیرویی برای مطالبه‌گری و تغییر بدل شده بود.

خواننده گرامی

این تصویری کوچک از واقعیتی بزرگ در جامعه ایران است. مردان ایرانی، با بار سنگین مسئولیت‌ها و فشارهای اجتماعی، بیش از دیگران در معرض خشم قرار دارند. اما اگر این خشم مدیریت نشود، می‌تواند به چرخه‌ای از خشونت، جدایی، و حتی بیماری‌های روانی و جسمی منجر شود.

مدیریت خشم، ضرورتی است برای حفظ خانواده‌ها، برای جلوگیری از فروپاشی روابط، و برای ساختن جامعه‌ای سالم‌تر. مردان ایرانی باید بیاموزند که خشم، دشمن آنان نیست؛

بلکه نیرویی است که اگر درست هدایت شود، می‌تواند به سازندگی، تغییر و رشد منجر گردد. همان‌گونه که رضا توانست خشمش را به نیرویی برای دفاع از حقوق خود و خانواده‌اش تبدیل کند، هر مرد ایرانی نیز می‌تواند با شناخت و مدیریت خشم، آینده‌ای روشن‌تر برای خود و اطرافیانش بسازد.

خشم یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های مردان

در دل تجربه‌ی مردانه، خشم نه یک هیجان ساده، بلکه یک لایه عمیق و چندبعدی از زیست روانی و اجتماعی مرد است؛ لایه‌ای که سال‌ها در سکوت شکل می‌گیرد و در لحظه‌هایی که هیچ‌کس انتظارش را ندارد، خود را به صورت انفجار، انزوا، یا خاموشی سنگین نشان می‌دهد. مردان معمولاً با خشم به دنیا نمی‌آیند؛ با انتظاراتی بزرگ می‌شوند که آرام‌آرام هیجان‌های دیگر را از آن‌ها می‌گیرد. از همان کودکی، مرد یاد می‌گیرد که گریه نکند، ضعف نشان ندهد، ترسش را پنهان کند و همیشه «محکم» باشد. این آموزه‌ها، هرچند در ظاهر او را قوی‌تر نشان می‌دهند، اما در عمق وجودش، یک زخم آرام ایجاد می‌کنند: زخم ناتوانی در بیان احساسات. وقتی مرد نمی‌تواند بگوید «می‌ترسم»، «دلم گرفته»، «کم آورده‌ام»، یا «به کمک نیاز دارم»، بدنش راه دیگری پیدا می‌کند.

خشم، در چنین بستری، نه یک انتخاب، بلکه تنها زبانی است که برای بیان رنج باقی مانده. این خشم، در حقیقت، فریاد هیجان‌هایی است که سال‌ها اجازه‌ی دیده‌شدن نداشته‌اند. اما خشم مردانه فقط یک واکنش هیجانی نیست؛ یک سازوکار بقاست. مردی که ارزش خود را در توانایی کنترل اوضاع تعریف کرده، وقتی با شرایطی روبه‌رو می‌شود که از کنترلش خارج است - بی‌ثباتی اقتصادی، فشارهای شغلی، انتظارات خانواده، یا حتی یک اختلاف ساده‌ی رابطه‌ای - احساس می‌کند چیزی در درونش ترک برداشته. در چنین لحظه‌هایی، خشم نقش سپر را بازی می‌کند؛ سپری که قرار است او را از فروپاشی درونی نجات دهد. اما همین سپر، اگر بیش از حد سنگین شود، تبدیل به زندانی می‌شود که مرد را از خودش، از عزیزانش، و از آرامشش دور می‌کند.