



مقدمه

در جامعه ماشینی و پیچیده امروز مشکلات بسیاری وجود دارد که ممکن است شما را خشمگین کند. آیا در این مواقع فشار خونتان بالا می‌رود، ضربان قلبتان افزایش می‌یابد، عصبانی می‌شوید و در نتیجه پر خاشگری می‌کنید؟

اگر شما هم جزء افرادی هستید که خیلی زود عصبانی می‌شوید و حتی با تماشای یک فیلم هیجان‌انگیز در تلویزیون خیلی زود به گریه می‌افتید، باید بدانید که سلامت شما در خطر است! به‌رغم آن

# چرا عصبانی می‌شویم؟ وراه‌های مقابله با عصبانیت چیست؟

کارشناس ارشد روان‌شناسی - پیر چند  
محمد حسین نورس

۵۴  
پژوه

شماره ماهنامه آموزشی - فرهنگی  
داسنمار ۱۳۸۶

شماره ۳۳۲ - ۳۳۳ - ۳۳۴

شناسایی کنید و بدانید شیوه برخورد صحیح با آنها چگونه است، هنگام بروز مسائلی مشابه، درست عمل می کنید و نمی گذارید خشم و عصبانیت بر شما غلبه کند.

### چرا عصبانی می شویم؟

عصبانیت چیست؟ ریشه آن در کجاست و بهترین واکنش در برابر آن کدام است؟ اینها سؤالاتی اند که دائماً برای ما و اطرافیانمان، هنگامی که عصبانی می شویم، مطرح می گردد. ارتباط، عاملی مهم در زندگی است که ما را با دیگران پیوند می دهد یا از دیگران جدا می کند. برای ایجاد ارتباط باید تفاهم و درک متقابل وجود داشته باشید و عصبانیت در همین زمینه دشمن بزرگ ایجاد ارتباط و تفاهم است.

### عصبانیت چیست؟

وقتی از چیزی خوشمان نمی آید عصبانی می شویم و بدین وسیله ناخشنودی خود را ابراز می کنیم. احساس نارضایتی در ما تولید انرژی می کند که در نتیجه ما را وا می دارد عملی را انجام دهیم که آن عمل می تواند منفی یا مثبت باشد. عصبانیت نتیجه کلافگی است. وقتی بر سر راه خود مانعی می بینیم دچار کلافگی می شویم. این کلافگی ما را عصبانی می کند و سعی می کنیم با انرژی حاصل از عصبانیت مانع را از سر راه خود برداریم. عصبانیت می تواند نتیجه خودمحوری باشد. عصبانی می شویم چون می خواهیم حرف ما پذیرفته شود. موضوعی که عامل اکثر اختلافات میان زن و شوهرهاست.

عصبانیت در بسیاری از موارد ریشه در سرخوردگی ها، محرومیت ها و تنبیه و تهدیدهایی دارد که در دوران کودکی برای ما اتفاق افتاده است. کودک ادامه زندگی و امنیت خود را در والدین خود می بیند. حتی اگر او را بیجا تنبیه و تهدید کنند، او مجبور است برای جلب محبت و حمایت آنان سکوت کند و این موضوع می تواند در درون او خشمی به وجود آورد که چاره ای جز

که عصبانیت، هیجانی طبیعی است، با وجود این باید شیوه های رویارویی با آن را بدانید و از طریق کنترل آن نگذارید سلامت شما به خطر بیفتد. در برخی موارد، عصبانیت کنترل شده می تواند مفید باشد. به بیان دیگر وقتی شما متوجه نقص و کمبودی می شوید و پی می برید که مخاطب شما به ناحق بر موضوع غلط خود پافشاری می کند، از این رفتار عصبانی می شوید و در واقع آگاهی از این موضوع می تواند شما را به سمت راه حل آن راهنمایی کند.

اگر شما و همسران هیچ وقت جرو بحث نمی کنید و هر بار که از همدیگر ناراحت می شوید عصبانیت خود را پنهان می کنید، همیشه باید منتظر باشید که این عصبانیت پنهانی شما تبدیل به آتشفشانی بشود که خاموش کردن آن کار چندان ساده ای نیست. اگر شما هر بار که ناراحت می شوید ناراحتی خود را با طرف مقابل مطرح کنید، برای سلامت شما بسیار بهتر است تا این که آن را سرکوب نمایید. چون هر بار مشکلی به مشکلات قبل اضافه می شود و دیری نمی پاید که شما با انبوهی از مشکلات مواجه می شوید و حتی نمی دانید چه وقت و در چه زمانی به وجود آمده اند! بسیاری از مردم نمی توانند عصبانیت خود را آشکار کنند و نحوه بروز و فرونشاندن آن را به شکلی سازنده، که بتواند شخص مقابل را به اشتباه خود آگاه کند، نمی دانند. آنها حتی خشم خود را فرو می خورند و نمی خواهند کسی متوجه شود که تا چه حد عصبانی و ناراحت اند. بدون شک این روش، سلامت روان آنها را به خطر می اندازد.

کمردرد، مشکلات سوء هاضمه، بالا بودن فشار خون و ناراحتی های قلبی می تواند از عوارض بروز ندادن خشم و آشکار نکردن عصبانیت باشد. از این رو، باید علل بروز عصبانیت را بررسی کرد و متوجه شد کدام یک از عوامل زندگی شخصی و اجتماعی بیشتر باعث بروز عصبانیت می شوند.

اگر شما بتوانید عوامل بروز عصبانیت خود را



بدن، به خصوص غدد فوق کلیوی، فعالیت می‌کنند و ترشحات آنها از راه جفت به جنین منتقل می‌شود. این گونه نوزادان بعد از تولد از هر جهت عصبی‌اند، زیرا محیط نامناسب جنینی باعث به وجود آمدن این وضعیت می‌گردد.

### ب) بعد از تولد:

کودکان آیینۀ رفتار والدین‌اند و هر رفتاری بازتاب مخصوص به خود را در آنان دارد. عصبانیت و ناآرامی والدین موجب حالت پرخاشگرانه کودک خواهد شد. محیط‌های آموزشی، اعم از مهد کودک و دبستان، وسایل ارتباط جمعی، مانند: تلویزیون، کامپیوتر و ویدئو و نیز تصور کودک از خود به عنوان فردی پرخاشگر، از جمله عوامل بروز و ماندگاری پرخاشگری و عصبانیت در سنین مختلف است. گاهی تشویق رفتارهای پرخاشگرانه و خودخواهانه کودک توسط والدین، زمینه بروز رفتارهای خشونت‌آمیز را در او فراهم می‌کند. البته نصیحت، ناسزا گفتن، محروم کردن یا به کارگیری افعال منفی در صورت مشاهده رفتار اشتباه کودک نیز نه تنها زمینه بروز رفتارهای خشونت‌آمیز را فراهم می‌کند، بلکه باعث به وجود آمدن بسیاری رفتارهای اشتباه دیگر می‌شود. در چنین مواردی والدین باید توجه داشته باشند چنانچه رفتارهای بد کودک را با عصبانیت، خشم و فریاد سرکوب کنند موجب به وجود آمدن یا تقویت عصبانیت در او خواهند شد.

اولین آثار خشم و عصبانیت به صورت گریه در کودک ظاهر می‌شود. با بزرگتر شدن وی، ترس نیز موجب عصبانیت می‌گردد که ابتدا به صورت تجاوز و حمله نمایان می‌شود. تا دو سالگی بچه عصبانیت خود را با دور انداختن اشیاء، گاز گرفتن و زدن نشان می‌دهد. در سه تا چهار سالگی زبان جای فعالیت‌های بدنی را می‌گیرد. در ۵ تا ۶ سالگی، عصبانیت به صورت کناره گیری از دیگران یا طرد نمودن آنان ظاهر می‌شود که ممکن است اولین آثار آن نوعی افسردگی باشد و در ۸ تا

سرکوب کردن آن ندارد. این چنین خشمی باعث ایجاد انرژی‌ای می‌شود که برای سالیان دراز در کودک ذخیره می‌گردد تا زمانی که او بزرگ شده، می‌تواند سرپای خود بایستد و این حس خشم و عصبانیت را بر سر همسر، فرزندان یا همکاران خالی کند. بدون این که خود متوجه آن شود.

### نتایج عصبانیت

بسیاری از اوقات از یافتن علت کینه‌ورزی یا نفرت خود نسبت به دیگران عاجزیم. نمی‌دانیم چرا از شخصی متنفر می‌شویم و چگونه می‌توان از این تنفر آزاد شد. ریشه این کینه عصبانیتی است که در وجودمان به صورت مزمن نهفته است و تا عامل آن رفع نگردد این تنفر به جای خود باقی خواهد بود. تمسخر، ریشخند، انتقادهای طنز آلود و تحقیر، موضوعاتی‌اند که می‌توانند نتیجه عصبانیت باشند. وقتی که نمی‌توانیم عمل کسی را به شکل دیگری تلافی کنیم، به تمسخر و انتقادات طنز آلود و ... متوسل می‌شویم.

### تأثیر عصبانیت والدین بر کودک

#### الف) قبل از تولد:

از نظر روان‌شناسی، حالات روانی و هیجانی مادر نه تنها در عصبی شدن جنین، بلکه در رشد شخصیت او نیز تأثیر دارد. زمانی که مادر دستخوش هیجان می‌گردد، جنین فعالیت شدیدی نشان می‌دهد. دلیل فیزیولوژیک این کیفیت، ترشح هورمون‌هایی است که در هیجان‌ها مؤثرند. هنگام ترس، خشم و عصبانیت، غدد داخلی



۹ سالگی، عصبانیت جنبه درونی پیدا کرده، به صورت‌های مختلف ظهور می‌یابد.

روان‌شناسان معتقدند والدین باید دوستی و هم‌احساس بودن را به کودکان خود آموزش دهند و از همیاری و رفتارهای کودک برای تربیت بهره بگیرند. هم‌چنین بهتر است والدین با مشاهده رفتار اشتباه کودک، به جای سرزنش او، به توجیه رفتار اشتباه وی پردازند. تقویت احترام به دیگران در کودک، توجه به حرف‌های او و مقایسه نکردن وی با دیگران از جمله راه‌کارهای مناسب برای تربیت صحیح است.

### شیوه‌های کاهش و کنترل عصبانیت

۱- عواطف آسیب دیده و ترس را، که باعث به وجود آمدن عصبانیت می‌شوند، بشناسید.

به خاطر داشته باشید که عصبانیت باعث ترس و نوعی حس ناامیدی می‌شود. برخی ارزش‌ها یا اهداف مهم مورد حمله قرار می‌گیرند و شما احساس می‌کنید کنترل خود را بر اوضاع از دست می‌دهید. شاید دوست

نداشته باشید به احساسات آسیب دیده و ترس خود اعتراف کنید، زیرا فکر می‌کنید این اعتراف نشانه ضعف شماست. ولی این احساسات به شما کمک خواهند کرد ارزش‌ها و اهدافی را بشناسید که مورد حمله و تهدید قرار گرفته‌اند. هنگامی که احساس ترس و آسیب می‌کنید، چه تصاویر، افکار یا مسائلی با آنها همراهی می‌کند یا آنها را به وجود می‌آورد؟

آگاه باشید که در چه موقعیت‌هایی کنترل خود را از دست می‌دهید و عصبانی می‌شوید. وقتی فهمیدید که چه چیز منجر به عصبانیت شما می‌شود درصدد جلوگیری از ایجاد چنین موقعیت‌هایی برآید، یا این که یاد بگیرید چطور با این شرایط کنار بیایید تا موقعیت شما در خانواده، جامعه و محیط کار خدشه‌دار نشود.

۲- احساس همدردی و درک خود را بیشتر کنید.

اگر تصمیم گرفته‌اید عصبانیت خود را نسبت به افراد کاهش دهید، اولین قدم، تلاش برای دیدن موقعیت از



تمرکز بیشتری داشته باشد.

تحقیقات نشان داده است حتی بدرفتارترین انسان‌ها نیز نمی‌خواهند به دیگران آسیب برسانند. آنها می‌خواهند از خودشان دفاع کنند و ارزش‌های خود را دریابند ( غالباً بدرفتارترین انسان‌ها کسانی‌اند که تجربیات منفی زیادی از بد رفتاری دیگران و مورد انتقاد قرار گرفتن توسط آنها دارند و نسبت به آنان حساس شده‌اند).

#### ۴- از عصبانیت ، به جای آسیب رساندن به دیگران، به عنوان انگیزه استفاده کنید .

اگر هدف شما تغییر رفتار دیگران است، می‌توانید از پاداش‌ها و تنبیه‌ها برای تأثیرگذاری بر رفتار آنها استفاده کنید. شما این کار را از روی انتقام یا عصبانیت انجام نمی‌دهید که به آنها در یادگیری رفتارها کمک کند. آن قدر صبر کنید تا آرامش خود را به دست آورید. بیان دلایل همراه با حفظ خونسردی، از تنبیه کردن با عصبانیت مؤثرتر است. در بسیاری از موقعیت‌ها، پاداش‌ها مؤثرتر از تنبیه‌ها هستند.

زاویه دید آنهاست. به طور معمول، راه تحت کنترل قرار دادن عصبانیت، درک وضعیت، زاویه دید و دلیل اعتقادات و رفتارهای دیگر افراد است.

#### ۳- تا حد امکان بهترین منظورها و مقاصد را فرض کنید.

تا وقتی زنی فکر کند انگیزه همسرش برای دیر آمدن به منزل اذیت کردن اوست، عصبانیت او افزایش می‌یابد. اگر وی افکارش را روی مسائلی مانند: « او به من اهمیت نمی‌دهد»، « او بی‌توجه است»، « من هیچ وقت این کار را در حق او انجام نمی‌دهم» یا « او خیلی خودخواه است»، متمرکز کند، این افکار مانند ریختن نفت بر آتش، مدام عصبانیت وی را افزایش می‌دهد. اما او می‌تواند منظور نهفته همسرش را نیازی قانونی و منطقی بداند و نیز می‌تواند بر شواهدی از حال و گذشته مبنی بر این که او همسرش را دوست دارد،

#### ۵- انتظارات و توقعات زمینه‌ای را بررسی کنید.

توقعات برآورده نشده می‌توانند به عصبانیت ختم شوند. انتظار شما از دیگران و خودتان در یک شرایط خاص چیست؟ آیا انتظار شما از خودتان یا دیگر افراد در این شرایط کمی فراتر از واقعیت نیست؟ انتظارات خود را درباره آن چه برای خوشحال شدن به آن نیاز دارید و نیز نوع زندگی خود را بررسی کنید. انتظاراتی را که از خود دارید از دیگران نیز پرسید. شاید معیارهای شما بیشتر از معیارهای دیگران و نیز با آنها

نیز جنبه‌های زندگی خود را تغییر دهیم. بنابراین حتی اگر آن را کاملاً نیز درک نکرده‌اید، می‌توانید آن را همان گونه که هست بپذیرید و با خود بگویید: «این روندی همیشگی و معمول است».

#### ۸- بدانید که پرخاشگری باعث تشدید عصبانیت

می‌شود.

به فردی فکر کنید که به شما حمله‌ای فیزیکی کرده یا به شما بد و بیراه گفته است. این تجربه چگونه است؟ ترس صدمه رساندن یا عصبانیت ناشی از به یاد آوردن آن خاطره در باقی زندگی همراه شما خواهد بود. عصبانیت می‌تواند خشمی طولانی مدت و در نتیجه فاصله‌ای میان شما و فردی که به شما حمله کرده است ایجاد کند و نیز می‌تواند اعتماد را در شما پایین آورد و ترسی همیشگی، از این که دوباره مورد آسیب قرار بگیرید، در شما به وجود آورد. هم چنین ممکن است این ماجرا زمانی تکرار شود که شما به دیگران آسیب می‌رسانید؛ چه شما قصد این کار را داشته باشید و چه نداشته باشید. شاید طرف مقابل را طوری شرطی کرده‌اید که به جای دوست داشتن شما از شما بترسد یا شما را عصبانی کند. لذا یک نشانه بزرگ توقف برای خود تصور کنید، قبل از حمله به فرد یا صحبت کردن از روی عصبانیت، به عواقب آن فکر کنید. سعی کنید همدردی کنید. بهترین منظوره‌ای او را در نظر بگیرید. خونسرد و سیاستمدار باشید.

#### ۹- در جست و جوی راهی برای برنده شدن

باشید.

اگر از دست فردی عصبانی هستید، روی بالاترین هدف خود در زندگی تمرکز کنید. یعنی بیشتر کردن خوشحالی خود و دیگران. انتخاب کردن عشق و خوشحالی، حتی زمانی که احساس عصبانیت می‌کنید، باعث قوی‌تر شدن اعتماد به نفس در شما می‌شود. روی عشق ورزیدن نسبت به خود تمرکز کنید. به عمق و

متفاوت باشد. شاید شما از دیگران انتظار دارید به همراه شما از این انتظارات پیروی کنند. شاید حق با شما باشد، ولی باید بدانید این انتظارات برای شما هستند نه برای دیگران. یکی از ریشه‌های عصبانیت، نپذیرفتن افراد است به همان صورتی که می‌توانند باشند. «تفکرات حق به جانب» و انتظارات و توقعات بالا سبب می‌شود احساس سردرگمی کنیم. این تفکرات و توقعات سبب می‌شوند برخی خود را قربانی دیگران بپندارند و دیدی منفی نسبت به جهان پیدا کنند. این توقعات سبب نوعی احساس عمیق ضعف و عصبانیت نسبت به مورد بی‌مهری قرار گرفتن می‌شوند. توقعات و انتظارات بیجا، مهم‌ترین منشاء عصبانیت در افرادند.

#### ۶- به جای این که عصبانی باشید سعی کنید

خوشحال باشید. «عصبانیت من بیش از آن که به تو آسیب برساند برای خود من مضر است».

پافشاری بر عصبانیت، نتایج مخرب دیگری نیز دارد. که شامل تأثیرات منفی بر بدن و دور شدن از خوشی‌ها و لذت‌های لحظه حاضر است. شما نمی‌توانید در یک زمان هم خوشحال باشید، هم عصبانی. این کار غیرممکن است. بنابراین فقط یک انتخاب دارید: یا عصبانیت یا خوشحال بودن.

افرادی که از روی عادت، عصبانیت را انتخاب می‌کنند، زندگی آشفته‌ای دارند. برای تسلط بر عصبانیت این جملات را به خود یادآوری کنید. به خود بگویید: «چرا وقتی می‌توانم خوشحال باشم عصبانیت را انتخاب کنم؟» از این روش برای کنترل عصبانیت خود استفاده کنید. علاوه بر آن ثابت شده است که عصبانیت بیش از سایر عوامل بر قلب اثر منفی دارد.

#### ۷- به خاطر داشته باشید که «این روندی معمول

است».

ما نمی‌توانیم دنیا را تغییر دهیم. حتی نمی‌توانیم بسیاری از چیزهایی را که در اطرافمان وجود دارند و



پافشاری نمایید و محل را ترک کنید، و اگر مشاهده کردید که طرف مقابل شما خیلی ناراحت شده، برخورد سازنده‌ای با شرایط پیش آمده ندارد؛ یک زمان وقفه و استراحت برای خود تعیین کنید. می‌توانید حرف‌هایی را که در بالا گفته شده، تکرار کنید یا بگویید: «به نظر می‌آید هر دوی ما ناراحت شده‌ایم، اگر نمی‌توانیم بحث را با خونسردی ادامه دهیم، من باید کمی استراحت کنم». از مکث‌ها و درنگ‌ها در اولین مراحل بحث و کشمکش بهره بگیرید. آنقدر صبر نکنید که اوضاع بدتر از آن چه هست، بشود. از درنگ و مکث‌ها برای به دست آوردن خونسردی خود استفاده کنید.

۱۱- راه‌های سازنده‌ای برای آزاد کردن انرژی خود و غلبه بر عصبانیت پیدا کنید.  
به‌طور حتم تا به حال

درون خود بروید و قسمتی از خود برترتان را که به دیگران بی‌فید و شرط عشق می‌ورزد، پیدا کنید. سعی کنید همان‌گونه که زاویه دید خودتان را در نظر می‌گیرید، زاویه دید دیگران را نیز درک کنید.

۱۰- در هنگام عصبانیت، فقط کافی است کمی درنگ کنید.

در خانواده هنگامی که در وضعیت پیچیده‌ای قرار دارید عواطف خود را بازبینی کنید. اگر می‌بینید دارید کم کم عصبانی و نگران می‌شوید یا احساس گناه می‌کنید، کمی به خود استراحت بدهید. استراحت دادن یا مکث کردن به این معناست که هر دوی شما صحبت کردن را متوقف کنید یا این که مدتی از هم دور باشید تا بتوانید درباره آن فکر کنید. خونسردی خود را به دست آورید و دوباره بر خود مسلط شوید. حتی اگر این مکث‌ها و درنگ‌ها فقط برای چند دقیقه باشد، باز هم مؤثرند.

برای درنگ کردن، می‌توانید بگویید: «من به زمان نیاز دارم تا درباره آن‌چه می‌خواهیم درباره‌اش صحبت کنیم، فکر کنم. من می‌خواهم در این مورد باز هم صحبت کنیم». اگر طرف مقابل نمی‌خواهد صحبت را کنار بگذارد، برخواست خود

عبارت: «عصبانیت خود را بیرون بریز» را شنیده‌اید. فروید از مثال زود پز که در صورت تخلیه نشدن انرژی خواهد ترکیب استفاده کرده است.

عصبانیت باعث بالا رفتن سطح انرژی و برانگیختگی می‌شود. انجام فعالیت‌های انرژی‌زا، باعث آزاد شدن انرژی می‌شود. تحقیقات این نظریه را که عصبانیت به برانگیختگی و انرژی بالا ختم می‌شود و می‌تواند ساعت‌ها یا حتی بیشتر به طول بینجامد، تأیید کرده‌اند. می‌توان با انجام فعالیت‌های انرژی‌بر، عصبانیت را کم‌اثر کرد. ورزش کنید. پیاده روی کنید. بدوید، فعالیت جسمانی و کار بدنی داشته باشید.

## ۱۲- عصبانیت خود را به صورت سازنده بیان کنید، نه مخرب.

بسیاری از افراد معتقدند برای رهایی از عصبانیت باید تخلیه انرژی خود را با انجام کارهای مضر و مخرب بر روی دیگران و اشیاء نشان دهند. عده‌ای معتقدند پرخاشگری تنها راهی است که می‌توانیم برای «رها شدن از عصبانیت» انتخاب کنیم. ما باید آن را روی فرد یا شیئی دیگر اعمال کنیم. تحقیقات نشان داده‌اند این نظریه درست نیست.

درست است که هر گونه «رفتار انرژی‌بر» از طریق کم‌اثر کردن برانگیختگی، سبب کاهش عصبانیت می‌شود، ولی این نکته نیز درست است که «احساسات خوب» ناشی از آن، باعث تقویت پرخاشگری می‌شود. به هر حال، تقویت رفتار پرخاشگرانه آن را تبدیل به عادت قویتری خواهد کرد. افرادی که از رفتار پرخاشگرانه برای «رها شدن از عصبانیت» استفاده می‌کنند عصبی‌ترند. یک راه بهتر برای کاهش عصبانیت،

انجام کاری سازنده و انرژی‌بر مانند ورزش کردن و انجام فعالیت‌های جسمانی است که به حل مشکلات کمک می‌کند.

## ۱۳- با کسی که می‌تواند آرامتان کند حرف

بزنید.

همیشه کسی را برای درد دل کردن و تکیه کردن داشته باشید، چه داخل و چه خارج از محل کار. در این مواقع سعی کنید که با او کمی صحبت کنید. درست نیست که همه احساساتتان را در خود نگاه دارید و بیرون نریزید. با این کار سلامت شما به خطر خواهد افتاد. با دوستی صمیمی در مورد این مشکلات صحبت کنید تا او آرامتان کند و کنترل خود را باز یابد.

## ۱۴- به یاد داشته باشیم:

هنگام عصبانیت با حرف‌ها و کارهای نادرست، دیگران را ناراحت نکنیم.

## فهرست منابع:

- عظیمی، سیروسی (۱۳۷۲). روان‌شناسی عمومی. تهران: انتشارات صفار.
- شریعتمداری، علی (۱۳۶۸). روان‌شناسی تربیتی. تهران: انتشارات امیر کبیر.
- میلانی‌فر، بهروز (۱۳۷۴). روان‌شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. تهران: انتشارات قومس.
- سادات، محمد علی (۱۳۷۶). رفتار والدین با فرزندان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- نوایی‌نژاد، شکوه (۱۳۸۰). رفتارهای بهنجار و نابهنجار. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- بینازاده، محمد و غیاث فخری، عاطفه (۱۳۸۳). مهارت‌های زندگی. تهران: انتشارات هنر آبی.