

فشم درمانی

نویسنده:

لیزا اُ انگلهارت و کِرِن کاتافیاژ

تصویرگر:

آر. وی. آلی

مترجم:

مهدی سرور شته‌داری



سرشناسه	انگلهارت لیزا، ۱۹۵۳ م - Engelhard, Lisa
عنوان و نام پدیدآور	: خشم‌درمانی، نویسنده لیزا انگلهارت و کزن کاتافیاژ؛ تصویرگر آر. وی. آلی؛ مترجم مهدی سرشته‌داری.
مشخصات نشر	: تهران: مهراندیش، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ ص:، مصور: ۱۷×۱۲ س.م.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۹۹-۸۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Anger Therapy
موضوع	: خشم - پیشگیری.
موضوع	: بهداشت شخصی - مسائل متفرقه.
شناسه افزوده	: کاتافیاژ، کارن.
شناسه افزوده	: Katafiasz, Karen
شناسه افزوده	: آلی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵ م. - تصویرگر
شناسه افزوده	: سرشته‌داری، مهدی، ۱۳۲۷ - مترجم.
شناسه افزوده	: Alley, R. W.
راهنمای کنگره	: ۱۳۹۰ الف ۵ خ / ۵۷۵ B۲
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۲ / ۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۵۸۹۶۹



انتشارات مهراندیش

تهران، خیابان پاسداران، نگارستان هشتم، خیابان مسجد جامع ضرابخانه، پلاک ۶۹

تلفن: ۰۶ ۲۲ ۸۴ ۶۵ - ۲۲ ۸۵ ۱۱ ۴۲

e-mail: mehrandish@gmail.com

خشم‌درمانی

لیزا انگلهارت و کزن کاتافیاژ تصویرگر: آر. وی. آلی

مترجم: مهدی سرشته‌داری

حروفچینی و صفحه‌آرایی: حروفچینی هُما (امید سیدکاظمی)

چاپ اول: تهران، ۱۳۹۰

چاپ: نظر

تعداد: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۹۹-۸۴-۴

شماره نشر: ۷۷

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات مهراندیش است.

سابقه پریان انتشارات آبی (Abbey Press)

شخصیتهای سلسله کتابهای «کمک پریان»^۱ برای نخستین بار در سال ۱۹۸۷ میلادی در کتاب کوچکی به نام «با خود خوب بودن درمانی» ظاهر شدند که می‌کوشیدند مفاهیم و توصیه‌های ارزشمند را با بیانی اندرزگونه و جذاب و البته آمیخته با طنز و شوخ‌طبعی، به همراه نوعی تصویرگری زیبا و مبتکرانه منتقل کنند.

واکنش خوانندگان کتاب آن‌چنان پرشور و دلگرم‌کننده بود که پس از آن، کتابهای دیگری از این سری منتشر شدند و تاکنون نیز انتشار این کتابها به همراه برخی هدایا و محصولات مربوطه ادامه دارد.

شخصیت بسیار دوست‌داشتنی و محبوبی که در اولین کتاب «کمک پریان» ظاهر شد، پری بامزه‌ای بود که کلاهی بر سر داشت که روی آن شمعی روشن بود، بعدها، یک پری پرشور و نشاط دیگر که در لابه‌لای موهای شاخه‌های گل قرار گرفته بودند به او اضافه شد.

این دو پری پر نشاط، دل‌نازک، چاره‌جو، مهربان و دوست‌داشتنی به همراه جمع سرزنده پریان، در همان حال که پیام نشاط و زیبایی، سرزندگی و خلاقیت، کمال و آرامش و اعجاز حیات و رمز و راز عشق خداوند را به ما منتقل می‌کنند، نکاتی حقیقتاً مهم را نیز به ما می‌آموزند. این مخلوقات کوچک، با دماغهای دراز و عقل و شیطنتی که دارند، راهنمایهای پریان را برای برخورداری از یک زندگی سالم و غنی، به ما می‌نمایانند.

مقدمه

خشم واکنشی آزاردهنده، ویرانگر و پیچیده است. وقتی خشم بر روح شما مسلط می‌شود ابتدا ممکن است بخواهید آن را کنار زده، سرکوب کنید و یا آن را نادیده گرفته، فراموش نمایید.

گاهی هم ممکن است آسانترین و معمولترین راه را انتخاب کنید و بدون توجه به موقعیتی که در آن قرار دارید و از عکس‌العملهای حساب‌شده و سنجیده‌ای نیز برخوردار نیستید و اساساً هم مشخص نیست که آیا لزومی برای خشم‌گین شدن وجود دارد یا نه، جوشش و حشمتاک خشم خود را بر سر کسی خالی کنید.

اما بدانید اگر به نحو مؤثر و کارآمدی با خشم خود روبرو نشوید و به آن نپردازید، قدرت بالقوه ویرانگری آن را افزایش داده‌اید.

کتاب خشم‌درمانی با رهنمودهای روشن و مستدل، شما را قدم به قدم در مسیر شناخت خشم‌تان، یافتن علت ایجاد آن، بررسی واکنشهایی که می‌توانید انجام دهید و همچنین توانایی بیان صحیح احساسات خود، راهنمایی می‌کند. خشم‌درمانی از شما دعوت می‌کند تا از خشم خود برای خودشناسی استفاده کنید و آن را به انرژی ایجاد تغییرات مثبت تبدیل کنید.

چرا خشم باید آدمی را به موجودی درمانده، شکست‌خورده و ناتوان تبدیل کند؟ با خشم‌درمانی همان‌طور که در کتاب خواهید دید می‌توانید «خشم خود را دوست داشته باشید... خشم می‌تواند روح زیباتری از شما به وجود بیاورد»

۱

خشم یک عطیۀ الهی، بخشی از ذات انسانی شما، و واکنشی است که به کمک آن می‌توانید خود را از سختیها و ناملايمات برهانید و از نظر جسمی و روحی رشد کنید. از خشم خود برای حفاظت و حمایت از خود واقعیتان استفاده کنید.

Anger is God's gift, part of the essence of your humanity, a response you need to survive and to thrive physically and emotionally. Use your anger to protect and preserve your true self.