

۲۷, ۵, ۲۵

روش‌های خودیاری غلبه بر ترس و خشم

مهم نیست چه احساسی داریم

مهم این است چگونه عمل کنیم

رابرت کورتاد

مطالعه قراچه‌داغی



انتشارات درسا

Courtade, Robert

کورتاد، رابرت

روش‌های خودیاری غلبه بر ترس و خشم / رابرت کورتاد
۱۵۲ ص.

Self-help for fear and anger.

خشم - کنترل (روان‌شناسی) - پیگیری

۱۳۹۳ ۵۹۳/خ BF۵۷۵

۱۵۲/۴۷

۳۵۶۹۳۳۸

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

■ نوبت چاپ: اول (۱۳۹۵)

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۹۵۰۰ تومان

■ نام کتاب: روش‌های خودیاری غلبه بر ترس و خشم

■ نویسنده: رابرت کورتاد

■ مترجم: مهدی قراچه‌داغی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۲۳-۵



۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۶۳۰۳۵



۰۲۴۰۰۴۲



www.nashredorsa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



dorsa@nashredorsa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	بخش یک: اصول روش بهبود
۳۱	بخش دو: تیم‌سازی
۳۵	بخش سه: کنترل‌عظایه و داده
۴۱	بخش چهار: مدیریت پرسنل و طراب
۵۷	بخش پنج: مدیریت خشم
۷۵	بخش شش: آسایش و اراده
۸۵	بخش هفت: رهبری خود
۹۷	بخش هشت: نگرش
۱۰۱	بخش نه: عقاید دیگر درباره‌ی روش بهبود
۱۱۰	خلاصه‌ی زندگینامه‌ی دکتر آبراهام لائو
۱۱۳	بخش ده: نمونه‌های روش گروهی
۱۱۴	شکل نمونه

مقدمه

سازمانها در کار مهار خشم و احساس ناامنی با دشواری روبه‌رو بودم. تا اینکه یک پزشک مرا به ریکاوری اینترنتشنال^۱ ارجاع داد. من معمولاً بعد از یاد گرفتن یک درس می‌توانستم از آن به سود خود استفاده کنم.

بر اساس کتاب «روش هیجانی» که دانیل گلמן^۲ آن را در سال ۱۹۹۵ نوشته است، با آموزش دیدن می‌توانیم از هوش هیجانی خود بهره‌برداری کنیم. کتاب بر آموزش جوانان تأکید دارد تا آنها به بالغ‌هایی شایسته تبدیل شوند. سازمانها که در جلسات ریکاوری اینترنتشنال از روش مبتنی بر رفتار درمانی شناختی به نام «روش بهبود» که تولید هوش هیجانی می‌کند، استفاده می‌شود.

در کتابی که در دست دارید، سعی کردم راه غلبه بر خشم و هراس را با توجه به روش بهبود آموزش دهم. این کتاب بر اساس نکته‌های بیان شده در جلسات ریکاوری اینترنتشنال نگارش یافته است و برگیرنده‌ی نظریات و نوشته‌های آبراهام لو^۳ روان‌پزشک است. علاوه بر نظریات این روان‌پزشک، به‌طور خلاصه به نظریات دیگران هم اشاره کردم.

۱. Recovery International، سازمانی که در زمینه‌ی خودیاری سلامت ذهنی فعالیت می‌کند

و دکتر آبراهام لو، متخصص اعصاب و روان، آن را در شیکاگو تأسیس کرد. و

2. Daniel Goleman

3. Abraham Low

هم‌اکنون ششصد گروه درمانی این مرکز در امریکا فعال هستند. هدف جلسات غلبه بر خشم و احساس ناامنی است. کسانی که با افسردگی و اضطراب روبه‌رو هستند می‌توانند از این کتاب بهره‌ی فراوان ببرند. این روش به کسانی که با اختلالات شدید روانی روبه‌رو هستند، همچنین به کسانی که از اختلالات خفیف روانی رنج می‌برند، کمک می‌کند.

این روش به کمک هزاران نفری که مایل بودند در مورد سلامت روانی خود کار کنند، مشهور شد. بیماران متوجه شدند که این نظام درمانی مؤثر واقع می‌شود. متأسفانه امروز بسیاری از مردم از این برنامه آگاهی ندارند. یکی از اوقات رات این روش درمانی خودیار این است که هزینه‌ای در بر ندارد. هر کسی می‌تواند بدون پرداخت پولی هنگفت از این روش درمانی استفاده کند. اما خاص می‌توانند به‌تنهایی و با توجه به شرایط خودشان این روش را به‌کار گیرند. گروه‌های محلی به‌دست اشخاصی غیرحرفه‌ای که برای این کار آموزش دیده‌اند، اداره می‌شود و جلسات خود را برقرار می‌کنند.

من نه پزشک هستم و نه روان‌شناس. تجربه‌ی من در این روش‌ها با توجه به سال‌ها مدیریت اضطراب، خشم حاصل شده است. من به‌شدت مدیون اعضای ریکاوری اینترنتی و دکتر آبراهام لو هستم که بانی و باعث نظریات مطرح در این کتاب هستند.

امیدوارم مطالب این کتاب به کسانی که خواهان سلامت روانی هستند، کمک کند. اسامی مندرج در بخش‌های مختلف کتاب به‌شدت تغییر یافته‌اند و نماینده‌ی کسانی هستند که از نظریات پیشنهادی استفاده کرده و به سلامت روانی رسیده‌اند.