

کلید رهایی از خشم

پذیرش و تعهد درمانی: راهکاری جدید برای مسئله‌ی خشم

پروفسور جرج اچ. ایفرت

پروفسور مایو مک کی

پروفسور جان بی. فورسیت

مترجمان

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشیار دانشگاه تهران

دکتر علی مالمیر

مدرس دانشگاه

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Act on life not on anger

Georg H. Eifert, ph.D.

Matthew McKay, ph. D.

John P. Forsyth, ph.D.

سرشناسه:	آیفرت، گئورگ‌ها، ۱۹۵۲ م	Eifert, Georg H
عنوان و نام پدیدآور:	کلید رهایی از خشم / پذیرش و تعهددرمانی: راهکاری جدید برای مسئله‌ی خشم / پروفیسور جرج اچ. ایفرت، پروفیسور ماتیو مک‌کی، پروفیسور جان پی. فورسیت؛ مترجمان دکتر محمدرضا کرامتی - دکتر علی مالیر	
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۹۱	
مشخصات ظاهری:	۲۵۸ ص	
فروست:	مجله انتشارات - ۱۵۲۲. روان‌شناسی - ترجمه - ۱۹۳	
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۵۹۲-۱	
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا	
یادداشت:	Act on life not on anger: The New Acceptance & Commitment Therapy Guide to Problem Anger	
عنوان دیگر:	پذیرش و تعهددرمانی راهکاری جدید برای مسئله‌ی خشم	
موضوع:	خشم - درمان - به زبان ساده	
موضوع:	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد - به زبان ساده	
شناسه‌ی افزوده:	مک‌کی، ماتیو، ۱۹۴۸ - م	
شناسه‌ی افزوده:	McKay, Matthew	
شناسه‌ی افزوده:	فورسیت، جان پی	
شناسه‌ی افزوده:	Forsyth, John P.	
شناسه‌ی افزوده:	کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ - مترجم	
شناسه‌ی افزوده:	مالیر، علی، ۱۳۶۲ - مترجم	
رده‌بندی کنگره:	۱۳۹۱ آ ۵ خ / ۵۶۹ / RC ۵	
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶/۸۹۱۴۲	
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۲۸۲۹۲۹۰	

ISBN: 978-600-119-592-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۵۹۲-۱



کلید رهایی از خشم

پروفسور جرج اچ. ایفرت

پروفسور ماتیو مک کی

پروفسور جان پی. فورسیت

مترجمان: دکتر محمدرضا کرامتی

دکتر علی مال میر

چاپ اول: ۱۳۹۲

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

بها: ۸۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...)

منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۴

دورنگار: ۸۸ ۹۶ ۸۹ ۹۶

۸۸ ۹۷ ۳۳ ۵۱-۳

صندوق پستی: ۵۱۶۵-۱۴۱۵۵

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۷	پیش‌گفتار مترجمان
۹	مقدمه: روشی جدید در رویارویی با خشم
۲۷	فصل اول: رهایی از خشم
۴۵	فصل دوم: خشم راه چاره نیست
۶۱	فصل سوم: پایان دادن به مبارزه با خشم
۸۳	فصل چهارم: اهمیت کنترل خشم و ناراحتی
۱۱۳	فصل پنجم: چگونه ذهن شما خشم را خلق می‌کند
۱۳۵	فصل ششم: گریز از دام خشم با پذیرش آن
۱۵۹	فصل هفتم: پذیرش آگاهانه
۱۷۷	فصل هشتم: چگونه خشم خود را کنترل کنید
۱۹۹	فصل نهم: روبه‌رو شدن با شعله‌ی خشم و درد و رنج ناشی از آن
۲۲۹	فصل دهم: خود را به عمل مثبت در زندگی متعهد کنید

پیش‌گفتار مترجمان

خشم حالتی هیجانی است که می‌تواند ناشی از عوامل درونی یا بیرونی باشد و به دو صورت شدید و خفیف ظاهر شود. هیجان‌هایی که با خشم همراه هستند عبارتند از: عصبانیت، خشونت، خصومت، کینه‌توزی، غضب، تنفر، تحریک، حسادت، رنجش، غرض، تحقیر و ناراحتی. آنچه باعث تفاوت انسان‌ها در زمینه‌ی رویارویی با خشم می‌شود، نگرش و نحوه‌ی برخورد با آن است. این کتاب که براساس یکی از جدیدترین رویکردهای روان‌شناختی و روان‌درمانی نوشته شده نه‌تنها برای کسانی مفید است که به قول نویسندگان با خشم در ستیزند، بلکه برای تمام افرادی که می‌خواهند در این دنیای خاکی زندگی آرام و موفق داشته باشند سودمند است. این کتاب نه‌فقط نقش یک روان‌درمانگر، روان‌شناس و مشاور را در زندگی دارد بلکه به هر انسانی که شادی را در زندگی به عنوان یک ارزش تعیین کرده است، کمک می‌کند تا بتواند با تغییر نگاه به زندگی و رویدادهای لحظه به لحظه‌ی آن، حلاوت نفس کشیدن و حضور در صحنه‌ی زندگی را بیچشد. این کتاب به ما می‌آموزد که شادی، خوشبختی و زندگی توأم با آرامش و موفقیت محصول رویارویی متعهدانه با خشم و اثرات سوء آن است.

کتاب حاضر برای ما آشکار می‌سازد که خود ما زندگی هستیم، خود ما آن صحنه‌ایم و هیجاناتی نظیر خشم و پذیرش، غم و شادی و تعجیل و صبر فقط نمایش کوتاهی هستند که در یک چشم‌به‌هم‌زدن از این صحنه محو می‌شوند. این کتاب اطلاعات اضافی در اختیار ما قرار نمی‌دهد بلکه به ما کمک می‌کند تا ویژگی‌ها و ارزش‌های انسانی و معنوی برخاسته از ذات الهی را در خود تقویت کنیم و از این طریق به نوعی آرامش تقریباً پایدار و نه مقطعی دست یابیم. بخشش، نوع دوستی، امید، مسئولیت‌پذیری، تعهد، صبر و شکیبایی نمونه‌هایی از این ویژگی‌ها هستند که در جای جای کتاب مورد تأکید نویسندگان قرار گرفته‌اند. نویسندگان این مجموعه به نفر از استادان برجسته‌ی گروه روان‌شناسی در دانشگاه‌های معروف آمریکا هستند که در حوزه‌ی رفتار انسانی و روان‌شناسی بالینی کتاب‌های بسیاری را تألیف کرده و مقالات فراوانی را در مجلات بین‌المللی به چاپ رسانده‌اند. مترجمان به لطف الهی امیدوارند که متن ترجمه شده‌ی این کتاب بتواند در آینده‌ای نزدیک جایگاه ویژه‌ی خود را در محافل دانشگاهی به طور اخص و در میان عموم مردم به طور اعم پیدا کند. از دست‌اندرکاران محترم انتشارات قطره به‌ویژه مدیر محترم انتشارات جناب آقای فیاضی که زمینه‌ی چاپ و انتشار این اثر را فراهم کرده‌اند، تشکر می‌شود.

دکتر محمدرضا کرامتی

دکتر علی مال میر

تهران، بهار ۱۳۹۱