

غلبه بر خشم

ران ویت باترافرون

ترجمه

مهدی مجردزاده کرمانی

پاتر - افرون، رونالد. Potter, Efron, Ronald T.
 غلبه بر خشم / رونالد پاتر افرون، پاتریشیا
 پاتر افرون؛ ترجمه مهدی مجرد زاده کرمانی. -
 تهران: مؤسسه فرهنگی راه بین، ۱۳۷۸.
 ۲۲۴ ص.؛ مصور.

ISBN 964-6276-19-9: ۱۰۰۰۰ ریال
 فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
 عنوان اصلی: Letting go of anger: the 10
 most common anger styles and what to do
 about them.

۱. خشم (روانشناسی). ۲. کنترل (روانشناسی).
 الف. پاتر - افرون، پاتریشیا،
 Potter - Efron, Patricia S.
 ب. مجرد زاده کرمانی، مهدی، ۱۳۲۰ -
 ج. مترجم. ج. عنوان.

۱۵۲/۴۷

۳۳ پخش/ BF۵۷۵/
 ۱۳۷۸

م ۷۸-۱۹۶۴۳

کتابخانه ملی ایران

Letting Go of Anger
Ron & Pat Potter-Efron
New Harbinger pub. Inc. 1995



۹۶۴-۶۲۷۶-۱۹-۹ شابک

ISBN: 964-6276-19-9

□ غلبه بر خشم

نوشته : خانم و آقای پاتر - افرون
 ترجمه : مهدی مجرد زاده کرمانی
 ناشر : مؤسسه فرهنگی راه بین
 تعداد : ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۳۷۸

بها : ۹۰۰۰ ریال

حق چاپ محفوظ و نقل مطالب بدون ذکر مأخذ ممنوع است.

نشانی: مؤسسه فرهنگی راه بین - تهران، صندوق پستی ۱۳۹۴ - ۱۶۷۶۵

تلفن: ۷۰۳۹۲۳

فهرست مطالب

۷	سخن مترجم
۹	بخش اول - نگاه کلی به موضوع خشم
۱۱	فصل اول - انواع خشم و دردهای آن
۲۶	خشم سالم
۳۱	بخش دوم - خشمهای پوشیده
۳۳	فصل دوم - دوری از خشم (خشم گریزی)
۵۳	فصل سوم - خشم پنهانی (ریایی)
۷۱	فصل چهارم - خشم همراه با بدگمانی
۸۹	بخش سوم - خشمهای انفجاری
۹۱	فصل پنجم - خشم ناگهانی
۱۱۱	فصل ششم - خشم همراه با خجالت
۱۳۵	فصل هفتم - خشم عمدی
۱۵۳	فصل هشتم - خشم اعتیادی
۱۷۱	بخش چهارم - خشمهای مزمن
۱۷۳	فصل نهم - خشم عادی
۱۸۹	فصل دهم - خشم اخلاقی
۲۰۵	فصل یازدهم - نفرت
۲۲۱	فصل دوازدهم - نتیجه گیری: غلبه بر خشم

سخن مترجم

آیا تاکنون بر سر همسریا فرزندان خود فریاد کشیده‌اید؟ آیا در محیط کار خود جنجال به پا کرده‌اید؟ با دیگران معمولاً چگونه برخورد می‌کنید، تند و خشن، یا همراه با لطف و ملایمت؟ آیا نسبت به دیگران بدون دلیل دچار بدبینی و بدگمانی شده‌اید؟ آیا شده است که کینه کسی را به دل گرفته و در عالم خیال، برایش نقشه انتقام کشیده باشید؟ آیا با نیش و طعنه و کنایه، دیگران را می‌رنجانید؟ تا چه حد انتقادپذیر هستید؟

خشم هم عاطفه‌ای است همانند عشق، شرم، ترس و محبت. هریک از عواطف، در جای خود و به اندازه معین، لازم و مفید است. لزومی ندارد که دائماً چنگ و دندان نشان دهیم و دیگران را بترسانیم، ولی گاهی اوقات، خشم سالم و «تیغ‌دار بودن» مفید واقع می‌شود و نمی‌گذارد دیگران از وجود ما سوءاستفاده کنند. این، نظر کلی نویسندگان کتاب است.

اظهار خشم، دارای شیوه‌های گوناگونی است. در این کتاب، ده شیوه شایع و معمول آن مطرح و معایب هر شیوه و راه عملی رفع یا مهار آن بیان شده است. دقت فراوان در تحلیل و تشریح هر نوع خشم ناسالم، آوردن مثالهای فراوان، همچنین منطقی و عملی بودن راه حلها و سادگی بیان، این کتاب را ارزشمند و خواندنی کرده است.

پس از خواندن کتاب، ممکن است دریابید که خشمهای ناسالم و

بی جا در شما هم وجود داشته و چه بسا که به زندگیتان لطمه زده است. در ضمن، راههای عملی و مفیدی را برای مقابله با آن نوع خشم می آموزید. راههایی که گاه، بسیار ساده است، اما به هر حال، نیاز به تمرین دارد. توفیق در این راه، در گرو همین تمرینهاست.

امیدوارم مطالعه این کتاب، به شما کمک کند تا بر وجود خود حاکم باشید و خویشتن داری را در خود تقویت کنید، و هرگز بی جا و بی هنگام، از جا در نروید.

در پیدایش این کتاب (یا هر کتاب دیگر)، غیر از نویسنده و مترجم، گروه کثیری مشارکت داشته اند. از کارگر کارخانه کاغذسازی گرفته تا کارگر چاپخانه، صحاف، لیتوگراف، حروفچین، طراح جلد و غیره. گرچه بسیاری از آنان را ندیده ام، ولی می دانم که کارشان را با عشق و ایمان انجام داده اند. از همه آنان ممنونم. همچنین از افراد خانواده ام که هریک در حد توان خود از تشویق و یاری دریغ نکرده اند، خصوصاً از همسرم که بخشی از زحمت تحریر و مقابله و خدمات جنبی دیگر نیز بر دوش او بوده است، متشکرم.

مهدی مجورزاده کرمانی

مترجم کتاب و مدیر مسئول مؤسسه راه بین