

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

مه‌ارخشم

{نویسنده: لیزا گل‌بخت و کارن کاتافاس
مترجم: آردیلیو الی
مترجم: صدف شایعی}



سرشناسه: انگلهارت، لیزا، ۱۹۵۳ - م. Engelhard, Lisa
 عنوان و نام پدیدآور: مهار خشم / نویسنده لیزا انگلهارت، کارن کاتافایاس؛
 تصویرگر آر دبلیو آلی؛ مترجم صدف شجیعی.
 مشخصات نشر: تهران: دومان، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.؛ مصور: ۱۵/۵×۱۰/۵ س.م.
 فروست؛ کلیدهای کوچک برای قفل‌های بزرگ.
 شابک: ۴-۳-۹۶۲۳۴-۹۶۴-۹۷۸-۳۵۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: Anger therapy. c1995.
 موضوع: خشم -- پیشگیری
 موضوع: مراقبت از سلامت شخصی -- مسائل متفرقه
 شناسه افزوده: کاتافایاس، کارن
 Katafiasz, Karen
 شناسه افزوده: آلی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵ - م. تصویرگر
 Alicy, R.W. (Robert W)
 شناسه افزوده: شجیعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم
 هبندی کنگره: ۱۳۹۲ الف ۵ خ ۵۶۹/۵ RC
 هبندی دیوبی: ۶۱۶/۸۶۰۶
 کتابشناسی ملی: ۳۳۹۹۵۵۸

بها، ۳۵۰۰ تومان

نام: مهار خشم
 نویسنده: انگلهارت، لیزا / کارن کاتافایاس
 تصویرگر: آر دبلیو آلی
 مترجم: صدف شجیعی
 مشاور هنری: کیانوس غریب‌پور
 مدیر هنری: منصور نام‌شیر
 چاپ اول: ۱۳۹۲ تهران
 شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

تهران، خیابان جمهوری اسلامی، خیابان ملت، کوچه آفتاب
 شماره ۲۶، واحد ۴. تلفن: ۳۳۹۰۸۴۴۱. تلفن مرکز پخش: ۴۴۶۵۰۰
 حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر دومان محفوظ است

ISBN: 978-964-96234-4-3



9 789649 623443

پیش‌گفتار

خداوند يك احساس دردناك، قدرتمند
رپیخته شده است. زمانی که روح شما
را درگیر می‌کند در وهله اول ممکن
است به راهی بهر کوشش کنید یا
عقب برانید. در حینی که سعی
در نادیده گرفتن فراوانش کردنش
دارید.

یا ممکن است دنبال يك راه خاص
سریع و آسان بگردید. برایتان مهم
نباشد احساساتتان چقدر پراکنده

است، شرایط چقدر نامناسب است
یا مخاطبتان چقدر در این حس شما
بی تقصیر است تا زمانی که بتوانید
حس آزار دهنده درونتان را خالی کنید
این مسایل اهمیتی ندارند.

اما اگر درست با خشم کنار نیایید، در
واقع آن را مغرب تر و قوی تر کرده اید.
"مهار خشم" را در راهی هدایت
می کنند که بتوانید خشم خود را
بشناسید، دلایل و مشخص دهید،
تصمیم بگیرید چه کار می توانید
بکنید، احساساتتان را شایع کنید و
قدم های لازم را بردارید. این کتاب از
شما دعوت می کند تا از خشم درس
درس بگیرید و آن را به نیرویی برای

تغییرات مثبت تبدیل کنید.
خشم نباید شما را با حسی از ناتوانی،
شکست خوردگی و فلج بودن باقی
بگذارد. شما می‌توانید همان طور
که این کتاب پیشنهاد می‌دهد
خشم‌تان را دوست بگیرید... زیرا
این احساس کمک کرده است تا
روح‌تان را پیدا کند."

شماره ۱ خداوند است. بخشی
از بهره‌های انسان بودن. واکنشی که
تو برای این که از نظر احساسی و
جسمی زندگی بهمانه‌ای رسید کنی به آن
نیاز داری. از خشک برای حفاظت و
نگهداری از خود واقعی‌ات، استفاده
کن.