

درمان خشم در ۳۰ دقیقه

پاتر افرون - رونالد تی

مهراب حسنونند



انتشارات نیک فرجام

پاتر-افرون، رونالد تی. Potter-Efron, Ronald T.
درمان خشم در ۳۰ دقیقه: دانستنی‌های ضروری برای درمان
خشم در کوتاه‌ترین زمان ممکن / پاتر افرون، رونالد تی.
[پاتریشیاس پاتر افرون]؛ [مترجم] مهراب حسنونند.
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

۱۱۷ ص.

978-622-6395-71-7

فیبا

عنوان اصلی: 30-minute therapy for anger :
everything you need to know in the least
amount of time, c2011.

خشم Anger

کنترل (روانشناسی) (Control Psychology)

پاتر-افرون، پاتریشیا اس. Potter-Efron, Patricia S.

حسنونند، مهراب، ۱۳۷۶ - مترجم

۵۷۵BF

۴۷/ ۵۲

۱۶۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

سازمان افزوده

شماره - زود

رشته - کتب

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی



انتشارات نیک فرجام

درمان خشم در ۳۰ دقیقه

نوشته‌ی: پاتر افرون - رونالد تی

ترجمه‌ی: مهراب حسنونند

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۷ - ۷۱ - ۶۳۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	بخش ۱: حیطه‌های دردسرساز: ۱. اناسی کن
۱۱	۱: خشم بیش‌ازحد و تبعاتش
۱۵	۲: مشکل آتشین مزاج بودن
۱۹	۳: شدت مشکل و رده‌بندی خشم
۲۲	۴: فکر کردن یا برنامه‌ریزی حین عصبانیت
۲۶	۵: واکنش‌های بیش‌ازحد سریع یا قوی
۳۰	۶: عصبانی‌تر از آن هستید که گوش بدهید
۳۴	۷: رنجش
۳۸	۸: پیامدها
۴۳	بخش ۲: اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید
۴۵	۹: بدون آسیب عمل کنید
۵۰	۱۰: اهداف مدیریت خشم
۵۳	۱۱: اصل جایگزینی
۵۷	۱۲: خشم خود را بپذیرید

- بخش ۳: از خشم خود بهره‌گیری کنید ۶۱
- ۱۳: دعوت به خشم ۶۳
- ۱۴: بهترین وقفه ۶۶
- ۱۵: تنفس و آرامش در موقعیت‌های استرس‌زا ۷۰
- ۱۶: اجتناب از خشم را برنامه‌ی همیشگی قرار دهید ۷۴
- ۱۷: خود را جای دیگری بگذارید ۷۸
- ۱۸: افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کنید ۸۲
- ۱۹: با احساسات خود را شناسایی کنید ۸۶
- ۲۰: به دنبال خوب‌ها باشید نه بدها ۸۹
- ۲۱: حتی یک درگیری بالقوه ۹۲
- ۲۲: از عبارتهای استفاده کنید که با «من» شروع می‌شوند ۹۷
- ۲۳: دستورالعمل جنگ عادلانه ۱۰۱
- ۲۴: جنگ برای یک دلیل با استفاده از خشم ۱۰۴
- ۲۵: رنجش عمیق و نیاز به بخشش ۱۰۸
- ۲۶: خشمی که درون خودتان را نشان برفته است و چالش بخشش خود ۱۱۲
- کلام آخر ۱۱۷

مقدمه

این کتاب برای کمک به افرادی نوشته شده است که به داشتن یک راهنمای قوی برای کنترل خشم در برابر خاستن نیازمند هستند. برای مثال: اگر به راحتی از کوره درمی‌روید (منظورم این است که سریع‌تر از دیگران خشمگین می‌شوید) به شما توصیه می‌کنم فصل ۱۴ را بخوانید.

لازم نیست خود را فردی با مشکلات جدی و حاد در زمینه‌ی عصبانیت و خشم بدانید تا از این کتاب استفاده کنید. در هر حال، همه ما گاهی اوقات عصبانی می‌شویم و برخی از ما به حدی تحت کنترل خود قرار می‌گیریم که نمی‌دانیم چه بگوییم یا چه بکنیم. در فصول این کتاب روش‌های خروج فوری از این موقعیت‌های ناخوشایند و آزاردهنده را به شما معرفی می‌کنیم.

این کتاب را به سه بخش اصلی تقسیم‌بندی کردیم. بخش ۱: متشکل از مطالبی برای شناسایی حیطه‌های مشکل‌ساز است. خشم چگونه برای شما یا سایرین مشکل‌ساز می‌شود؟ برای مثال: هر زمان که ناراحت باشید، شدت عصبانیت شما بیشتر است؟ آیا زمانی که به شدت عصبانی هستید، قادر به فکر کردن نیستید؟ در بخش ۲: به شما کمک می‌کنیم اهداف واقع‌بینانه برای مقابله با خشم تعیین کنید. در بخش ۳: مهم‌ترین موضوعات را بررسی خواهیم کرد:

تکنیک‌های خاص که شما از آن‌ها برای مدیریت خشم خود استفاده خواهید کرد، از جمله روش‌های شناسایی سایر احساسات (علاوه بر خشم)؛ قرار دادن خودتان در جایگاه فرد مقابل است تا احساساتش را درک کنید و حتی یکی از فصل‌های این کتاب را به بخشیدن خود اختصاص دادیم، چون ممکن است از خودتان خشمگین باشید.

یکی از فصل‌های کتاب شامل سه قسمت است. قسمت اول؛ یک مقدمه مختصر برای کمک بهتر عناوین مطرح شده، برای مثال: معرفی حداقل یک شیوه کاملاً واضح و ساده برای حل مؤثر مشکل خشم. سپس اطلاعات بیشتری در خصوص قسمت دوم ارائه می‌کنیم، از جمله ایده‌های مفید که قطعاً برایتان کارآیی دارند. در نهایت مطالعه قسمت سوم عبارتند از توصیه‌های بیشتر و چندین مثال از افرادی که موفق به کنترل مشکل خشم شده‌اند و تمرینات بیشتر برای کمک به درک هر چه بهتر خشم و تغییر رفتار.

در فصول این کتاب تمرینات ریاضیاتی آورده شده‌اند. در برخی تمرینات فقط باید به یک موضوع یا دغدغه خاص فکر کنید. گاهی اوقات هم باید ایده‌های خود را در این کتاب یا یک دفترچه، یادداشت کنید. طبعاً شما هم در هر چه تلاش و دقت بیشتر مبذول کنید، نتایج بیشتری خواهید گرفت.