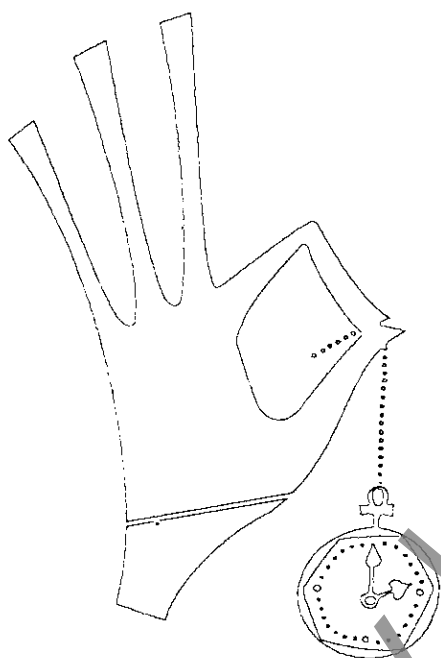




درمان چشم در ۳۰ دقیقه

دکتر رونالد ٹی پاتر افروز

دکتر پاتر پشیا اسی۔ پاتر افروز

الهام آرام نیا - شمس الدین حسین

پاتر-افرون، رونالد تی. Potter-Efron, Ronald T.
درمان خشم در ۳۰ دقیقه/نویسندگان رونالد تی. پاتر-افرون، پاتریشیا اس پاتر-افرون؛ مترجمان الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی.
تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۲.
۱۲۸ ص.

978-964-236-540-1

فیبا
عنوان اصلی: ۱-minute therapy for anger : everything you need to know in the least amount of time, c2011.

خشم / کنترل (روان‌شناسی)

پاتر-افرون، پاتریشیا اس. / Potter-Efron, Patricia S.
آرام‌نیا، الهام، ۱۳۵۲ -، مترجم/ حسینی، سید شمس‌الدین، ۱۳۵۱ -، مترجم
BF ۵۷۵/خ ۵پ ۸۴ ۱۳۹۲
۱۵۲/۴۷
۳۲۱۲۶۳۸

درمان خشم در ۳۰ دقیقه

نویسندگان: دکتر رونالد تی. پاتر افرون

پاتریشیا اس پاتر افرون

مترجمان: الهام آرام‌نیا، شمس‌الدین حسینی

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه‌آرا: مریم خوب‌بخت

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نو اندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۲

قیمت: ۵۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۴۰-۱

ISBN: 978-964-236-540-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نو اندیش تهیه فرمایید

نشانی فروشگاه: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نو اندیش

« اگر شخصی ... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که میکل‌آنژ نقاشی می‌کرد، بهوون سمفونی می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود. او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکث کنند و بگویند: اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

مازین لوتر کینگ

همه‌ی عوامل دست‌اندر کار انتشارات نسل نواندیش، هر روز صبح، کار خود را با این آرزو شروع می‌کنند که مصداق این جمله‌ی زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به کار می‌گیرند تا شما خواننده‌ی گرامی، لحظات گرانقدر خود را - با مطالعه‌ی این کتاب‌ها - سرشار از بهره‌مندی و لذت سازید.

با این همه، ما خود را از بهتر شدن کارمان بی‌نیاز نمی‌بینیم و نظرات‌تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می‌دانیم؛ چرا که این آرا مایه‌ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود.

برای این منظور می‌توانید با شماره تلفن‌های (۸ - ۸۸۹۳۰۵۷۷) و (۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷) یا صندوق پستی ۱۹۳۹۵/۶۹۳۱ و یا سایت www.naslenowandish.com و info@naslenowandish.com ما را از انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید.

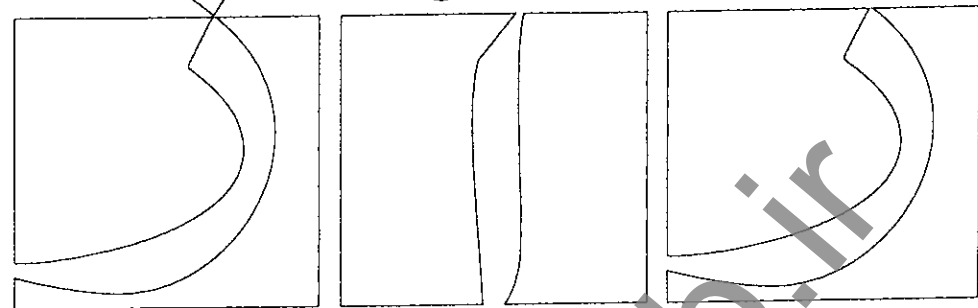
با تشکر
بیژن علیپور
مدیر انتشارات نسل نواندیش



کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات نسل نواندیش محفوظ است.
هیچ شخصی حق چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دیگر هیچ راز پنهانی وجود ندارد

دو هفته نامه The Secret



برای اینکه «مجله راز» را خواند؟

مجله «راز»

همان گمشده‌ای است که دنبال آن می‌گردید

«راز» نشریه‌ای است که می‌خواند

متفاوت باشد

- چون آن‌هایی که «راز» را می‌خوانند
- به شکل صحیح قانون جذب را می‌آموزند
- موفقیت شغلی را تجربه می‌کنند
- در انتخاب مسیر صحیح عمل می‌کنند
- مشکلات عاطفی خود را حل می‌کنند
- ثابته‌ای و افسردگی را تجربه نمی‌کنند
- در تربیت فرزند موفق عمل می‌کنند
- زندگی شادتری خواهند داشت

با «راز» زندگی بهتری را تجربه کنید

«راز» را از روزنامه‌فروشی‌های سراسر کشور بخواهید

تهران: میدان ولیعصر، ابتدای کریمخان، پلاک ۳۰۸

سامانه پیام کوتاه: ۰۰۰۷۲۰۰۰

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ و ۸۸۹۳۰۵۷۷-۸

info@raaz-magazine.com

www.raaz-magazine.com

فهرست

مقدمه.....	۱۱
بخش اول. آشنایی با خشم را شناسایی کنید.....	۱۳
۱. خشم شدید و بهای آن.....	۱۵
۲. برانگیختگی سریع.....	۱۹
۳. مشکلات مربوط به شدت خشم و اندازه گیری میزان خشم.....	۲۳
۴. تفکر و برنامه ریزی در زمان خشم.....	۲۷
۵. واکنش بسیار سریع و نیرومند.....	۳۱
۶. خشم بسیار شدید و گوش دادن به صدای آن.....	۳۵
۷. عصبانی شدن و احساس انزجار.....	۳۹
۸. شناخت پاداش هایی که از خشم عایدتان می شود.....	۴۵
بخش دوم. اهدافی واقع گرایانه برای خودتان تعیین کنید.....	۴۹
۹. عملکرد مؤثر.....	۵۱
۱۰. اهداف شما برای مدیریت خشم.....	۵۵
۱۱. اصل جایگزینی.....	۵۹
۱۲. پذیرش خشم.....	۶۳
بخش سوم. از خشمتان به خوبی استفاده کنید.....	۶۷
۱۳. دعوت کننده های خشم.....	۶۹

۱۴. وقفه‌ای درست و حسابی بدهید..... ۷۳
۱۵. در موقعیت‌های فشارآور نفس عمیق بکشید و تمرینات
وارهیدگی انجام دهید..... ۷۷
۱۶. از خشم به عنوان فرایندی مستمر و پایدار اجتناب کنید..... ۸۱
۱۷. خودتان را جای طرف مقابل بگذارید..... ۸۵
۱۸. افکار منفی را با افکار مثبت جابه‌جا کنید..... ۸۹
۱۹. سایر هیجانات خود را شناسایی کنید..... ۹۳
۲۰. در عوض بدی‌ها، در جستجوی خوبی‌ها باشید..... ۹۷
۲۱. خشمی بالقوه را خنثی کنید..... ۱۰۱
۲۲. از جملاتی با ضمیر «من» استفاده کنید..... ۱۰۷
۲۳. رهنمودهایی برای دعوای منصفانه..... ۱۱۱
۲۴. از خشمستان برای مبارزه در راه اهدافتان استفاده کنید..... ۱۱۵
۲۵. رنجش‌های عمیق و نیاز به بخشش..... ۱۱۹
۲۶. خشم درونی‌شده و چالش‌های بخشش خود..... ۱۲۳

مقدمه

این کتاب برای افرادی طراحی شده است که خواهان و نیازمند رهنمودی ساده و سریع برای مهار خشمشان هستند. برای مثال، اگر شما به سرعت از کوره در می‌روید به معنی این است که آستانه‌ی خشم‌تان بسیار پایین است و می‌توانید برای پیدا کردن راه حل به فصل چهاردهم مراجعه کنید. برای استفاده از این کتاب لازم نیست به طور حتم به مشکلاتی اساسی در مورد خشم مبتلا باشید. هر انسانی در بعضی شرایط، خشمگین می‌شود و برای مهار آن نیازمند رهنمودی خوب است. بسیاری از ما هر چند وقت یک‌بار دچار فوران خشم می‌شویم و نمی‌دانیم باید چه واکنشی نشان دهیم. این کتاب به شما کمک می‌کند که بیاموزید چطور از عهده‌ی مدیریت چنین موقعیت‌های دشواری برآیید.

ما این کتاب را به سه بخش اصلی تقسیم کرده‌ایم. در بخش اول فصل‌هایی طراحی شده است که به شما کمک می‌کند موقعیت‌هایی را که باعث می‌شود دچار خشم شوید، نقطه‌ی رسیدن به آن‌ها و این که چطور عصبانیت و خشم موجب ایجاد مشکل برای شما و اطرافیان‌تان می‌شود، شناسایی کنید. برای مثال، آیا شما هنگام ناراحتی و اندوه به شدت عصبانی می‌شوید؟ آیا در هنگام خشم فرایند تفکر‌تان دستخوش اختلال می‌شود؟ در بخش دوم به شما کمک می‌شود اهدافی واقع‌گرایانه را برای مبارزه با خشم و عصبانیت تعیین کنید و در بخش سوم به هدف اصلی، یعنی یادگیری

روش‌های اساسی برای مهار خشم می‌پردازیم که شامل روش‌هایی برای شناسایی عواطف و هیجانات خودتان و دیگران است و همچنین توانایی قرار دادن خودتان در موقعیت دیگران و درک شرایط آنان و نیز بخشیدن خودتان در مواقعی که برای بروز خشم به‌شدت خویشتن را سرزنش می‌کنید.

هر فصل به سه بخش تقسیم شده است. قسمت اول مقدمه‌ای کوتاه در مورد اهداف آن فصل دارد و دست‌کم یک راه‌حل مؤثر برای رویارویی با مشکلات مربوط به خشم‌تان ارائه می‌دهد. سپس در قسمت دوم راه‌حل‌های مفید و کاربردی بیشتری ارائه می‌شود و سرانجام در قسمت سوم، راه‌حل‌های تکمیلی و مثال‌هایی در مورد اشخاصی که در استفاده از این روش‌ها موفق شده و توانسته‌اند بر خشمشان غلبه کنند، ارائه می‌شود که به شما کمک می‌کند خلق‌وخو و حالت عصبی‌تان را بهتر درک کنید و بهتر قادر به کنترل رفتارتان باشید.

همچنین در جریان فصول مختلف تمرینات مفیدی ارائه می‌شود که در موقعیت‌های متفاوت می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید. در ادامه از شما می‌خواهیم پیشنهادهایتان را ارائه دهید و تجربیات خود در این زمینه را یادداشت کنید. به این ترتیب هرچه تلاش بیشتری کنید، به نتایج بهتر و بیشتری می‌رسید.