

پرخاشگری و مدیریت آن

تألیف: شهناز احمدی

www.ketab.ir

سرشناسه	: احمدی، شهناز، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: پرخاشگری و مدیریت آن / تالیف شهناز احمدی.
مشخصات نشر	: مشهد: نی نگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۶۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: پرخاشگری
موضوع	: Aggressiveness
موضوع	: پرخاشگری — تفاوت‌های جنسی
موضوع	: Aggressiveness -- Sex differences
موضوع	: خشم — مدیریت
موضوع	: Anger -- Management
رده بندی کنگر	: BF۵۷۵
رده بندی دیویی	: ۲۳۲/۱۵۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۶۰۲۷۸

www.ketab.ir



انتشارات نی

پرخاشگری و مدیریت آن

تألیف: شهناز احمدی

چاپ: سلمان سپنتا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۰۰-۶۳-۷

دفتر نشر: مشهد - خیابان آبکوه ۷ - دانشسرای ۸ - شماره ۹۰

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۷۴۷۶۵ | دورنگار: ۰۵۱-۳۷۲۵۱۳۰۲ | www.marandiz.cm

تمام حقوق چاپ و نشر این اثر طبق قرار داد محفوظ است

و هر گونه چاپ و تکرار از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ممنوع است.

متخلفان به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل یکم	پرخاشگری و رابطه آن با جنسیت	۷
مقدمه		۸
دو روش برخورد با پرخاشگری		۱۰
موقعیتهای برانگیزاننده پرخاشگری		۱۷
افسانه‌هایی درباره‌ی پرخاشگری		۱۸
آگاهی از پرخاشگری		۲۰
علائم هشداردهنده		۲۳
عواملی که موجب پرخاشگری می‌شوند		۲۹
مدیریت پرخاشگری		۳۱
پرخاشگری چیست؟		۳۲
سنجش مدیریت پرخاشگری		۳۴
روش‌های کنترل پرخاشگری		۳۵
تمرین کنید تا پرخاشگری را شناسایی کنید		۳۶
پیشنهادهای نهایی برای مدیریت پرخاشگری		۳۸
۹ عنصر خشونت		۴۱
سنجش مهارت‌های مدیریت پرخاشگری		۴۲
پرخاشگری چگونه اتفاق می‌افتد؟		۴۴
افکار ما بر پرخاشگری مان اثر می‌گذارد		۴۴

۴۶	 چگونه گفتگو می‌تواند به شما کمک کند؟
۴۷	 مسیر انرژی و پیشرفت رفتار پر خاشگری
۴۹	 فصل دوم: ارتباط سالم
۵۰	 ارتباط سالم
۶۰	 مناقش آسایش درونی
۶۱	 یک تک یک مدیریت پر خاشگری آسان
۶۳	 چگونه تغییر رفتار دهید
۷۱	 گزارش مدیریت پر خاشگری
۷۳	 چگونه به پر خاشگری، دیگران پاسخ دهید
۷۴	 چگونه با فردی پر خاشگری رفتار کنید
۷۴	 چگونه فردی پر خاشگر را کنترل کنید
۷۷	 فصل سوم: پر خاشگری؛ یک عمل منفی
۸۱	 تمرین پر خاشگری چیست؟
۸۶	 چگونه پر خاشگریتان را مدیریت کنید
۸۸	 توسعه ارتباطات
۹۱	 جلوی رابطه‌ی تدافعی را نگیرید
۹۳	 پر خاشگری یک علامت است
۹۳	 صبر و شکیبایی
۹۴	 چرخه‌ی آگاهی
۹۴	 بازتابهای پر خاشگری
۱۰۰	 منابع