

تافریت، ریموند چیپ Tafrate, Raymond Chip

مدیریت خشم برای همه: ۱۰ استراتژی اثبات شده برای کمک به شما در کنترل خشم و زیست شادتر / نویسندگان ریموند چیپ تافریت، هوارد کاسینوف؛ با دیباچه‌ای از متو مک کی؛ مترجمان سید کاظم بنی هاشمی، سید محمود بنی هاشمی؛ ویراستار نسترن حسین پور.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.

۳۹۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۰۸۲-۴

فیفا

عنوان اصلی: Anger management for everyone: ten proven strategies to help you control anger and live a happier life, 2nd ed. 2019

۱۰ استراتژی اثبات شده برای کمک به شما در کنترل خشم و زیست شادتر.

خشم Anger

مدیریت تعارض Conflict management

کاسینوف، هوارد Kassinoe, Howard

مک کی، متو، ۱۹۴۸ - م. مقدمه نویس McKay, Matthew

سی. هان، سید کاظم، ۱۳۵۰ - مترجم

بنی هاشمی، سید محمود، ۱۳۷۰ - مترجم

حسین پور، نسترن، ویراستار

BP575

۱۵۲/۲۷

۵۸۰۷۷۱۳

مدیریت خشم برای همه

نویسندگان: دکتر ریموند چیپ تافریت - دکتر هوارد کاسینوف

مترجمان: دکتر سید کاظم بنی هاشمی

مهندس سید محمود بنی هاشمی

ویراستار: نسترن حسین پور

بازخوان نهایی: سمانه عباسی

صفحه آرا: ساناز صالحی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۸۷-۶۲۲-۲۲۰-۰۸۲-۴

ISBN:987-622-220-082-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish

فهرست

نظر متخصصان پیرامون این کتاب ۷

دیباچه ۱۳

پیشگفتار سردرگمی ۱۵

مقدمه ۱۹

بخش ۱. مبانی خشم ۲۷

فصل ۱. سوالات رایج درباره خشم و پاسخها ۲۹

فصل ۲. درک رویدادها و وقایع خشم ۵۱

فصل ۳. آیا آماده تغییر هستید؟ ۸۷

بخش ۲. تغییر دادن محرکهای خشم ۱۰۹

فصل ۴. استراتژی نخست: مدیریت سبک زندگی تان ۱۱۱

فصل ۵. استراتژی دوم: اجتناب از تحریکها ۱۳۳

فصل ۶. استراتژی سوم: یافتن راحل‌های جدید برای مسائل و مشکلات اجتماعی ۱۴۷

بخش ۳. تغییر دادن افکاری که به خشم منتهی می‌شوند ۱۶۹

فصل ۷. استراتژی چهارم: تغییر دادن شیوه تفکر تان درباره زندگی ۱۷۱

فصل ۸. استراتژی پنجم: رهايش كن! ۱۹۱

فصل ۹. استراتژی ششم: بخشیدن ۲۰۱

بخش ۴. تغيير دادن تجربيات خشم درونی ۲۳۵

فصل ۱۰. استراتژی هفتم: آرام کردن اصرار و اشتياق های خشمگينانه تان با تکنیک های

آرام سازی، آگاهی و مراقبه ۲۴۷

فصل ۱۱. استراتژی هشتم: تمرین تکنیک های نشان دادن و عرضه واكنش های سالم تر ۲۵۳

بخش ۵. تغيير دادن ابراز خشم ۲۷۳

فصل ۱۲. استراتژی نهم: بود بن سیدر به مهارت های اجتماعی و بین فردی تان ۲۷۵

فصل ۱۳. استراتژی دهم: ابراز خشم به شومای خاطعه و کارآمد ۳۰۳

بخش ۶. مسائل ديگر ۳۲۱

فصل ۱۴. چه می شود که هنوز عصبانی و خشمگین می باشید ۳۳۳

فصل ۱۵. زیستی شادتر ۳۳۵

ضمیمه الف. تمرین ۳۵۵

ضمیمه ب. منابع و مطالعات پیشنهادی براساس عنوان فصل ۳۷۷

ضمیمه ج. منابع و مطالعات توصیه شده برای مسائل و مشکلات مرتبط با خشم ۳۸۳

ضمیمه د. منابع برای یافتن درمانگر ۳۸۵

منابع ۳۸۷

دیباچه

براساس برآوردی، از هر پنج امریکایی یک نفر درگیر مشکل خشم و عصبانیت است. خشم برای افراد و جامعه‌مان هزینه‌های بی‌شماری در پی دارد. برای افراد درگیر با خشم، اغلب تبعات جدی سلامتی، شغلی و ارتباطی وجود دارد. تحقیقات پزشکی از نقش و تأثیر خشم در اختلالاتی نظیر فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی - عروسی، خولیت برده و افزایش دلایل تمام مرگ‌ومیرها حاکی بوده‌اند. خشم به رضایت کمتر، منبسط کار منتهی می‌شود و در کلام پژوهشگر خشم، مایر فریدمن، «مسئول فحایای شراری مشاغل ازهم‌پاشیده، کل کسب‌وکارها و شرکت‌های بزرگ تهدیدش با فو پاش» است. خشم در روابطمان می‌تواند نیرو و عامل ویرانگری باشد که به افراد، رها، زیاد طلاق، دوستی‌ها و پیوندهای خانوادگی نافرجام و به‌هم‌خورده، تنهایی، آینده و حمایت اجتماعی و خانوادگی کاهش یافته منجر شود.

بخش عمده‌ای از سوءرفتار و سوءاستفاده‌های فیزیکی و عاطفی‌ای که بچه‌ها در جامعه‌مان تجربه می‌کنند، تحت تأثیر پرستاران و والدین به‌شدت و همیشه خشمگین است. این بچه‌ها اغلب با افسردگی، انزوای اجتماعی، رفتار پرخطر، گناه و تهاجمی، بزهکاری، عملکرد تحصیلی ضعیف و سازگاری کلی ضعیف‌تر درگیرند. افراد بزرگسال، قربانیان پرستاران و مراقبان خشمگین، مقادیر بیشتر افسردگی، اختلال ارتباطی، پوچی، اختلالات خوردن، سوءاستفاده همسر و جنایت خشن را تجربه می‌کنند.

کتاب مدیریت خشم برای همه (ویراست دوم) راه‌حل‌هایی مؤثر، جامع و مبتنی بر شواهد را برای هزینه‌های زیاد شخصی و اجتماعی خشم ارائه می‌کند. علاوه‌بر ابزارهای کلاسیک درمان رفتاری - شناختی از قبیل آرام‌سازی (تن‌آرامی)، ذهن‌آگاهی،

ساختاردهی مجدد شناختی و آموزش جسارت و قاطعیت، دکتر تافریت و دکتر کاسینوف تکنیک‌های جدید به تأخیر انداختن پاسخ، مداخلات جدید دربردارنده راه‌حل‌های اجتماعی (برخلاف راه‌حل‌های مبتنی بر خشم) برای مسائل و مشکلات، آخرین استراتژی‌ها به‌منظور پیشگیری و اجتناب از تحریک‌ها، و تکنیک‌های خاص به‌منظور رهاسازی و بخشیدن را ارائه می‌کنند.

در میان محققان پیش‌گفته خشم در امریکا، نویسندگان بر نکته‌ای کلیدی در مدیریت موفق خشم تأکید کردند: مهارت‌های مواجهه و مقابله موفق با خشم باید در حال آماده‌سازی و نه در حال وقوع باشد. تحقیق درباره یادگیری وابسته به وضعیت به ما نشان داده است که مهارت‌های آموخته‌شده در وضعیت آرام (برای مثال، در زمان مطالعه این کتاب) اغلب نمی‌توانند در وضعیت فعال‌شده (خشم) به یاد آورده شوند. به همین دلیل است که ابراز خشم — تصویرسازی و تجسم ناراحتی‌ها و تحریک‌های اخیر در عین مواجهه با فشار و درخواست برای حمله — برای تغییر دادن رفتار خشمگینانه اساسی و ضروری است.

در قانون این کتاب برنامه اسمارت — فهرست انتخاب برای کاستن از خشم — قرار دارد. فهرست اسمارت گزینه‌های متعددی را برای پاسخگویی به تحریکات ارائه می‌کند. خوانندگان برگزیدن فوری استراتژی‌هایی که تأثیر بیشتری برای آن‌ها ثابت شده و با وضعیت تحریک‌آمیز متناسب است را فرا خواهند گرفت. برنامه اسمارت به خوانندگان پاسخگویی سریع و منعطفانه به محرک‌های خشم و عدم تکیه بر آموزش می‌دهد و باعث می‌شود مدیریت خشم برای همه (ویراست دوم) در جایگاه بهترین عنوان حاضر خودیاری خشم باشد. مهارت‌های ارائه‌شده در اینجا تواتر و شدت خشم و ابراز آن را باهم تغییر خواهند داد. آن‌ها زندگی‌ها را تغییر خواهند داد.

— دکتر متئو مک‌کی

نویسنده همکار وقتی که خشم زیان‌آور است