

به نام خدا

مدیریت خشم

در زنان

فاطمه ایردیناه

نفیسه قائمی پور

حسن طاهری

ویراستار علمی: دکتر حمید رهباندار



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	ایزدپناه، فاطمه، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	مدیریت خشم در زنان / فاطمه ایزدپناه، نفیسه قائمی پور، حسن طاهری؛ ویراستار وحید رهباردار.
مشخصات نشر	مشهد: فرانگیزش، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۱۰۰ ص.
شابک	978-964-2698-75-2
وضعیت فهرست نویسی	فیب
موضوع	خشم
موضوع	مدیریت تعارض
موضوع	فشار روانی -- کنترل
موضوع	زنان -- روان شناسی
شناسه افزوده	قائمی، نفیسه، ۱۳۶۵
شناسه افزوده	طاهری، حسن، ۱۳۴۴
شناسه افزوده	رهباردار، حمید، ۱۳۴۶ - ویراستار
رده بندی کنگره	BF575.۵۷ ۱۳۹۳ تلفخ/ع
رده بندی دیویی	۴۷/۱۵۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۷۲۷۷۲

پست الکترونیکی: Faraangizesh@yahoo.com

آدرس اینترنتی: www.chaponashr.ir/faraangizesh



انتشارات چاپوناشر

مدیریت خشم در زنان

مولفان: فاطمه ایزده پناه، نفیسه قائمی پور، حسن طاهری

ویراستار علمی: دکتر حمید رهباردار

ناشر: فرانگیزش

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳ تعداد صفحات: ۱۰۰ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰

طراحی و اجرا: (محمد علی سالاری ۰۵۱۱-۲۲۳۰۸۵۴)

چاپ و صحافی: معین

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-2698-75-2

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۲۶۹۸ - ۷۵-۲

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرانگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ تلفکس: ۳۲۲۴۰۷۶۸ - ۵۱

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۵	فصل اول: زن و رابطه‌ی او با خشم
۶	مقدمه
۷	خشم، دیو درون ما
۱۵	درک موقعیت‌های برانگیزاننده خشم
۱۶	افسانه‌هایی درباره‌ی خشم
۱۹	آگاهی از خشم درون خود
۲۱	علائم هشداردهنده‌ی خشم
۲۹	عواملی که موجب خشم می‌شوند
۳۱	مدیریت خشم
۳۱	مفاهیم بنیادی درک
۳۲	تعریفی از خشم
۳۴	سنجش مدیریت خشم
۳۶	روش‌های کنترل خشم و پرخاشگری
۳۶	تمرین کنید تا خشم را شناسایی کنید
۳۸	پیشنهادهای نهایی برای مدیریت خشم
۴۲	نه مؤلفه‌ی خشونت
۴۳	سنجش مهارت‌های مدیریت خشم
۴۵	خشم هیجانی چگونه کار می‌کند
۴۵	افکار ما بر خشم‌مان اثر می‌گذارد
۴۷	چگونه گفتگو می‌تواند به شما کمک کند؟

۴۹	مسیر انرژی و پیشرفت رفتار خشم
۵۱	فصل دوم: ارتباط سالم
۵۲	ارتباط سالم
۶۳	مناطق آسایش درونی:
۶۴	یک تکنیک مدیریت خشم آسان
۶۶	چگونه درخواست تغییر رفتار کنید
۷۴	گزارش مدیریت خشم
۷۶	چگونه به خشم دیگران پاسخ دهید
۷۷	چگونه با فردی خشمگین رفتار کنید
۷۷	چگونه فردی خشمگین را کنترل کنید
۷۹	فصل سوم: خشم یک احساس سمی
۸۲	تمرین خشم چیست؟
۸۶	چگونه خشم‌تان را مدیریت کنید
۸۹	توسعه ارتباطات
۹۲	جلوی رابطه‌ی تدافعی را نگیرید
۹۴	خشم یک علامت است
۹۵	صبر و شکیبایی
۹۶	چرخه‌ی آگاهی
۹۶	بازتاب‌های خشم
۱۰۰	منابع