

خشمت رادر آغوش بگیر



سمانه فرخواری

www.ketab.ir

- سرشناسه : فرخواری، سمانه، ۱۳۶۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : خشمیت را در آغوش بگیر / سمانه فرخواری.
 مشخصات نشر : تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۸۳ ص.
 شابک : ۶۰۰۰۰۰ ریال : 3-978-600-493249-3
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۷۰ - ۱۸۳.
 موضوع : خشم
 موضوع : Anger
 موضوع : خشم -- مدیریت
 موضوع : Anger -- Management
 موضوع : خشم -- درمان
 موضوع : Anger -- Treatment
 رده بندی : B۴۵۷۵
 رده بندی دیویی : ۱۵۳/۴۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۶۹۲۰۲

خشم رادر آغوش بگیر



نویسنده : سمانه فرخواری

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ : ۱۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۹

چاپ: ویونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۸۲

قیمت : ۶۰۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۴۹۳	۲۴۹	۳
-----	-----	-----	-----	---

آدرس: مشهد، خیابان امام خمینی، ۶۴

تربت حیدریه، خیابان رازی، رازی ۳

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۲۳۵۷۹۱۰۹

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱۴	مقدمه
۱۶	علل، حالات و انواع خشم
۲۴	تفاوت خشم و پرخاشگری و خصومت
۲۵	ساختار خشم و ابعاد آن
۲۵	بعد زیستی
۲۶	بعد شناختی
۲۷	بعد رفتاری
۲۸	شناخت خشم و پرخاشگری در افراد
۲۹	شناخت پرخاشگری
۳۱	علل ابراز پرخاشگری
۳۲	پرخاشگری به عنوان کنترلی در خلق
۳۳	پرخاشگری به عنوان کنترلی در مردم
۳۳	پرخاشگری به عنوان بیانی صادقانه
۳۷	شرمساری

۳۷	تهدید
۳۷	عدم پذیرش
۳۹	دلایل خشم
۳۹	تاثیر عوامل اجتماعی بر خشم و بروز آن
۴۰	فقر
۴۱	تاثیر عوامل رفتاری بر بروز خشم
۴۱	تاثیر عقاید، انتظارات و خدایه ها بر بروز خشم
۴۲	تاثیر سلامت فیزیکی بر بروز خشم
۴۳	تاثیر مصرف الکل و مواد مخدر بر خشم
۴۴	عوامل محیطی و خشم
۴۴	مسایل بین المللی
۴۵	اذیت و آزار
۴۵	فعالیت های ورزشی
۴۶	مدیریت زمان
۴۶	تاثیر رسانه ها بر خشم
۵۱	خشونت در رسانه ها به دلیل موضوع سلامت عمومی

- ۵۱ خشونت در رسانه‌ها به عنوان تعبیری هنرمندانه
- ۵۲ خشونت رسانه‌ای با توجیه آزادی بیان
- ۵۳ خشونت رسانه‌ای و جامعه نامتعادل
- ۵۳ خشونت رسانه‌ای و مخاطبان فعال
- ۵۵ تجارت و کسب و کار خشونت‌های رسانه‌ای و توسعه بازارهای خارجی
- ۵۹ خشم و مشکلات فیزیولوژیک
- ۶۰ افراد با سابقه خشونت‌های طولانی مدت
- ۶۱ چه هنگام خشم به پرخاشگری منجر می‌شود؟
- ۶۲ چه هنگام خشم باعث بروز خصومت می‌شود؟
- ۶۲ سندرم خشم، خصومت و پرخاشگری
- ۶۳ پرخاشگری فیزیولوژیک ناشی از خشم چیست؟
- ۶۳ خشم در کدام بخش از مغز تولید می‌شود؟
- ۶۴ خصومت
- ۶۶ یاد بگیرد که از عصبانیت خود بگذرد
- ۶۶ خشم و سلامت جسمی
- ۶۶ فشار خون

۶۷	بیماری های قلبی عروقی
۶۷	سکته مغزی یا فلج مغزی
۶۸	بیماری های ریوی و آسم
۶۸	دیابت
۶۹	سرطان
۷۰	آرتروز
۷۱	سندرم روده تحریک پذیر
۷۲	سردرد
۷۳	دیگر اثرات سلامت
۷۳	خشم و مشکلات روانی
۷۳	افسردگی
۷۴	اختلالات روانی
۷۵	اختلالات خوردن
۷۸	احساس مداوم تحت فشار و تهدید بودن
۷۹	افکار خودکشی
۷۹	خشم و مشکلات رفتاری

- ۸۰ پر خاشگری
- ۸۰ پر خاشگری جنسی
- ۸۰ پر خاشگری ورزشی
- ۸۱ خشونت در محیط کار
- ۸۳ تعارضات زنانه بی و خشونت های خانوادگی
- ۸۵ پر خاشگری در حین رانندگی
- ۹۰ بی توجهی به عواقب خشم در آینده
- ۹۰ رویارویی با خشم
- ۹۰ مدیریت خشم
- ۹۱ عوامل موثر در بروز خشم و پر خاشگری
- ۹۲ نتایج نداشتن مهارت کنترل خشم
- ۹۵ چندین گام برای تقویت مهارت کنترل خشم
- ۹۷ خشونت قابل توجیه نیست اگر:
- ۹۸ چگونه می توان افکار خشونت امیز را کنترل کرد؟
- ۹۸ چرا ما باید خشم خود را مدیریت کنیم؟
- ۱۰۰ اولین گام در مدیریت خشم

- تحلیل کنید که چه چیز شما را خشمگین می سازد..... ۱۰۰
- قابلیت یا توانایی خشمگین شدن بسیار متفاوت است..... ۱۰۰
- اهداف مدیریت خشم..... ۱۰۳
- تأثیرات نامطلوب خشم..... ۱۰۳
- تکنیک های کنترل افکار منتهی به خشم در زیر بیان شده اند:..... ۱۰۴
- راه حل هایی برای کنترل خشم..... ۱۰۴
- راه حل های کنترل خشم برای خود بهسازی..... ۱۰۵
- پرورش حس همدلی..... ۱۰۵
- افزایش آستانه ی تحمل و صبر..... ۱۰۵
- تکنیک های مختلف مدیریت خشم را فرا بگیرید..... ۱۰۷
- گفتن عبارت "ایست"..... ۱۰۸
- شمردن اعداد..... ۱۰۹
- ترک موقعیت..... ۱۰۹
- تکنیک چراغ راهنما..... ۱۱۰
- شبیه سازی نیز یک تکنیک موثر در مدیریت خشم است..... ۱۱۰
- برای یک سبک زندگی سالم تمرین کنید..... ۱۱۴

- ۱۱۴..... مثبت انديشی و احساس خوب داشتن را يياموزيد
- ۱۱۵..... مانند يک فرد بالغ و مسئول عمل کنيد
- ۱۱۹..... خشونت ميان والدين و فرزندان
- ۱۲۱..... برخی از گام های مهم برای مدیریت خشم در خانواده
- ۱۲۴..... ياد بگيريد علت و محرک عصبانيت خود را تجزيه و تحليل کنيد
- ۱۲۷..... نظر کودک کان را جویا شويد
- ۱۲۸..... مدیریت خشم در مدرسه
- ۱۳۱..... برخی از راهکارهای مدیریت خشم در مدارس برای معلمان و دانش آموزان
- ۱۳۲..... آموزش اخلاق به عنوان بخشی از برنامه آموزشی
- ۱۳۲..... رشد همه جانبه بايد مدنظر قرار بگيرد
- ۱۳۳..... مدیریت خشم يک الزام چه برای معلمان و چه برای والدين است
- ۱۳۵..... مدیریت خشم در محيط کار
- ۱۳۶..... برخی از راه حل های مدیریت خشم
- ۱۴۳..... مداخلات درمانی برای مدیریت خشم
- ۱۴۵..... درمان شناختی رفتاری
- ۱۴۷..... حساسيت زدایی اصولی