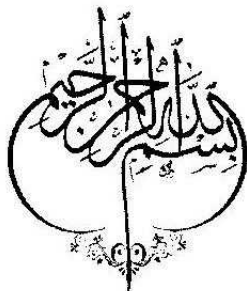


۲۲۲۸۶۴۳



دیگر هرگز خشمگین نشوید:

روشی بی نقص برای آرام و مسلط بودن در هر شرایط یا گفت و گویی

نویسنده:

دیوید، جی. لیبرمن

دکتری روانشناسی

مترجم:

دکتر آرینا محقق

دکتری روانشناسی سلامت



سرشناسه

لیبرمن، دیوید ج.

Lieberman, David J

عنوان و نام پدیدآور : دکتر هرگز خشمگین نشوید: روشی برنقص برای آرامی و مسلط بودن در هر شرایط یا گفتگوینا

نویسنده (دیوید، جی. لیبرمن) : مترجم آریتا محقق

نمراان: انتشارات شیل، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر

۲۰۲ ص.

مشخصات ظاهری

978-622-7700-56-5

شابک

فیب

وضیعت فهرست نویسی

Never Get Angry Again_ The Foolproof Way to Stay Calm and in : عنوان اصلی

یادداشت

Control in Any Conversation or Situation

پر خشمی

موضوع

Aggressiveness

موضوع

پر خشمی -- درمان

موضوع

Aggressiveness-- treatment

موضوع

محقق، آریتا، مترجم

شماره افزوده

BF۵۷۵

رده بندی کنگره

۱۵۵/۲۴۲

رده بندی دیویی

۴۷

شماره کتبشناسی ملی

فیب

اطلاعات اکودکشناسی



ISBN: 978-622-7700-56-5



مؤلف: دیوید، جی. لیبرمن

مترجم: دکتر آریتا محقق

ناشر: انتشارات شیل

سال چاپ: ۱۴۰۰

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۰۰-۵۶-۵

طراح جلد: آرازیس

قیمت: ۶۶۵۰۰ تومان

انتشارات شیل ناشر کتب تخصصی و دانشگاهی (۰۲۱) ۷۷۷۴۲۵۵۱-۰۹۳۰۱۳۰۲۴

فهرست

۱۱.....	مقدمه مترجم.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۳.....	پرسش میلیون دلاری.....
۱۳.....	در یک کلام: چشم انداز / بینش.....
۱۴.....	پاسخ میلیون دلاری.....
۱۶.....	نقاب برداشتن از چهره دشمن.....
۱۷.....	پیام اصلی.....
۱۹.....	بخش ۱: دلیل واقعی خشم شما.....
۲۱.....	۱.....
۲۱.....	بینش / چشم انداز چگونه شکل می گیرد.....
۲۲.....	خوب باشید تا احساس خوب داشته باشید.....
۲۳.....	بینش = سلامت روان.....
۲۴.....	۲.....
۲۴.....	خشمگین از خودمان، خشمگین از جهان.....
۲۷.....	نقابی که برداشته نمی شود.....
۲۹.....	۳.....
۲۹.....	دور افتاده از خود، ناپیوسته با دیگران.....
۳۰.....	عرضه و دریافت.....
۳۶.....	۴.....
۳۶.....	قدمی پیش گذار و واقعیت خویش را انتخاب کن.....
۳۹.....	مسئله من نیستم، تویی.....
۴۰.....	داستانی که با آن خودمان را گول میزنیم.....

- خشم: جزئیات ۴۲
- بازی شرم ۴۳
- بخش ۲: بهای زندگی، هزینه فرار ۴۹
- ۵
- ۵۱
- چرا از افراد باهوش کارهای احمقانه سر میزنند ۵۱
- عزت نفس و به تأخیر انداختن رضایت مندی ۵۴
- افراد خشمگین احمقانه رفتار میکنند ۵۵
- ۶
- ۵۶
- نبرد تا پایان ۵۶
- بدی را نباید با بدی جواب داد ۵۷
- بر حق بودن تا پایان ۵۹
- ۷
- ۶۰
- واقعیت ناپدید نمیشود ۶۰
- معنا = لذت ۶۲
- ۶۳
- طلب آسودگی = درد ۶۳
- معامله مواد مخدر معتاد آدرنالینی ۶۷
- ۸
- ۶۹
- معنای لذت، لذت معنا ۶۹
- آنچه ما را در هم نشکند ۷۱
- کل جهان در دست من است ۷۲
- بخش ۳: معنایابی از دل درد و رنج ۷۵
- ۹
- ۷۷
- درد فرا میرسد ۷۷

۷۸	خود حقیقی شما
۸۰	اما چرا این باید چالش من باشد؟
۸۰	۱۰
۸۰	چرا اتفاقات خوب برای آدمهای بد میافتد؟
۸۴	فقط یک پیروزی ظاهری
۸۵	۱۱
۸۵	معقول ماندن در جهانی نامعقول
۸۵	ورود خدا
۸۸	خودکنترلی = آسودگی خاطر
۹۰	اعتماد = پذیرش = رهایی از خشم
۹۲	بخش ۴: آشتی با گذشته، برای همیشه
۹۵	۱۲
۹۵	سطوح پذیرش
۹۵	خودپذیری
۹۶	پذیرش به معنای تأیید نیست
۹۸	جلوگیری از نشت انرژی
۹۸	۱۳
۹۹	قدرت تصمیم
۱۰۰	تزئین دوباره نعمت پذیرفتن
۱۰۲	۱۴
۱۰۲	برای داشتن دوران کودکی شاد چندان دیر نیست
۱۰۵	بدشانسی مضاعف
۱۰۶	چارچوب‌بندی دوباره گذشته
۱۰۷	بازگشت به سر‌مایه‌گذاری‌های خود

- بخشندگی و محبت ۱۰۸
- ۱۱۱
- ۱۱۱
- ۱۱۱
- ۱۱۱
- ۱۱۲
- ۱۱۴
- ۱۱۵
- ۱۱۵
- ۱۱۵
- ۱۱۶
- ۱۱۷
- بخش ۵: چگونه عاشق زیستن باشیم؟ ۱۱۷
- ۱۱۷
- ۱۲۱
- ۱۲۱
- ۱۲۳
- ۱۲۵
- ۱۲۵
- ۱۲۶
- ۱۲۸
- ۱۲۹
- ۱۳۱

بخش ۶: باز پس‌گیری خود و بازتعریف مرزهای خود.....	۱۲۳
.....	۱۲۵
تعیین مجدد حدود در برابر ناقضان حد و مرز.....	۱۳۵
.....	۱۳۷
شماایل آینده.....	۱۳۸
آرامش واقعی.....	۱۳۹
.....	۲۰
چگونه با افرادی صحبت کنیم که به ما گوش نمی‌دهند.....	۱۳۹
.....	۱۴۰
مقابله با ناقضان حد و مرز.....	۱۴۱
.....	۱۴۲
حدود را مشخص کنید و باصلابت بمانید.....	۱۴۲
.....	۲۱
همین حالا حرف بزن یا تا بعد تکه‌تکه باش.....	۱۴۲
.....	۱۴۴
خود را بیان کنید.....	۱۴۵
رهاکردن خشم.....	۱۴۵
.....	۱۴۶
ده گام برای ارتباط و گفتگوی غاری از منیت.....	۱۵۰
.....	۲۲
روابط موفق با افراد غیرقابل تحمل.....	۱۵۰
.....	۱۵۰
۱. ا-ح-ت-ر-ا-م.....	۱۵۲
۲. بگذارید به شما ببخشند (دریافت‌کننده و پذیرنده باشید).....	۱۵۲
۳. انسانیت خود را نشان دهید.....	۱۵۳
۵. اشتیاق واقعی خود را بروز دهید.....	۱۵۳
۶. چند کلمه محبت‌آمیز بگویید.....	۱۵۴
۷. دوست و یاور باشید.....	۱۵۴
۸. دو طرف‌گذر.....	۱۵۴

مقدمه مترجم

هدف کلی این کتاب آشنایی با مفهوم پرخاشگری، منشأ و چگونگی کنترل آن است و همچنین پرخاشگری یک غریزه است که به طور کلی نمی‌توان آن را از بین برد باید به دانش آموزان و والدین آن‌ها یاد داد که چگونه پرخاشگری خود و فرزندان خود را در راه مثبت ارضا کنند و همچنین پرخاشگری که به صورت رفتارهای پرخاشگرانه مشخص می‌شود، ناشی از محرومیت‌ها و کمبودهای فردی می‌باشد و محیط و افرادی که فرد با آن‌ها در ارتباط است نقش مؤثری در این فرایند دارند که پرخاشگری آن‌ها را به نحوه صحیحی کنترل کنند و روش‌های درست و منطقی در اختیار فرزندان آینده جامعه قرار دهند تا ما شاهد جامعه‌ای سالم و خوب باشیم.

با توجه به اینکه کودکان، سرمایه‌های ارزشمند و سازنده آینده جامعه هستند جهت ارضاء نیازهای کودکان بطور مناسب راهنمایی و مشاهده کودک ضرورت می‌بخشد و غفلت در رنج مشکلات آنان خسارات جبران‌ناپذیری به بار می‌آورد. لذا با توجه به تفاوت‌های فردی کودکان و شناخت ویژگی‌های عاطفی و رفتار آنان برای حل تعارضات و رسیدن به سلامت شخصی و رشد مطلوب و شکوفایی استعداد کودکان را یاری رسانیم تا به جای پرخاشگری و ارباب در آن‌ها، اعتماد به نفس و احساس امنیت و نیاز به خود شکوفایی و رضایت از زندگی به وجود آوریم ایجاد پرخاشگری در کودکان با عوامل گوناگون مرتبط است که با شناسایی آن‌ها می‌توانیم کمک‌های لازم را به دانش آموزان مربیان و خانواده‌های آنان بنماییم. باید به این واقعیت اعتراف نمود که پرخاشگری بخش مشترکی از زندگی اجتماعی است، زیرا کمتر کسی را می‌توان یافت که با بیان‌های تند و انتقادهای شدید به دیگران آزار نرسانده باشد یا در هنگام خشم، رفتار خشن انجام نداده باشد و پرخاشگری خویش را به اشکال مختلفی ابراز نکرده باشد. کودکانی که رفتارهای پرخاشگرانه‌شان با پیامدهای مثبت همراه می‌باشد، احتمالاً پرخاشگری را تکرار

می‌کردند. درحالی‌که اگر پرخاشگری‌های آنان پیامدهای منفی می‌داشت، کودک پرخاشگر، یا رفتاراش را تغییر می‌داد و یا افراد دیگری را برای رفتار خود برمی‌انگیزد. خشم و پرخاش بطور تفکیک ناپذیری از نظر زیست‌شناسی با یکدیگر ارتباط دارند، خشم یک عاطفه است و پرخاش ابزار آن عاطفه محسوب می‌شود لیکن هر دوی آن‌ها چهره‌های غریزه پرخاشگری می‌باشند.

خشم واکنشی است غریزی در برابر تهدید و نومیدی از رسیدن به هدف و آرزوها. اگر جلو ابزار خشم گرفته شود، خشم به درون بدن بازمی‌گردد. و به صورت افسردگی یا احساس گناه یا نگرانی یا سستی و رخوت درمی‌آید. ممکن است بارها در مدرسه، در ورزشگاه، در خیابان یا در خانه به دیگران پرخاش کنیم و سپس پوزش بخواهیم، عذرخواهی ما به این دلیل است که انتظار داریم دیگران بپذیرند که خشم ما ناشی از نومیدی یا سروصدا یا ازدحام بوده و پرخاشگریمان را به دیده اغماض بنگرند و بر ما ببخشایند. مهم‌تر از همه بررسی دقیق خشم ضروری است زیرا خشم نیز مانند محبت یک عاطفه اخلاقی است، می‌تواند هم خوب باشد و هم بد.

دکتر آریتا محقق

دکتری روانشناسی سلامت

تابستان ۱۴۰۰