

کنترل خشم

کتاب کار

تکنیک‌های ساده و خلاقانه برای مدیریت خشم و ایجاد
راه‌های سالم‌تر برای برقراری ارتباط

نویسندگان:

دکتر متیوهک کی

دکتر پیتر راجرز

مترجمان:

نگار پیلان چهارمی

مریم براتی سده

معصومه کردی

ویراستار: سید جواد سید جعفری



نشر ساوالان

سرشناسه	:	
عنوان و نام پدیدآور	:	کنترل خشم، کتاب کار، تکنیک‌های ساده و خلاقانه برای مدیریت خشم و ایجاد راه‌های سالم‌تر برای برقراری ارتباط؛ نویسندگان: دکتر متیو مکی، دکتر پیتر راجرز. مترجمان: نگار پیلان جهرمی، مریم براتی سده، معصومه کردی، ویراستار: سید جواد سید جعفری
مشخصات نشر	:	تهران، ساوالان، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۲۲۲ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۰۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیبیا
عنوان اصلی	:	The Anger Control Workbook
موضوع	:	کتاب کار تکنیک‌های ساده و خلاقانه برای مدیریت خشم و ایجاد راه‌های سالم برای برقراری ارتباط.
موضوع	:	خشم
شناسه افزوده	:	نگار پیلان جهرمی، مترجم، ۱۳۶۳
شناسه افزوده	:	مریم براتی سده، مترجم، ۱۳۵۷
شناسه افزوده	:	معصومه کردی، مترجم، ۱۳۵۰
شناسه افزوده	:	جواد سید جعفری، ویراستار، ۱۳۶۹
شماره پیگیری ارشاد	:	۲۲۸۶۲۷۸
ردمبندی کنگره	:	BF۵۷۵
ردمبندی دیویی	:	۱۵۲/۴۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۸۸۰۴۹۷۶



نشر ساوالان

کنترل خشم

کتاب کار تکنیک‌های ساده و خلاقانه برای مدیریت خشم و ایجاد راه‌های سالم‌تر

برای برقراری ارتباط

نویسندگان: دکتر متیو مکی، دکتر پیتر راجرز

مترجمان: نگار پیلان جهرمی، مریم براتی سده، معصومه کردی

ویراستار: سید جواد سید جعفری

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۴۰۰

ISBN: 978-622-5863-00-2

قیمت: ۸۵۰۰۰۰ ریال

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

www.savalane.com

صفحه‌آرایی: فریبا بادامی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۶۳-۰۰-۲

تعداد صفحات: ۲۲۲

آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛

کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

محتوا

۹	فرددانی
۱۱	مقدمه
۱۳	فصل ۱: شروع کردن: کنترل خشم اضطراری
۱۹	فصل ۲: بهای خشم
۲۷	فصل ۳: درک خشم خود
۴۱	فصل ۴: مهارت‌های آرمیدگی ۱
۴۹	فصل ۵: مهارت‌های آرمیدگی پیشرفته
۵۹	فصل ۶: افکار محرک
۷۳	فصل ۷: تحریفات خشم
۸۷	فصل ۸: ایجاد افکار مقابله‌ای
۱۰۱	فصل ۹: تلقیح خشم
۱۱۳	فصل ۱۰: تلقیح خشم II
۱۲۷	فصل ۱۱: تلقیح خشم III
۱۴۳	فصل ۱۲: حل مسئله
۱۶۵	فصل ۱۳: برنامه شما برای مقابله سازنده
۱۸۱	فصل ۱۴: موانعی برای مقابله سازنده
۱۹۱	فصل ۱۵: خوب بودن با خود
۲۰۵	فصل ۱۶: رهایی
۲۱۳	پیوست: تحقیقات درمورد اثرات خشم
۲۲۱	پیشنهاداتی برای مطالعه
۲۲۳	تاریخچه شخصی

مقدمه

به عنوان یک روانشناس با پنجاه و دو سال سابقه عملی، درمورد مشکل خشم به نتایجی رسیده‌ایم:

۱. برای اکثر مردم، خشم مزمن دردهای لاعلاج آنها را می‌پوشاند. و درحالی که خشم در لحظه احساس رهایی می‌دهد، به طرز اجتناب ناپذیری درد زمینه‌ای را بدتر می‌کند.
۲. از بین افرادی که بیشترین آسیب را پران‌دوران کودکی متحمل شده‌اند، اکثر آنها با قرار گرفتن مکرر در معرض خشم آسیب دیده‌اند. اکثریت افرادی که خشم مزمن دارند در کودکی از خشم آسیب دیده‌اند.
۳. افرادی که با خشم مزمن دست و پنجه نرم می‌کنند از عواقب طولانی مدت آن هم در روابط کاری هم در روابط شخصی رنج می‌برند. معمولاً آنها احساس تنهایی بیشتری می‌کنند، بیشتر از زندگی ناامید می‌شوند و کمتر از روابط خود پرورنده می‌شوند.
۴. بزرگترین عامل پیش‌بینی رضایت در ازدواج این است که چگونه افراد می‌آموزند تعارض و خشم را مدیریت کنند.
۵. خشم یک پاسخ آموخته شده است، و پاسخ خشم می‌تواند با تعهد و تلاش کنار گذاشته شود.

در جامعه ما خشم در همه جا حضور دارد، از خشم جاده‌ای گرفته تا شیوع فزاینده سواستفاده جسمی از کودکان. همه تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. در طول سال‌ها و ده‌ها هزار ساعت از درمان، مشاهده کردیم که چه بهایی برای مراجعانمان دارد-هم کسانی که با حملات شدید خشم دست و پنجه نرم می‌کنند هم کسانی که قربانیان آن هستند. پشیمانی، فقدان، صدمه، و ترس زخم خای عمیقی روی همه می‌گذارد.

از آنجایی که ما دردهای زیادی که همراه با خشم بوده‌اند را دیده‌ایم، در سال ۱۹۸۹ کتابی به نام وقتی خشم صدمه می‌زند نوشتیم. واکنش به این کتاب به ما نشان داد که موضوع خشم چقدر مهم شده است. اکنون بیش از ۲۰۰,۰۰۰ نسخه در دست چاپ است. این کتاب به عنوان کتاب درسی در دوره‌های مدیریت خشم در Kaiser Permanente و آموزش پرستاری آمریکا، و همچنین کلینیک‌ها و برنامه‌های آموزش بزرگسالان در سراسر آمریکا شمالی استفاده شده است. صدها

درمانگر به طور منظم این کتاب را به عنوان تکلیف برای مراجعانی که مشکلات خشم دارند تعیین می‌کند. ده‌ها نفر از خوانندگان با ما تماس گرفتند تا قدردانی خود را ابراز کنند و گاهی پیشنهاداتی برای انتشارات لعدی ارائه دهند.

یکی از پیشنهاداتی که بطور مکرر دریافت کردیم، نیاز به یک کتاب کار مرحله به مرحله است که مدیریت خشم را از طریق مجموعه‌ای از تمرینات ساختار یافته آموزش می‌دهد. یکی گفت: "ثوری کمتر و عمل بیشتر". یکی دیگر از خوانندگان درخواست کرد "مجموعه‌ای از تمرینات مهارت سازی که آنچه را که باید بدانید به ترتیبی که باید یاد بگیرید آموزش دهید".

کتاب کار کنترل خشم از این درخواست‌ها پرورش یافته است. بطور کلی این کتاب، بصورت مرحله به مرحله، درمورد به دست آوردن مهارت‌هایی که برای مدیریت بهتر خشم به آنها نیاز دارید می‌باشد. هیچ توضیح فانتزی، و هیچ کلمه بیهوده‌ای وجود ندارد. فقط اطلاعات کلیدی، همراه با تمریناتی که به شما کنترل بیشتری بر واکنش خشم تان می‌دهد. تکنیک‌هایی که در اینجا می‌آموزید ثابت شده هستند. در مطالعه پس از مطالعه، تکنیک‌های آرمیدگی با بازسازی شناختی و تلقیح خشم ترکیب شده اند و به کاهش فراوانی و شدت خشم کمک کرده‌اند. آنها برای شما نیز مناسب خواهند بود اگر زمان و تلاش خود را صرف انجام تمرینات این کتاب کنید.

متأسفانه کتاب کار کنترل خشم عملکرد است. برای تسلط بر مهارت‌های کنترل خشم نیاز به تمرین است. مطالعه کافی نخواهد بود. امید به تغییر کافی نخواهد بود. شما قبلاً این کار را انجام داده‌اید، و اکنون می‌دانید که آرزوها و امیدها با انفعال خشم بعدی فراموش می‌شوند. شما باید امید را به عمل تبدیل کنید - تعهدی که در هر فصل از کتاب کار قدم به قدم به روش خود پیش بروید و مهارت‌های جدید را تا زمانی که تبدیل به ماهیت دوم شوند تمرین کنید.

درحالی که عملکرد آسان نخواهد بود به شما قول می‌دهیم که مطالعه آسان خواهد بود. هرکاری که شما باید انجام دهید به دقت و واضح توضیح داده شده است. مثال‌های زیادی وجود دارد. کاربرگ‌ها به شما کمک می‌کنند تا تلاش‌های خود را سازماندهی کنید، و یادگیری به مراحل کوچک تقسیم می‌شود بنابراین هیچ چیز طاقت فرسا به نظر نمی‌رسد. متوجه خواهید شد که هر فصل به گونه‌ای تنظیم شده است که به شما کمک کند تا بصورت افزایشی تغییر کنید، و از همان ابتدا ابزارهای جدیدی در اختیار شما قرار می‌گیرد تا متفاوت عمل کنید.

همه چیزهایی که برای غلبه بر خشم باید بدانید اینجا است. فقط به مطالعه ادامه دهید. و عمل کنید. ما برای کمک به شما در هر مرحله آماده خواهیم بود.

متیو مک کی

پیتر دی. راجرز

کالیستگا، کالیفرنیا، اپریل ۲۰۰۰