

۹-۲۲۹۶۹-۰۸۱

۲۰۰۴/۸



# رهاتر از دریا

(بهرت های کنترل هیجانات منفی)

www.ketab.ir

نویسنده: رومیناسادات تجاره

کارشناس ارشد مشاوره

سرشناسه: رومیناسادات تجاره، ۱۳۶۴

عنوان: رها تر از دریا

مشخصات ناشر: انتشارات آتما (سیب ترش)

مشخصات ظاهری: وزیری تعداد صفحه: ۶۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۲-۴۸-۴

رده بندی کنگره: ۳۱۳۹۷ ت ۵ ف / BF۵۷۵ رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

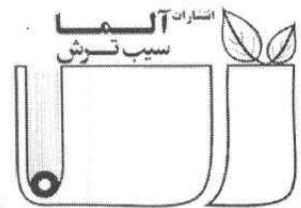
موضوع: فشار - کنترل / هیجانات - جنبه روانشناسی

شماره کتابخانه ملی: ۵۴۱۱۳۲۶

نوبت چاپ: اول سال چاپ: ۱۳۹۷

ناشر  
مدیر مسئول  
عنوان کتاب  
مؤلف  
طراح جلد  
چاپ  
نوبت چاپ  
سال چاپ  
شمارگان  
قیمت  
آدرس  
تلفن

انتشارات آتما (سیب ترش)  
افشین بندی  
رها تر از دریا  
رومیناسادات تجاره  
حسین ترکی  
کیان  
اول  
۱۳۹۷  
۱۰۰۰  
۲۰۰۰۰۰ ریال  
خیابان انقلاب - جمالزاده جنوبی - کوچه جمشید - پلاک ۵ - واحد ۵  
۰۲۱-۶۶۴۳۴۰۲۲-۶۶۵۹۴۳۹۰



## فهرست

|    |                             |
|----|-----------------------------|
| ۱۱ | نظریه نجات خشم              |
| ۱۴ | یک فرمون شده                |
| ۱۷ | نظام باورها                 |
| ۱۸ | باورهای معقول و منصف        |
| ۱۸ | باورهای نامعقول و غیر منطقی |
| ۱۹ | باورهای اصلی غیر عقلانی     |
| ۲۰ | باورهای نامعقول رایج        |
| ۲۳ | مهارت‌های کنترل خشم         |
| ۲۳ | خشم                         |
| ۲۴ | تعاریف عملیاتی              |
| ۲۵ | علل خشم                     |
| ۲۶ | خشم در دسرساز               |
| ۲۷ | پیامدها                     |
| ۲۸ | باورهای غلط درباره ی خشم    |
| ۳۱ | عادت ناسازگار               |
| ۳۲ | دوره ی پر خاشگیری           |
| ۳۵ | ایست به خشم                 |
| ۳۵ | اندازه گیری خشم             |
| ۳۶ | وقایع برانگیزاننده ی خشم    |

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ۳۷ | ..... نشانه های خشم                             |
| ۴۱ | ..... ارزیابی خشم                               |
| ۴۲ | ..... راهبرهایی برای کنترل خشم                  |
| ۴۴ | ..... ۱. مداخلات آرمیدگی                        |
| ۴۷ | ..... ۲. مداخلات شناختی                         |
| ۵۱ | ..... ۳. مداخلات مهارت های ارتباطی              |
| ۵۷ | ..... شادی در راه است                           |
| ۵۹ | ..... عوامل موثر بر شاد نشستن                   |
| ۵۹ | ..... خانم ها چه کار کنند تا شاد باشند؟         |
| ۶۱ | ..... تغذیه های گیاهی مناسب برای رسیدن به آرامش |
| ۶۳ | ..... مهارت های کنترل خشم در کودکان             |
| ۶۴ | ..... دلایل خشم در کودکان و نوجوانان            |
| ۶۵ | ..... راهکارهای کنترل خشم در کودکان             |
| ۶۶ | ..... راهکارهای کنترل خشم در نوجوانان           |
| ۶۹ | ..... سخن آخر                                   |

## مقدمه

در دنیای صنعتی و ماشینی امروز، با توجه به مشکلاتی که همه‌ی انسان‌ها در زندگی با آن‌ها روبرو هستند، کسانی که مهارت‌های کنترل خشم و به صورت کلی تسلط بر هیجانات منفی را آموزش ندیده باشند، زندگی را برای خود و دیگران سخت می‌کنند و نمی‌توانند زندگی سرشار از شادی را تجربه نمایند و در نتیجه لذتی را از آن درک نمی‌کنند. در کتاب حاضر، از منابع بسیار معتبر و غنی در زمینه مهارت‌های کنترل هیجانات منفی به ویژه خشم و همچنین تجربه‌ی ۱۰ ساله‌ی کاری خود در زمینه مشاوره روانشناسی، استفاده شده است تا همه‌ی افراد به ویژه کسانی که دانش روانشناسی کمتری دارند، بتوانند از آنها استفاده کنند تا با آرامش بیشتری با اطرافیانشان ارتباط داشته باشند و زندگی آرام‌تری را برای خود تجربه کنند.

کلمه‌ی مهارت، به این نکته اشاره می‌کند که باید راهبردهایی را که در این کتاب نوشته شده است تکرار و تمرین کرده تا بتوانیم به مهارت دست پیدا کنیم و در زمان عصبانیت و خشمگین شدن از آن‌ها به راحتی و درست استفاده نماییم. در واقع مهارت در هر زمینه‌ای با تکرار و تمرین ایجاد می‌شود. پیشنهاد می‌شود تکنیک‌های گفته شده را مداوم تمرین کنید و منابع اصلی که در انتهای کتاب آمده است را نیز مطالعه نمایید.

با تشکر

رومنا سادات تجاره