

سرشناسه: اکبری، زهرا، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور: مدیریت خشم در زندگی و کار / مولف: زهرا اکبری، اعظم حشمتی.

مشخصات نشر: اصفهان: فرهنگستان اندیشه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۹ ص: مصور (رنگی)؛ ۱۹×۹/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۰-۱۱۰۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۹.

موضوع: خشم

موضوع: خشم -- پیشگیری

موضوع: کنترل (روان شناسی)

شناسه افزوده: حشمتی، اعظم، ۱۳۶۱ -

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۲۰-۱۱۰۴

ردیف: ۱۵۷/۴۷

شماره ثبت: ۳۴۸۸۷۵

مدیریت خشم در زندگی و کار

مؤلف: زهرا اکبری، اعظم حشمتی

ناشر: فرهنگستان اندیشه

طراحی و اجرا: دفتر فنی نشر فرهنگستان اندیشه

ناظر فنی و مدیر تولید: محمدرضا...

تعداد صفحات: ۱۹ صفحه / قطع پالتویی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۴۰۰۰ جلد

بها: ۳۰۰۰ تومان

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان کاوه، خیابان دکتر باهنر

ابتدای خیابان آیت الله خادمی

مؤسسه فرهنگی بقیة الله (عجل الله تعالی فرجه الشریف)

تلفن: ۳۳۲۷۸۲۷۳ - ۰۳۱ دورنگار: ۳۳۲۸۵۶۰۳ - ۰۳۱

دفتر انتشارات: ۰۹۱۳۳۲۵۳۰۲۷

www.farhangestan.net

فرهنگستان
اندیشه



فهرست مطالب

۱.....	مقدمه
۲.....	خشم چیست؟
۵.....	مضرات فردی و اجتماعی خشم
۶.....	روشهای مدیریت خشم
مهارت اول: نگرش مقابله‌ای اتخاذ کنید و از لحاظ هیجانی خلاق	
۸.....	باشید
مهارت دوم: منطقی بودن ارزیابی‌های اولیه خود را مورد ارزیابی	
۱۱.....	قرار دهید
مهارت سوم: احساس خودآرام سازی برای کنترل خود در موقع	
۱۱.....	ناکامی استفاده کنید
مهارت چهارم: از روش مصروف سازی در مقابل استرس برای تعلیم و	
آماده سازی خود جهت مواجهه با رویدادهای خشم برانگیز زندگی	
۱۳.....	استفاده کنید
مهارت پنجم: از طریق پرداختن به فعالیت جسمی یا خلاق خشم	
خود را تخلیه کنید و سپس از روش حل مسئله برای رفع منابع	
۱۴.....	خشم استفاده کنید
مهارت ششم: معایب پرخاشگری را بشناسید	۱۵.....
بیان احساسات خود	
همدلی	
۱۷.....	کاردانی
مهارت هفتم: مهارتهای جرات‌مندی را کسب نموده و بکار ببندید	
۱۸.....	
۱۹.....	منابع



مقدمه

امروزه تاثیر گسترده ی علم و دانش در تمام زمینه ها به اثبات رسیده است. یکی از زمینه هایی که در قرن اخیر در سرتاسر جهان بدان پرداخته شده است مباحث مربوط به علم نوپای روانشناسی می باشد.

کتابچه حاضر به منظور ارتقاء سطح دانش و گسترش بینش خوانندگان محترم و با استفاده از منابع معتبر علمی در زمینه «مدیریت خشم در زندگی و کار» تدوین شده است. امید است که مفید فایده قرار گیرد.