

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

خشیم درمانی در ۳۰ دقیقه

دانشی‌ها ضروری برای درمان خشیم در کوتاه‌ترین زمان ممکن

دکتر رونالد ت. پاتریشیا اس پاتر افرون

دکتر محمدرضا کریمی

دانشیار دانشگاه تهران

غفار کریمی‌پور



انستاتوزنگار

سرشناسه	پاتر-افرون، رونالد تی. Potter-Efron, R.
عنوان و نام پدیدآور	خشم‌درمانی در ۳۰ دقیقه: دانستی‌های ضروری برای درمان خشم در کوتاه‌ترین زمان ممکن/نویسنده رونالد تی. پاتر-افرون، پاتریشیا اس. پاتر-افرون؛ ترجمه محمدرضا کرامتی، غفار کریمیان‌پور.
مشخصات نشر	تهران: زندگی شاد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۶۲ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۱۲-۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: 30 minute therapy for anger: everything you need to know in the least amount of time, c2011.
نویسنده	کتاب حاضر در سال ۱۳۸۹ با عنوان "درمان خشم در ۳۰ دقیقه" توسط نسل نواندیش به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	درمان خشم در ۳۰ دقیقه.
موضوع	خشم، کنترل (روانشناسی)
اسم نگارنده	پاتر-افرون، پاتریشیا اس. Potter-Efron, Patricia S.
شناسه رده	کرامتی، محمدرضا، ۱۳۴۷ - مترجم، کریمیان‌پور، غفار، مترجم
رده بندی کنگره	BF ۵۷۵ /خ ۵۵۵ ۱۸۴ ۱۳۹۲
رده بندی دیسیپلین	۱۵۲/۴۷
شماره کتابشناسی	۳۳۹۱۴۷۳



زندگی‌شاد

تهران: بلوار مرزداران، سرویس پستی، پلاک ۲۸، طبقه ۳، تله‌ن ۴۴۲۷۸۶۳۱

zandegiyesh@yahoo.com

خشم‌درمانی در ۳۰ دقیقه

دکتر رونالد تی پاتر-افرون و پاتریشیا اس. پاتر-افرون

مترجم: دکتر محمدرضا کرامتی و غفار کریمیان‌پور

ویراستار علمی و ادبی: دکتر محمدرضا کرامتی و اسراف کرم

ناشر: زندگی شاد

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۳

ISBN: 978-600-93412-3-8

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات زندگی شاد محفوظ است.

۵۰۰۰ تومان

فهرست

بخش اول شرایط دردسرساز را بشناسید

۱. خشم پس از صبح هزینة زیادی دارد و فقط خودتان در این زمینه مسئولید
۲. مسائل جنسی روزانه که باعث خشم‌های زودگذر می‌شوند را یادداشت نمایید
۳. میزان خشم خود را اندازه بگیرید
۴. در شرایط خشم‌ناک تغییرات بدن‌تان توجه کنید
۵. لازمه واکنش سنجیده و محاسبه است
۶. در شرایط خشم‌آلود شاهدهای بی‌فایده شنید و فقط گوش کنید
۷. اجازه ندهید سنگریزه‌های خشم‌ناک در تن‌تان تبدیل شوند
۸. ببینید با خشمگین شدن چه چیزی نصیب شما می‌شود

بخش دوم هدف‌های واقع‌بینانه تعیین کنید

۹. در مدیریت خشم خود متعهدانه عمل کنید
۱۰. برای مدیریت خشم خود هدف‌گذاری کنید
۱۱. از اصل جایگزینی برای رهایی از خشم استفاده کنید
۱۲. خشم خود را بپذیرید و با آن مقابله نکنید

بخش سوم از خشم خود، خوب استفاده کنید

۱۳. عواملی که شما را به خشم دعوت می‌کنند بشناسید تا در دام نیفتید
۱۴. استراحت کنید
۱۵. در شرایط استرس‌زا، نفس عمیق بکشید و آرامش خود را حفظ کنید
۱۶. از خشم دائمی دوری کنید

۱۷. خود را جای دیگران بگذارید

۱۸. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید

۱۹. سایر احساسات خود را بشناسید

۲۰. خوبی‌ها را ببینید

۲۱. از تعارض‌های پنهان دوری کنید

۲۲. کلمه «من» استفاده کنید

۲۳. از مبارزه مثبت استفاده کنید

۲۴. از همه احساسات خود استفاده کنید

۲۵. دیگران را ببینید

۲۶. خود را ببینید

مقدمه نویسندگان

آیا خشم، اتوبوس زندگی شما را می‌راند؟ اگر این طور است باید شش خشم را در زندگی‌تان کم کنید، هدایت اتوبوس را در اختیار بگیرید و اجناس سنگریزه‌های خشم به کوهی از تنفر تبدیل شوند. این عالم به کتاب کوچک، می‌توانید این کار را در مدت زمان بسیار کوتاهی انجام دهید. هنگام مطالعه لازم نیست خود را آدم خشمگینی تصور کنید زیرا سه ما در موقعیت‌های مختلف کنترل خود را از دست می‌دهیم و رنج خشم می‌شویم. این کتاب در این موقعیت‌ها به شما کمک می‌کند. آن سه بخش تشکیل شده است: بخش یک به شما کمک می‌کند شرایط درد بر ساز را بشناسید. بخش دو به شما کمک می‌کند برای کنار آمدن با بخش اهداف واقع‌بینانه‌ای داشته باشید و بخش سه تکنیک‌های عملی مدیریت خشم را معرفی می‌نماید.