

---

# خشم

چگونه با آن وبدون آن می توان زندگی کرد

---

آلبرت ایس

مترجم:

علیرضا کاربخش



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

سرشناسه

الیس، آلبرت، ۲۰۰۷-۱۹۱۳م Ellis, Albert

عنوان و پدیدآور

خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد/ آلبرت الیس؛

مترجم علیرضا کاریبخش.

مشخصات نشر

: تهران: رسا، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری

: ۲۲۴ ص.

شابک

: ISBN 978-964-317-917-5

وضعیت فهرست‌نویسی

: فیا.

: عنوان اصلی: Anger: How to Live With and Without It, 2003

یادداشت

: خشم.

موضوع

: رفتاردرمانی عقلانی و عاطفی.

موضوع

: کاریبخش، علیرضا، ۱۳۴۱ - ، مترجم.

شناسه افزوده

: ۱۳۹۴ الف ۷/خ BF۵۷۵

رده‌بندی کنگره

: ۱۵۲/۴۲

رده‌بندی دیویی

: ۶۱۵۷۳۰۹

شماره کتابشناسی

کلیه حقوق، مخزن و مخصوص ناشر است

دوست عزیز، هرگونه کسب درآمد از دست‌نرخ دیگران، تکثیر کتاب بدون اجازه از ناشر و فروش آن و یا تغییر بهای کتاب، کاری نادرست و نامشروع است و در نهایت، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و رونق آیندهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

تلفن: ۴۵-۸۸۸۳۴۸۴۴ فاکس: ۸۸۸۳۸۱۲۵

WWW.RASABOOKS.IR

عنوان: خشم: چگونه با آن و بدون آن می‌توان زندگی کرد

نویسنده: آلبرت الیس — مترجم: علیرضا کاریبخش

چاپ اول: ۱۳۹۵ — تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

مرکز توزیع: پخش رسا - تلفن: ۶۶۹۰۷۷۱۰ و ۶۶۹۰۷۷۱۲

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|    |                                                       |     |
|----|-------------------------------------------------------|-----|
| ۱  | آیا احساس خشم عادی است؟                               | ۷   |
| ۲  | شما چگونه خشم خود را ایجاد می‌کنید                    | ۱۳  |
| ۳  | چند خشم                                               | ۲۱  |
| ۴  | نگاهی به باورهای غیر منطقی در ایجاد خشم               | ۳۵  |
| ۵  | شناخت باورهای غیر منطقی در ایجاد احساس خشم            | ۵۱  |
| ۶  | مجادله با باورهای منطقی که بهتر است ایجاد خشم می‌شوند | ۵۹  |
| ۷  | برخی متدهای فکری مقابله با خشم                        | ۷۱  |
| ۸  | برخی متدهای احساسی مقابله با خشم                      | ۸۷  |
| ۹  | برخی متدهای رفتاری مقابله با خشم                      | ۹۹  |
| ۱۰ | درباره‌ی احساس خشم خود بیشتر تأمل کنید                | ۱۲۷ |
| ۱۱ | معرفی شیوه‌های بیشتر برای غلبه بر خشم                 | ۱۴۵ |
| ۱۲ | پذیرفتن خشم خود                                       | ۱۸۹ |
| ۱۳ | چگونه با تروریسم بین‌المللی مقابله کنیم؟              | ۱۹۹ |
|    | کتابنامه                                              | ۲۱۷ |