

۱۵۵۰۸۸۸

به نام خدا

{کلیدهای کوچک
برای قفل‌های بزرگ}

مه‌ارخشم

{نویسنده: بیژان شه‌ارت و کارن کاتاف‌اس}

تصویرگر: آرد‌بیوالی

مترجم: صدف‌شیرینی



انتشارات
خط‌خطی

سرشناسه: انگلهارت، لیزا، ۱۹۵۳ - م. Engelhard, Lisa
عنوان و نام پدیدآور: مهار خشم نویسنده لیزا انگلهارت، کارن کاتافیاس

تصویرگر آر دبلیو آلی مترجم صدف شجعی.
مشخصات نشر: تهران انتشارات خط خطی ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۸۰ ص. مصور (بخشی رنگی).
فروست: کلیدهای کوچک برای قفل های بزرگ.
شابک: ۷۰-۶۷۱۵-۶۰۰-۹۷۸-۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Anger therapy, c1995.

یادداشت: چاپ قبلی: دومان، ۱۳۹۲.
یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "خشم درمانی"
و نیز "درمان خشم" منتشر شده است.
عنوان دیگر: خشم درمانی. درمان خشم.

موضوع: خشم -- پیشگیری Anger -- Prevention
موضوع: مراقبت از سلامت شخصی -- مطالب گونه گون
موضوع: Self-care, Health -- Miscellanea

شناسه افزوده: کاتافیاس، کارن Katafiasz, Karen
شناسه افزوده: آلی، آر دبلیو، ۱۹۵۵ - م. تصویرگر R. W. Alley.
شناسه افزوده: شجعی، صدف، ۱۳۶۷ -، مترجم
پنویسندگان: Rc ۵۶۹/۵ الف ۵ خ ۸۱۳۹۶
ه بندی: دبلیو. ۶۱۶/۸۶۰۶
شماره کتابخانه ملی: ۴۸۹۰۳۱۱

بها: ۵۰۰۰ تومان

نویسنده: لیزا انگلهارت، کارن کاتافیاس

تصویرگر: آر دبلیو آلی

مترجم: صدف شجعی

مشاور هنری: کیانوش عربی

مدیر هنری: منصور جام شیری

چاپ اول ناشر (چاپ سوم)

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

تهران، خیابان مطهری، خیابان مفتح، خیابان زهره، پلاک ۲۲، واحد ۳.

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۰۳۷۰۵، ۸۸۸۶۵۹۶۶، ۸۸۸۶۵۹۹۱

حق هرگونه چاپ و تکثیر فقط برای نشر خط خطی محفوظ است

ISBN: 978-600-6715-70-4



9 786006 715704

پیش گفتار

خشم يك احساس دردناك، قدرتمند
و پیچیده است. زمانی که روح شما
را درگیر می کند در وهله اول ممکن
است بتواند سرکوبش کنید یا
عقب برانیدش، درحالی که سعی
در نادیده گرفتن و فراموش کردنش
دارید.

یا ممکن است دنبال يك راه ساده
سریع و آسان بگردید. برایتان مهم
نباشد احساساتتان چقدر پراکنده

است، شرایط چقدر نامناسب است
یا مخاطبتان چقدر در این حس شما
بی‌تقصیر است تا زمانی که بتوانید
حس آزادهنده درونتان را خالی کنید
این مسایل اهمیتی ندارند.

اما اگر درست با خشم کنار نیایید، در
واقع آن را مغرب‌ت و قوی‌تر کرده‌اید.

"مهار خشم" شما را در راهی هدایت
می‌کند که بتوانید خشم خود را
بشناسید، دلایلش را تشخیص دهید،

تصمیم بگیرید چه کاری بتوانید
بکنید، احساساتتان را شرح دهید و

قدم‌های لازم را بردارید. این کتاب از
شما دعوت می‌کند تا از خشم خود
درس بگیرید و آن را به نیرویی برای

تغییرات مثبت تبدیل کنید.
خشم نباید شما را با حسی از ناتوانی،
شکست خوردگی و فلج بودن باقی
بگذارد. شما می‌توانید همان طور
که این کتاب پیشنهاد می‌دهد
"خشم‌تان را دوست بدارید... زیرا
این احساس کمک کرده است تا
روح‌تان سلا پیدا کند."