

جلد سوم

مدیریت خشم

چگونه خشم و عصبانیت خود را مدیریت کنیم؟

نویسندگان:

عباس صادقی - خاطره باوادی

انتشارات پژوهشگر برتر

تهران ۱۳۹۸

سرسناسه :	صادقی، عباس، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور :	مدیریت خشم: چگونه خشم و عصبانیت خود را مدیریت کنیم/ نویسندگان عباس صادقی، خاطره باوادی.
مشخصات نشر :	تهران: پژوهشگر برتر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری :	۱۰۰ ص.
فروست :	مهارت‌های زندگی (راهنمای معلمان و والدین)؛ جلد سوم.
شابک :	دوره: ۸-۴۴-۶۲۹۷-۶۲۲-۹۷۸-۹-۸۹-۶۲۹۷-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
عنوان دیگر :	چگونه خشم و عصبانیت خود را مدیریت کنیم.
موضوع :	کودکان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع :	Children -- Life skills guides
موضوع :	مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع :	Life skills -- Psychological aspects
موضوع :	کودکان -- روان‌شناسی
موضوع :	Child psychology
موضوع :	خشم در کودکان
موضوع :	Anger in children
موضوع :	خشم -- مدیریت
موضوع :	Anger -- Management
شناسه افزوده :	باوادی، خاطره، ۱۳۶۸-
رده بندی کنگره :	۴۷۱.۱
رده بندی دیویی :	۳۰۵/۳۲۱
شماره کتابشناسی ملی :	۶۱۲۰۰۹۳

نشانی مرکز نشر: تهران، کدپستی: ۱۷۶۷۹۷۸۱۱۷

دفتر مرکزی نشر: ۳۳۱۸۶۵۲۹، ۴۸۰۷/۳۱، پورنگار: ۳۳۱۶۹۴۰۶

W_Site:www.bookpb.ir

E_mail:info@bookpb.ir

نام کتاب: مدیریت خشم (چگونه خشم و عصبانیت خود را مدیریت کنیم)

نام دوره: آموزش مهارت‌های زندگی (جلد سوم)

نویسندگان: عباس صادقی - خاطره باوادی

صفحه‌آرایی: محمد حسین عین‌الهی

نوبت و سال چاپ: اول (۱۳۹۸)

شابک جلد دوره: ۸-۴۴-۶۲۹۷-۶۲۲-۹۷۸-۹-۶۲۲-۹۷۸

شابک جلد سوم: ۹-۸۹-۶۲۹۷-۶۲۲-۹۷۸-۹-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: گروه ساحل

شمارگان: ۵۰ نسخه

قطع کتاب: وزیری

قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب برای مؤلف و ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول: مفهوم و علل خشم
۱۲	مقدمه
۱۳	مفهوم خشم
۱۴	علل خشم
۱۴	عوامل محیطی
۱۴	عوامل فرهنگی
۱۴	عوامل جسمانی
۱۴	عوامل هیجانی
۱۵	علل دیگر خشم
۱۵	عکس العمل های اراد در موقعیت های خشم برانگیز
۱۶	تأثیرات منفی خشم بر بصیرت در زندگی
۱۸	عوامل خطر ساز خشم
۱۸	عوامل فردی
۱۸	عوامل خانوادگی
۱۹	عوامل محیطی
۲۱	فصل دوم: مدیریت خشم
۲۲	آموزش مدیریت خشم
۲۴	مفهوم و تعریف مدیریت خشم
۲۵	علائم جسمانی با خشم
۲۵	دلایل برانگیخته شدن خشم
۲۶	چه زمانی آستانه خشم پایین می آید؟
۲۶	منشاء و علت خشم از دیدگاه قرآن کریم و روایات اسلامی
۲۷	شیوه های مدیریت خشم
۲۸	مراحل کنترل خشم
۲۸	مرحله اول مهارت مدیریت خشم
۲۸	مرحله دوم مقابله با خشم
۲۹	پنج راهکار عمده برای مقابله با خشم
۳۰	روش موثر بر کنترل خشم و مدیریت خشم
۳۲	درمان هیجان خشم
۳۳	در صورت مواجه با خشم دیگران چه باید کرد؟
۳۴	تفاوت پرخاشگری و جرأتورزی
۳۴	پرخاشگری چیست؟

۳۴	جرات‌ورزی چیست؟
۳۵	نظریه‌های مدیریت خشم
۳۹	فصل سوم: نقش خانواده در پیشگیری از برخاشگری فرزندان
۴۰	مقدمه
۴۰	آسیب‌های عاطفی-اجتماعی خانواده
۴۱	۱. نقش رابطه زوجین در برخاشگری فرزندان
۴۲	چرخه‌های منفی ارتباط زوجین
۴۳	نگرش ملایم بر زمینه روابط زوجین
۴۴	۲. روش‌های تربیتی والدین و برخاشگری فرزندان
۴۴	سبک‌های فرزند‌دوری مثبت
۴۶	پیشگیری از نشووندهای حمایت از کودکان در دیدگاه اسلام
۴۷	دیدگاه اسلام در زمینه تربیت فرزندان
۴۹	فصل چهارم: پیشگیری از برخاشگری از طریق آموزش عمومی
۵۰	مقدمه
۵۱	پیشگیری از برخاشگری نسبت به کودکان
۵۴	یادگیری نحوه زندگی کردن با دیگران
۵۴	پیشگیری از برخاشگری از طریق آموزش مسکن مسئله
۵۷	پیشگیری از برخاشگری از طریق آموزش و تقویت مهارت‌های ارتباطی
۵۸	انواع مهارت‌های ارتباطی
۶۰	پیشگیری از برخاشگری از طریق افزایش سطح آگاهی در مورد خود
۶۱	پیشگیری از برخاشگری از طریق سیاست‌گذاری‌های رسانه‌ای
۶۲	تأثیرات رسانه‌ای
۶۵	فصل پنجم: پیشگیری از برخاشگری در مدرسه
۶۶	مقدمه
۶۶	پیشگیری از برخاشگری در مدرسه از طریق حل تعارض
۶۸	۱. سنجش عملکرد غیرتحصیلی
۷۱	۲. تشخیص سریع مشکل و کنار آمدن با آن
۷۲	راهبردهای عمده برای مقابله با تعارضات
۷۳	میانجی‌گری
۷۴	میانجی‌گری متخصصان
۷۴	میانجی‌گری مدیر
۷۵	میانجی‌گری گروه همسال
۷۷	احترام و هدایت

۷۹	فصل ششم مهارت کنترل خشم.....
۸۰	ویژگی افراد ماهر در تخلیه خشم.....
۸۰	مراحل کنترل خشم.....
۸۰	مرحله اول کنترل خشم: خودآگاهی هیجانی.....
۸۰	مرحله دوم مهارت کنترل خشم: خنثی کردن خشم.....
۸۱	مرحله سوم مهارت کنترل خشم: قاطعیت.....
۸۳	مدیریت خشم.....
۸۴	قوانین پنجگانه خشم.....
۸۴	اول: مرحله در کنترل خشم.....
۸۹	ششم: کنترل خشم.....
۹۱	وقتی صبابانی هستیم کارهای زیر را انجام دهیم.....
۹۴	اقدامات عملی مقابله با خشم.....
۹۷	منابع.....